

## La purge foie/intestins à l'huile de ricin :

### Préparation

- Option 1: Boire 1 litre de jus de pomme par jour pendant 6 jours. Prendre du jus de pomme BIO, 100% jus de fruit. Boire lentement au cours de la journée, entre les repas (jamais pendant, jamais ½ heure avant, jamais pendant les deux heures après le repas et le soir). Si possible se rincer la bouche au minimum à l'eau, au mieux au bicarbonate de soude et/ou se brosser plusieurs fois les dents dans la journée car le jus de pomme est agressif pour les dents.

- Option 2: Comme c'est l'acide malique contenu dans le jus de pomme qui nous intéresse ici, les personnes intolérantes au jus de pomme, ou qui veulent simplement éviter la forte dose de sucre contenue dans ce jus, peuvent acheter de l'acide malique en poudre. Posologie selon A.Moritz : "La période de préparation est identique à celle du jus de pomme, sauf que le litre quotidien est remplacé par 0,5 à 1 cuillère à café d'acide malique prise avec 2 à 4 verres d'eau tempérée. Buvez cette solution en petites quantités pendant la journée". L'acide malique revient moins cher que le jus de pommes.

- Pendant la semaine de préparation éviter de consommer nourritures ou boissons froides.

- Éviter les aliments d'origine animale (viande...), les produits laitiers, les aliments frits.

- Éviter de faire le nettoyage le jour de pleine lune, préférer la nouvelle lune. C'est en lune décroissante qu'il est conseillé d'évacuer les toxines, donc entre la pleine lune et la nouvelle lune, plus près de la nouvelle lune.

- Nettoyer les intestins: Avant le premier nettoyage du foie, pendant 3 semaines, prendre chaque matin à jeun un verre d'eau chaude avec une cuillère à café de sulfate de magnésium (pas plus que rase). Attendre 20 minutes avant de prendre le petit déjeuner. Succès assuré aux toilettes...

NB: le nettoyage des intestins est d'une grande importance et pas seulement dans le cadre du nettoyage du foie. La technique laxative indiquée ici est la plus simple à mettre en œuvre

### Le sixième jour de préparation (jour du nettoyage):

- Éviter de prendre des médicaments, des vitamines ou des suppléments, non nécessaires.

- Ne pas manger d'aliments contenant des protéines ou des graisses, éviter le sucre, les épices, le lait, beurre, fromage, jambon, pâtisseries, etc... (reste donc fruits + légumes).

- Petit déjeuner léger genre flocons d'avoine avec de l'eau, ou bien simplement des fruits.

- A midi légumes nature + riz Basmati, ou bien soupe faite avec seulement des légumes (pas de beurre surtout).

- Ne rien manger après 14h00, ne boire que de l'eau (chaude ou tempérée).

L'objectif de cette diète du 6ème jour est de laisser le foie et la vésicule biliaire au repos, afin qu'ils soient chargés de bile au maximum, pour obtenir la purge la plus puissante possible.

### Mise en pratique, observation et conséquences.

**Notion à comprendre :** Le but premier de la purge est de mettre en mouvement le réseau lymphatique pour libérer les cellules de leur encrassement humoral et ainsi permettre une meilleure physiologie, un meilleur métabolisme du corps. Bref, cela permet de baisser le niveau d'inflammation, quel qu'il soit, et de rétablir un équilibre acide-base.

Cette action de l'huile de ricin est rendue possible par le principe actif qu'elle contient que nous appelons l'acide ricinoléique qui a pour effet d'augmenter la production de globules blancs à l'endroit même où il est appliqué, ce qui entrainera une libération des stases de toxines en direction de nos organes émonctoires, en vue de leur élimination.

Pour cela, elle va aller désencombrer les émonctoires digestifs que sont l'intestin (le grêle et le côlon), le foie et la vésicule biliaire, le pancréas, pour leur permettre de se désengorger un maximum du surplus de matières stagnantes et des déchets accumulés...

**Quelles sont ces matières ?** La plaque mucoïde : Elle se situe au sein de l'intestin grêle et du côlon et n'est rien d'autre que de la matière fécale sèche. Elle s'est formée à la suite de mauvaises digestions chroniques (article sur la constipation ici) qui ont entraîné des phénomènes inflammatoires.

