



Cure de détoxination et de revitalisation (CK)

« La base d'une alimentation personnalisée »

F.6

→ **Première semaine** : Il faudra se nourrir de fruits frais et crus en petite quantité, de jus de fruits fraîchement pressés, en plusieurs repas. Chaque bouchée sera longuement mastiquée. Chaque soir, un lavement intestinal sera pratiqué et suivi d'une instillation d'huile riche en vitamine F (voir le chapitre sur l'hygiène intestinale).

→ **Deuxième semaine** : Trois repas seront répartis dans la journée. Ils seront composés d'aliments crus uniquement. Fruits frais ; jus de fruits, fruits séchés, graines oléagineuses ; céréales moulues et crues, miel, pollen, jaune d'œuf cru, fromage blanc maison, yaourt maison au lait cru demi-écrémé, lait cru. Huiles vierges, légumes crus.

Exemple : Petit-déjeuner : Crème Budwig et 150 grammes de fruit

Déjeuner : Légumes crus additionnés d'huile et d'une cuillère à café de céréales moulues et crues, fromage blanc maison ou 2 jaunes d'œuf crus

Dîner : 2 cuillères à café de pollen, 2 cuillères à café de miel, quelques noix ; ou un fruit + un yaourt et une cuillère à café d'huile ; ou un fruit et quelques oléagineux.

→ **Troisième semaine** : On ajoutera une fois par jour des céréales cuites et des légumes cuits. Plus, un lavement intestinal sera pratiqué au moins 2 fois par semaine.

→ **Les 2 mois suivants**, on conseillera un régime sans viande auquel les feront suite les règles de base précises.

→ **Dès lors**, il sera bon d'entretenir l'effort de détoxination de l'organisme par une diète hebdomadaire de 24 ou de 36 heures, jusqu'au retour à un état de santé plus favorable. Cette diète sera plus efficace et facile si on y associe un lavement intestinal.