

Parce que notre corps fonctionne comme un filtre subtil, 3 modes de détox sont nécessaires pour une meilleure efficacité. Ce protocole détox d'une durée de 87 jours environ peut être reproduit deux fois dans l'année.



Tout au long de l'année, le corps humain accumule des toxines (substances nocives pour l'organisme). La détox est un processus par lequel l'organisme va éliminer les substances toxiques qui peuvent être néfastes pour notre santé.

Faire un ou détox est idéal pour drainer son corps et le nettoyer de l'intérieur. Les cures détox sont en réalité un drainage. L'intestin, le foie et les reins sont les trois organes impliqués dans l'élimination des toxines. Pratiqués depuis des centaines d'années, ils permettent de vieillir en bonne santé.

Lors du passage d'une saison à une autre, l'alimentation et les activités physiques varient. Pourquoi ne pas profiter de cette transition pour préparer l'organisme à affronter tous ces changements avec une cure détox. Votre organisme gagnera en vitalité pour cette nouvelle saison.

C'est pourquoi il y a plusieurs détox et deux grandes périodes pour les réaliser.

## Ma technique perso depuis 2015

**Tous les protocoles suivants sont de 21 jours.**

C'est un cycle naturel pour ancrer le changement

### **Janvier**

C'est le moment de faire un jeûne intermittent après les festivités de fin d'année qui ont mis à l'épreuve notre organisme. Je débute la journée par un verre d'Eau de Quinton hypertonique (càd non diluée) au lever du lit puis autant d'eau que l'on en ressent le besoin dans la journée. 1 seul repas par jour, une bonne soupe de légumes frais et de saison, de préférence le soir pendant 21 jours

### **Février**

Maintenant que l'organisme a retrouvé son rythme de travail naturel, on se sent vraiment plus léger. Aussi bien mentalement que physiquement. C'est le moment de passer au **Détox Minéral** de l'organisme avec **l'argile verte Surfine** ou **l'argile Bentonite du Périgord**. **C'est un détox Chimique** qui nettoie le corps des produits chimiques, drogues, médicaments, métaux lourds.

#### Usage interne :

On peut relever 2 méthodes mais L'idéal pour la prise d'argile oralement est d'**en consommer une cuillère à café par jour**. L'argile doit se prendre soit le matin au réveil, soit le soir au coucher, soit 30 minutes avant un repas... Vous avez le choix !

Les deux sont à **consommer pendant 21 jours** et il est important de ne pas utiliser de cuillère ou d'ustensile en métal ; **uniquement en bois** ou à défaut en plastique.

- **Pour les pressés** : Disperser dans un verre d'eau une cuillère à café (**en bois**) d'argile, laisser reposer 15 mn puis mélanger et boire l'ensemble. A consommer plutôt le soir et éloigné de tous médicaments. (5 jours minimum)
- **Ma Méthode** : Le soir, mélanger l'argile dans le verre d'eau, le couvrir et laisser reposer toute la nuit.
  - Pour les sensibles ; Le matin au réveil, boire l'eau avec les particules d'argile en suspension. C'est ce que l'on appelle l'**eau d'argile**
  - **Comme moi** ; Le matin au réveil, mélanger de nouveau l'argile qui s'était déposé au fond du verre d'eau et boire l'intégralité du verre. C'est ce que l'on appelle l'**eau argileuse**

### Usage externe :

Voir l'excellent livre de Raymond Dextreit, **L'argile qui guérit**

**Bon à savoir :** Il faut obtenir une pâte argileuse bien équilibrée, ni trop fluide ni trop épaisse.

Tout va dépendre de la quantité d'eau utilisée. Prévoyez suffisamment de mélange pour que le cataplasme ait une épaisseur d'environ 2 cm et qu'il déborde un peu de la zone à soulager. Déposez le mélange à l'aide d'une spatule en bois.

Son temps de pose sera variable selon le problème... une heure ou bien une nuit entière (à condition qu'il ne sèche pas ; pour cela l'utilisation de compresses, papier cellophane est utile).

### **Attention**

Une argile utilisée en usage externe est chargée d'impuretés et de toxines, jetez-la et ne la réutilisez surtout pas !

### **Mars**

La Nature s'éveille, la sève monte dans le cœur des arbres. C'est le bon moment de bénéficier des bienfaits de Mère-Terre et faire un **Détox Végétal avec la Sève de Bouleau fraîche au printemps ou Lactofermentée toute l'année. C'est un détox Organique** qui nettoie les émonctoires (foie, colon, peau, système digestif).

La sève fraîche doit être **garantie 100% naturel, non pasteurisée, ni congelée, ni micro-filtrée, sans conservateur**. Elle est récoltée obligatoirement au printemps en sève montante du Bouleau et est mise sous vide en bag in box ou en bouteille à l'abri de l'air et de la lumière.

### **Attention**

L'eau de bouleau fraîche doit être conservée au réfrigérateur. Cette sève est consommée tel qu'elle coule de l'arbre, sans aucun ajout, ni transformation. Elle conserve toutes ses propriétés.

L'inconvénient, c'est qu'il faut la consommer rapidement car elle fermentera et perdra ses valeurs nutritives avec le temps sans parler du goût prononcé et de l'odeur.

**La sève Lactofermentée** est la solution idéale pour consommer de la sève de bouleau toute l'année en potentialisant minéraux et vitamines. Elle redéveloppe la flore intestinale et apporte un effet probiotique grâce à sa lactofermentation.

### Posologie :

- Boire 1 verre de sève fraîche par jour, le matin à jeun pendant 21 jours
- Bonne idée de renouveler en septembre avec de la Sève lactofermentée.

## Avril / Mai

Maintenant que l'organisme est totalement détoxifié, il convient de reminéraliser le corps. C'est le moment du **Détox marin** avec **l'Eau de Quinton isotonique (diluée)**. **C'est un détox Cellulaire** qui va alcaliniser l'organisme avec son pH alcalin et détoxifier les cellules grâce à ses 78 minéraux 100% assimilable.

### Posologie :

Remplir une bouteille un volume d'eau de mer et 3 volumes d'eau de source la moins minéralisée possible soit un mélange à 25%.

- Boire un verre en dehors des heures de repas 30mn avant ou 2 heures après.
- Boire 1 verre par jour pour commencer et augmenter petit à petit. Il n'y a pas de limite de durée de consommation.

### Ma Méthode

- Boire 1 verre par jour, le matin à jeun pendant 21 jours

**Mes recommandations** pour commander le protocole Détox 100% naturel

- ☛ **Argile verte surfine Montmorillonite et illite** => [Cattier-Paris.com](http://Cattier-Paris.com)
- ☛ **Sève de bouleau fraîche (au printemps) Rouen et sa Région** => [Sévita](http://Sévita)
- ☛ **Sève de bouleau fraîche (au printemps) Le havre et sa Région** => [Bio Sève 76](http://Bio Sève 76)
- ☛ **Eau de Quinton – Jus de bouleau lactofermenté – Argile Bentonite** => [Se minéraliser.com](http://Se minéraliser.com)

**L'automédication n'est pas recommandée par l'auteur, qui dégage sa responsabilité en cas de mauvaise utilisation du ou des produits. En cas de doute, le lecteur est invité à consulter un praticien de la santé expérimenté et à suivre ses conseils. En cas de traitement médical, le lecteur devra interroger le médecin sur l'opportunité de suivre une consommation du ou des produits.**