

Chapitre 4

La pomme

Ce fruit est une véritable réserve d'éléments indispensables à une bonne santé : fructose, vitamines A, C, B, B1, B2, PP, B5, calcium, phosphore, fer.

Facile à manger, en vente toute l'année, elle est connue depuis des millénaires pour soigner les infections intestinales, les rhumatismes, les troubles de la tension, le cholestérol et les problèmes des voies respiratoires.

Elle est également souveraine contre les problèmes de poids, sous forme de cures ou consommée régulièrement. Riche en eau et en potassium, pauvre en sodium, elle offre à votre organisme un véritable nettoyage et s'attaque particulièrement aux surcharges pondérales liées à la rétention d'eau.

Choisissez, si possible, des fruits issus de l'agriculture biologique pour éviter tout résidu de pesticides. En outre, vous pourrez manger ces pommes-là avec la peau sans aucune crainte, et ainsi bénéficier de l'intégralité de leurs vertus.

-16-

La cure de pommes

a) 1^{ère} phase : une cure de pommes va faire de ce fruit l'essentiel de vos repas, pendant une période déterminée. Pendant 2 à 3 semaines, vous allez donc manger principalement des pommes.

Commencez par une cure totale de 2 ou 3 jours, pendant lesquels vous ne mangerez que des pommes et ne boirez que de l'eau. Votre organisme va se purifier.

b) 2^{ème} phase : ensuite, pendant une quinzaine de jours, mangez des pommes et exclusivement des pommes, au petit déjeuner et au dîner, le repas de midi étant normal, dans le cadre d'un régime alimentaire sain, bien entendu. La pomme est un excellent coupe-faim, ne craignez pas d'être affamé.

c) 3^{ème} phase : vous reprendrez progressivement un régime alimentaire plus varié, mais n'oubliez pas de manger plusieurs pommes chaque jour, pour continuer l'effet de nettoyage de votre organisme.

Ce qu'il faut retenir sur la pomme

- elle est diurétique ;

-17-

- c'est un coupe-faim très efficace ;
- elle n'apporte que peu de calories, de 60 à 80 environ suivant la taille du fruit ;
- grâce à ses fibres, elle prévient la constipation, sans irriter le tube digestif ;
- le fructose, sucre lent, est un réservoir d'énergie ;
- c'est l'arme au quotidien contre l'embonpoint.

Chapitre 5

L'argile

L'argile fait partie de l'histoire de l'Homme qui, de tout temps, a reconnu ses vertus purifiantes et thérapeutiques. Sa particularité est d'agir en attirant vers elle tout ce qui est malsain, quelle que soit la nature du mal dont est affligé l'organisme.

Comment se procurer de l'argile

Vous pourrez en acheter à l'état brut chez les potiers ou dans les carrières d'extraction.

Vous ferez bien sécher les morceaux, au soleil ou près d'une source de chaleur. Vous la pilerez ensuite, en ayant soin d'éliminer les substances indésirables, cailloux, brindilles, etc.

Le plus facile sera cependant d'utiliser de l'argile en poudre, que vous trouverez en pharmacie, herboristerie ou magasins diététiques. Si vous hésitez devant différents types d'argile, ne vous tracassez pas. Choisissez celle qui vous attire le plus et n'hésitez pas à tester les autres, avant de déterminer celle que vous préférez.

Si vous le pouvez, placez autant que possible l'argile au soleil, dans un récipient en verre, pour qu'elle en absorbe les rayons, recouverte d'une gaze ou d'une mousseline.

b) La température de l'argile : vous utiliserez l'argile froide ou chaude suivant votre goût et vos réactions.

L'argile se réchauffe au bain-marie, mais ne peut pas être réchauffée plusieurs fois. Vous serez donc attentif à ne pas réutiliser l'argile ainsi préparée. Testez la température supportable pour vous, ne vous imposez pas une gêne inutile.

c) L'application du cataplasme : prévoyez un cataplasme suffisamment grand pour dépasser la partie de votre corps où vous allez l'appliquer. Posez sur la table un torchon épais, non teinté, et étalez avec une spatule en bois l'argile sur une épaisseur de 2 à 3 cm.

