

## *Qu'est-ce qu'une purge :*

Le principe de la purge est très simple sur le principe. Il suffit d'absorber à jeun, certains produits naturels ayant des effets laxatifs puissants pour faire passer les résidus et les toxines qui encrassent le tube digestif mais aussi l'organisme dans sa globalité, dans les selles.

Pendant des siècles les médecins et les guérisseurs recommandait ce mode de nettoyage interne pour soigner les malades mais en se modernisant le corps médical à laisser de côté ces anciennes techniques qui permettaient aux personnes de conserver une hygiène intestinale parfaite.

Le corps humain de par la consommation et la digestion de la nourriture produit de lui-même des toxines en quantité plus ou moins importantes selon la qualité des aliments ingérés. Voilà pourquoi les purges sont intéressantes pour tous types d'individus. Aussi bien en début de transition pour faire un gros nettoyage, que pour un quelqu'un qui pratique une alimentation santé depuis de nombreuses années dans un but d'entretien.

Sur le plan du bien-être les résultats post-purge sont impressionnants. Amélioration du sommeil, sensation de légèreté, mental apaisé, joie de vivre ... Le corps est complètement nettoyé, vidé, débarrassé de toutes les mauvaises humeurs.

Dans le temps, les gens se purgeaient énormément. Les animaux se purgent aussi naturellement, regardons par exemple nos animaux domestiques habitués à vivre enfermés, dès lors qu'ils sortent ils cherchent de l'herbe pour se purger.

Les purges magnésiennes servent à dissoudre l'acide urique des cristaux et les purges huileuses à décrocher et éliminer les mucosités des colloïdaux.

## *Quand faut-il prendre une purge et comment ?*

Sachant qu'une purge demande un surcroît d'énergie à notre organisme, nous ne la prendrons jamais avant ou après un repas, mais à jeun le matin ou à la place du repas du soir qui semble le moment le plus indiqué. Il est indiqué de pratiquer un lavement intestinal le matin même de la purge afin d'éliminer le surplus de déchets bloqués au niveau du gros intestin.

## *A quelle fréquence ?*

Chaque fois que nous nous sentons mal, mais aussi au printemps et à l'automne, comme le faisaient les anciens. Chaque semaine ou chaque quinzaine en compléments d'un traitement visant à améliorer ou rétablir un état chronique. En ce cas et selon les indications de votre thérapeute, vous la ferez précéder ou suivre d'un jeûne ou d'une mono diète de votre choix.

### *Les purges huileuses :*

#### *L'huile de ricin :*

Qui est aussi appelée Palma Christi, traduit en français en « Paume du Christ » mérite bien le surnom qu'il lui a été attribué tant ses propriétés sont exceptionnelles. Elle peut être utilisée par voie interne ou par voie externe.

En externe elle sera très utile pour lutter contre tout type d'inflammation grâce à son principe actif, *l'acide ricinoléique*, qui agit directement sur la zone ciblée en traversant la peau afin d'ouvrir un canal pour faciliter le passage des globules blancs. En interne, et c'est ce qui nous intéresse ici, elle est un purgatif extrêmement puissant.



L'huile de ricin est utilisée depuis la nuit des temps pour décoller et expectorer les glaires et mucosités qui sont à l'origine de tous les rhumes, sinusites, bronchites, asthmes, angoisses, idées noires, maladies et troubles pénibles et gênants, non douloureux et aussi les tumeurs.

#### *Son utilisation ne doit pas être régulière et sera totalement déconseillé dans les cas suivants :*

- Intestins irrités
- Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin
- Fatigue chronique
- Troubles hépatiques
- Femmes enceintes

Là où l'huile de ricin est particulièrement intéressante par rapport aux autres techniques de purges c'est qu'elle permet d'obtenir un nettoyage important au niveau du sang et de la lymphe en plus du travail sur les intestins. L'huile de ricin n'a pas son pareille pour décrocher les vieilles glaires qui calaminent tout ce avec quoi elles sont en contact. Les reins par exemple qui ainsi calaminés, ne peuvent plus trier et évacuer l'acide urique contenu dans le sang veineux.

Il est facile de comprendre que l'acide qui n'est pas évacué dans l'urine, repartira obligatoirement dans le sang artériel qui de plus en plus acidifié, pourra créer des faiblesses et dysfonctionnements organiques et autres douleurs. D'autre part, comme une rivière dépose ses sables dans chaque ralentissement de son cours, le sang ainsi acidifié déposera ses petits et minuscules cristaux d'acide dans chaque ralentissement de son cours (articulations, passage intervertébral, glandes ou vésicule biliaire...) et chaque fois qu'il voudra les éliminer, vous aurez des douleurs à cet endroit.