**Comment se crée la plaque ?** Normalement le mucus, sécrété par les glandes se trouvant au sein du grêle, joue un rôle fondamental dans la protection des muqueuses intestinales. En revanche, si l'alimentation est raffinée, lourde, peu digeste, si elle est transformée, qu'il y'a des résidus de pesticides, des nano-particules chimiques provenant d'arômes, de conservateurs, de modulateurs ou encore d'exhausteurs, l'intestin sera assailli par des matières toxiques difficilement assimilables et surtout qui entraîneront un état inflammatoire.

Notre organisme n'aura d'autres choix que de sécréter encore plus de "mucus" afin de protéger les parois sensibles de son appareil digestif.

Si nos assiettes sont tous les jours composées d'aliments raffinés, cuits, dévitalisés, transformés, la sécrétion du mucus deviendra chronique et là nous assistons à deux phénomènes se développant parallèlement et intrinsèquement liés :

- D'une part, une alimentation composée essentiellement de produits raffinés et transformés entrainera une faiblesse des organes digestifs (estomac, foie, pancréas et intestin) du fait de la sur-sollicitation que ce type de nourriture nécessite afin d'être "correctement" digérée. L'alimentation moderne est en outre directement créatrice de mucus (imaginez l'amidon visqueux que vous retirez de votre passoire quand vous égouttez votre riz blanc, et bien tous les produits contenant des sucres raffinés, laitages animaux et farines blanches produisent le même résultat dans nos intestins).
- Ensuite, la production chronique de mucus entrainera un ralentissement du transit, ce qui débouchera sur des mauvaises digestions avec des aliments entrant en état de fermentation.

La faiblesse digestive, accompagnée du ralentissement de la motricité intestinale, entraîne un état inflammatoire qui nécessite la production d'encore plus de mucus. La répétition de ce phénomène amène à la création de ce que nous appelons la plaque mucoïde. Celle-ci va venir boucher les microvillosités présentes tout le long de nos intestins et qui nous permettent d'assimiler correctement ce que nous mangeons.

Elle est le lit des états inflammatoires, de la prolifération des vermines et de la multiplication des infections diverses présentes dans la zone digestive. Le phénomène ne s'arrête pas là, car elle aura aussi pour double effet de "polluer" le corps dans son ensemble par son état de décomposition continue qui entraîne une porosité intestinale qui amènera les poisons, issus de l'alimentation et des mauvaises digestions, directement dans nos liquides humorales, le sang et la lymphe.

La porosité entraîne une baisse de l'immunité, une baisse de la vitalité, un stress organique continue... Petit à petit les cellules commencent à périr étouffer par les poisons et les résidus de leur propre métabolisme qui ne pourront être éliminés correctement. Nous sommes en plein dans le processus de dégénération, l'ensemble de nos maladies modernes proviennent de ce phénomène de mauvaise digestion.

**Les boues du foie :** Elles sont le résultat d'un foie fatigué par une alimentation délétère, une prise quotidienne de médicaments, de vaccins, d'habitudes toxiques et nocives (alcool, tabacs, sucres blancs...), d'une sur-sollicitation du foie, d'un stress chronique, d'un manque de repos, etc... En bref tout ce qui va venir perturber le foie et le fatiguer.

### **Comment se crée la boue ?**

Elle est, ni plus ni moins, de la bile sécrétée par le foie mais qui n'a pas pu atteindre la vésicule biliaire car les canaux hépatiques parcourant le foie sont congestionnés par des calculs intra-hépatiques non calcifiés ou tout simplement parce que le foie est trop fatigué pour faire correctement son travail. Le premier entraînant le deuxième phénomène et vice-versa.

**Les calculs biliaires et intra-hépatiques :** La purge va aussi avoir un effet très intéressant sur les calculs biliaires (calcifiés ou non).

Les calculs biliaires sont le résultat d'un corps déminéralisé qui fonctionne h24 sur sa propre réserve sans pour autant la recharger. Cela est possible par une alimentation non naturelle, non physiologique, mais moderne, raffinée et transformée.