Comme vous allez devoir garder le cataplasme au moins 1 heure, recouvrez-le avec un linge sec, puis fixez-le si nécessaire avec une bande Velpeau®, du sparadrap ou une longue bande de tissu. Laissez en place 1 ou 2 heures et faites une application par jour.

d) Précautions d'usage : vous devrez jeter l'argile utilisée car elle a absorbé vos toxines. Changez les linges dont elle a été entourée et lavez-les. Vous pourrez ensuite les réutiliser.

Préparez votre organisme à recevoir l'argile, en faisant au préalable une petite cure détoxifiante pendant une semaine.

Vous ne savez pas comment votre corps va réagir à la puissance de l'argile. N'en faites pas trop d'un coup, ne vous couvrez pas de cataplasmes. Commencez par traiter de petites zones, pendant 1 heure. Vous pourrez ensuite appliquer de plus grands cataplasmes et les laisser en place plus longtemps.

Chapitre 6

La L-Carnitine

La L-Carnitine est une "mangeuse de graisses" par excellence.

L'insuffisance de L-Carnitine se manifeste lorsqu'une alimentation trop riche en corps gras dépasse les réserves naturelles du corps. Mal ou insuffisamment utilisées, les graisses se transforment alors en surpoids.

Après une maladie ayant nécessité une trop grande utilisation de cette substance, la L-Carnitine peut également venir à manquer, suscitant fatigue et une convalescence plus longue.

Une des solutions à l'embonpoint passe donc par un apport supplémentaire en L-Carnitine, afin d'aider à la combustion des corps gras en sur-nombre dans votre organisme.

Notez cependant que la L-Carnitine ne pourra à elle seule résoudre tous les problèmes de surpoids, et qu'elle sera d'autant plus efficace que vous veillerez à vous alimenter correctement : moins de sucres rapides, moins de corps gras

industriels, une activité physique régulière, et vous éliminerez plus rapidement les toxines.

Comment prendre la L-Carnitine

Actuellement, on trouve en pharmacie des préparations à base de L-Carnitine. Si vous vous décidez pour la stratégie L-Carnitine, utilisez tout ce qui est à votre disposition.

a) Les comprimés : ce sont des coupe-faim riches en protéines et en L-Carnitine. Faciles d'utilisation, ils vous permettront de suivre un régime-minceur, à raison de 2 ou 3 comprimés par jour.

b) Les crèmes amincissantes : vous pouvez également acheter en pharmacie des crèmes à la L-Carnitine. Il n'y a pas d'intolérance connue et les tissus adipeux sont éliminés en douceur.

Au bout de quelques semaines, vous constaterez une nette amélioration de votre embonpoint ou de votre cellulite.

Chapitre 7

L'homéopathie

Les médicaments homéopathiques sont fabriqués à partir de substances végétales, animales et minérales, et se présentent sous forme de granules, de gouttes, de suppositoires, etc.

La médecine homéopathique est personnelle, car elle considère le patient dans sa totalité et non pas seulement en fonction des symptômes de son mal.

Alliés à une alimentation légère et à des infusions ou des bains de votre choix, certains remèdes homéopathiques vous seront très profitables.

Quelques règles de base

- Versez les granules dans le bouchon doseur.
- Laissez fondre les granules naturellement, sous la langue, pour permettre aux principes actifs de passer directement dans le sang.

-26-

- L'homéopathie vise à restaurer l'équilibre de l'organisme. Il faut donc accepter d'être un peu patient avant de constater les premiers résultats et ne pas interrompre trop précocement le traitement.

- Ne fumez pas avant ou après la prise des remèdes.
- Prenez les médicaments au moins 1/2 heure avant et 1 heure après les repas.

Traitement pour attaquer la cellulite

Vous reconnaissez le fucus dont nous vous avons parlé un peu plus haut.

- **FUCUS VESICULOSUS**, teinture mère (TM) : 60 gouttes avant le repas du soir.

OU

- **PULSATILLA 9 CH + BADIAGA 9 CH + BOVISTA 9 CH** : faire mélanger en parties égales, par votre pharmacien. Prenez 10 gouttes, 2 fois par jour dans un peu d'eau.

Traitement pour modérer l'appétit

Bien que nous ne soyons plus dans le

-27-