



## La cure de citron

**F.110**

*« La base d'une alimentation personnalisée »*

→ La cure de citron est un excellent moyen de corriger, chez un organisme sain, une acidose chronique. Le citron est un fruit particulièrement riche en acide citrique, et on pourrait le croire acidifiant pour l'organisme. Mais il est surtout très riche en sels minéraux. Lors de l'absorption du jus de citron, l'acide citrique est très rapidement éliminé par le poumon en acide carbonique, et il reste dans l'organisme es sels minéraux qui alcalinisent.

→ En pratique

- Prendre le jus d'un citron le 1<sup>er</sup> jour, de 2 citrons le 2<sup>ème</sup> jour, de 3 le 3<sup>ème</sup> jour et ainsi de suite jusqu'au 10<sup>ème</sup> jour où l'on prendra 10 citrons répartis dans la journée.
- Puis au 11<sup>ème</sup> jour on diminue d'1 citron par jour jusqu'au 20<sup>ème</sup> jour.

→ Cette cure peut être faite 2 fois dans l'année, en septembre et en mars en intersaison.

→ Cette cure est déconseillée chez une personne souffrant de faiblesse métabolique et présentant une faiblesse des émonctoires.

Une telle personne ne pourra pas oxyder l'excès d'acide provoqué par la cure, et l'excès d'acide non transformé pourra être responsable d'une déminéralisation.