



La cure de fruits

« La base d'une alimentation personnalisée »

F.12

→ La cure de fruits frais et crus est le plus grand et le plus naturel dépuratif du sang, Un régulateur de premier ordre de l'appareil digestif, un dissolvant, un désintoxiquant des plus puissants et un tonifiant.

- Le sucre des fruits fait fermenter les déchets organiques et neutralise leurs propriétés adhésives, tandis que les acides les dissolvent et provoquent des éliminations par des évacuations abondantes et des gaz.
- La cure de fruits peut donc amener des réactions et provoquer des crises d'élimination, des douleurs et de la fièvre même. Il ne faut pas s'en inquiéter, ni arrêter la cure. Au contraire, c'est la preuve que les fruits agissent. Il faut continuer la cure de fruits. La crise curative sera bien maîtrisée et la santé recouvrée. L'organisme, se débarrasse rapidement de vieilles toxines incrustées dans les parois de l'intestin ou certains organes. Ces troubles peuvent se manifester par des maux de tête, des palpitations, des vertiges, des vomissements, des courbatures, etc. Si ces signes perdurent, il faut diminuer la consommation des fruits mais ne pas l'interrompre brusquement. Les signes de la désintoxication sont dus à la libération brutale de toxines qui ne peuvent pas être éliminées rapidement par l'organisme.
- Les effets bienfaisants de la cure de fruits se rapprochent de ceux du jeûne, avec cette différence qu'au lieu d'être une purification passive par l'absence de nourriture, elle offre l'avantage d'effectuer une Purification Active de tout l'organisme, car en même temps elle le nourrit sainement en lui apportant tous les sels minéraux et les vitamines dont il a besoin.

La cure de fruits

« La base d'une alimentation personnalisée »

F.13

→ Les fruits préconisés peuvent être mangés à volonté. Aujourd'hui, tous les fruits sont proposés,

→ Pour éviter une éventuelle irritation des intestins, due à l'alimentation riche en fibres, on tâchera d'associer à chaque repas un bol de bouillon de poule (ou de viande, ou de poissons).

→ NOTE : Après cette cure de fruits intensive, il faut réintroduire progressivement, 1 à 2 fois par semaine seulement, un peu de pain, de féculents et de viande, puis 1 à 2 repas complets par semaine ; ou respecter le programme d'introduction des aliments autorisés.

→ Ce qu'apportent les fruits d'un point de vue nutritionnel ?

- Vitamines hydrosolubles, c'est-à-dire les vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B6, B9, B12) et la vitamine C
- Fibres
- Du sucre : le fructose
- De l'eau

→ Certains fruits sont souvent oubliés : Avocat ; Châtaigne ; Citron ; Date ; Marron ; Noisette ; Noix ; Olive ; Pistache.