Pour la posologie le meilleur conseil est d'y aller progressivement en commençant par une seule cuillère à soupe mais la dose recommandée pour bénéficier pleinement de ses effets est de 4 cuillères à soupe pour les hommes et 3 pour les femmes. Son goût est très désagréable c'est pourquoi il est préférable de la mélanger avec du jus de pamplemousse qui n'altère en rien la préparation. Il ne faut rien boire ni manger en attendant que l'huile fasse son effet. L'idéal est de sauter le repas du soir et de prendre l'huile au coucher. Dans certains cas la nuit peut s'avérer plutôt agitée mais en général l'évacuation se fait au réveil.

### Posologie :

Pour un adulte, mettre :

- 3 à 5 c. à soupe (commencez par 3 et augmentez si ce n'est pas suffisant) d'huile de ricin dans un demi verre de *jus de pamplemousse ou d'ananas* même en bouteille ou si vous avez un extracteur de jus, dans un *jus de pomme et de gingembre fraîchement pressés*.
- Prendre de suite après 2 gouttes d'*huile essentielle de menthe poivrée* ou autre selon vos goûts.
- **Et surtout ne rien manger tant que vous ne serez pas allés à la selle.**

Les viscosités ne sont pas solubles à l'eau et pour les faire passer de la lymphe dans le sang, il est important d'assécher les liquides dans lesquels elles baignent.

- Boire le moins possible et prendre en petite quantité toujours bien salivée un peu de fruits de votre choix ou de légumes lactofermentés et boire le moins possible ce jour-là.

### Purges magnésiennes :

#### Le Chlorumagène :

C'est un laxatif naturel mis au point par Docteur Martin Du Theil qui permet de faire un apport de chlorure de magnésium dans le corps n'exerçant jamais d'action nocive sur aucun organe et notamment sur les reins. Pour la purge il est recommandé d'en prendre 2 c. à soupe dans un verre d'eau, le soir en guise du dîner ou le matin à jeun comme pour l'huile de ricin. On reste ainsi sans manger ni boire jusqu'à ce que le chlorumagène fasse son effet. **Il est très important de respecter ce principe car le corps ne peut pas éliminer ET digérer en même temps.** En plus de soutenir votre système immunitaire, il vous offrira une petite vidange intestinale.

Le Chlorumagène peut également être utilisé en cas de carences en magnésium, **pour lutter contre la fatigue et le stress mais aussi pour renforcer le système immunitaire.** ¼ de cuillère à café en utilisation quotidienne de 8 à 10 jours maximum.



### Posologie :

Pour un adulte, mettre :

- 2 belles c. à soupe (≈ 30 g) dans un verre d'eau et boire ensuite 1,5 litre d'infusion, d'eau ou [d'hydrosol](#).
- Ou de bouillon de légumes si vous le prenez à la place du repas du soir.
- **Ne rien manger tant que vous ne serez pas allés à la selle.**

Si vous avez tendance à la constipation :

- Prendre en petite quantité bien salivée, soit un peu de jus de choucroute et de légumes lactofermentés.
- Sinon manger un peu de fruits que vous aimez le plus.

### *Magnésie San Pellegrino :*

Il est principalement utilisé en cas de problème d'acidose c'est-à-dire acidification de l'organisme. (Voir équilibre acido/basique).

Pour la posologie 2 c. à soupe suffiront, idéalement le soir suivis d'un bouillon de légume.

### *Posologie :*

Pour un adulte, mettre :

- 2 belles c. à soupe de magnésie (≈ 30 g) dans un verre d'eau et boire 1 à 2 litres d'infusion, d'eau ou d'hydrosol ou de bouillon de légumes dans les 2 à 3 heures qui suivent.
- **Ne rien manger tant que vous ne serez pas allés à la selle.**

Si vous avez tendance à la constipation :

- Prendre en petite quantité bien salivée, soit un peu de jus de choucroute et de légumes lactofermentés.
- Ou de jus de légumes fraîchement pressés.



### *Liens d'achats :*

[Huile de Ricin](#) (-10 % avec le code : EVNUT10)

Chlorumagène ou Magnésie San Pellegrino => en pharmacie ou parapharmacie.

### [Hydrolat COCKTAIL "DÉTOX" BIO](#)



[Bock à Lavement - Irrigation du colon 2 Litres](#) => en pharmacie ou parapharmacie.