**Les objectifs de la purge:** La purge aura donc pour effet d'entraîner un meilleur échange de notre milieu extérieur vers notre milieu intérieur (et vice versa).

En d'autres termes, elle va décongestionner notre lymphe, liquide où se trouve nos cellules (siège de notre immunité et où tombent un bon nombre de molécules non traitées par l'organisme suite à différentes dysfonctions pathologiques et intoxications alimentaires, médicamenteuses...) vers nos organes émonctoires (foie, reins, poumons, peau...).

**L'intérêt de nettoyer l'environnement cellulaire :** C'est de par la qualité de nos humeurs que dépend la qualité de nos cellules qui sont la base d'une bonne santé, car ce sont les piliers du bon fonctionnement de notre corps. Et la qualité de nos humeurs (la lymphe et les autres) dépend du bon fonctionnement de notre organisme, et peut-être encore plus de l'activité de notre appareil digestif.

Nos humeurs représentent la somme de nos plasma, sérums, liquides intra et extracellulaires qui apportent à nos cellules l'oxygène et les nutriments issus de la digestion. Ces liquides véhiculent également ce que fabriquent nos cellules, à savoir : des hormones, des neurotransmetteurs, des enzymes, des immunoglobulines et l'ensemble des déchets du métabolisme cellulaire vers nos organes émonctoires qui les traitent en vue de leur élimination.

Comprenez bien que si ces échanges ralentissent par une dysfonction des émonctoires, cela perturbera la vie cellulaire. Quand l'engrassement devient trop important, les cellules ne peuvent plus être nourries correctement et de facto cela impactera notre corps physique par l'apparition de symptômes divers et variés en fonction de notre tempérament(1) et de notre terrain(2). Ce sont des notions afférentes aux médecines naturelle qui définissent des typologies type en fonction de nos forces et faiblesses organiques héréditaires et relevant de l'hygiène de vie.

Et c'est là qu'il faut comprendre l'intérêt de la purge chez une personne qui a pris conscience de ses problèmes de santé, en adoptant une hygiène de vie correcte, physiologique, en accord avec ses lois naturelles, mais qui est toujours en "mauvaise santé".

Car si cette personne ne nourrit plus son corps par une alimentation chimique et transformée, si elle fait une activité physique régulière, si elle apprend à se détendre, à bien dormir (...), il n'empêche que son corps ne pourra bénéficier de cette hygiène de vie positive en raison de sa propre congestion émonctorielle, de son propre engrassement humorale. C'est à dire que les cellules sont trop polluées pour arriver à profiter même de la meilleure alimentation (fruits et légumes crus biologiques) qui ne peut parvenir jusqu'à elles, étant entourées de trop de déchets.

Et pour en revenir aux éléments fabriqués par la cellule, ils ne pourront plus sortir de celle-ci pour être véhiculés vers nos différents organes qui en ont fait la demande. Les déchets fabriqués par la cellule ne pourront pas être véhiculés non plus... Ce qui entrainera la mort de la cellule qui s'intoxique et elle sera alors remplacée ou bien les déchets qui se trouvent au sein de la cellule vont altérer le noyau cellulaire, ce qui entraînera à terme une prolifération anarchique cellulaire qu'on appelle le cancer.

**RAPPEL IMPORTANT :** Ne pas pratiquer la purge sans avoir élaborer un solide entrainement et un nettoyage préalable. Pour éviter le burnout de vos fonctions pendant ou après la purge, il faut déjà, depuis un certain temps, avoir eu recours à une hygiène de vie en accord avec votre corps. Il est important de se réapproprier son corps.

### **Comment procéder pour la purge à l'huile de ricin ?**

**Le jour de la purge :** L'idéal est de la pratiquer en vacances, au calme et sans pression. Essayer de la faire pendant un congé de deux semaines, car elle peut entrainer une belle élimination quelques jours ou une semaine après sa mise en pratique (ce qui n'est pas obligatoire bien sûr mais ça arrive, tout dépend de l'état de votre corps, de sa vitalité).

La veille de la purge vous ne mangerez pas (au mieux) ou le dernier repas se fera à 12h00.

Il sera léger et principalement composé de légumes ou de fruits crus : Le but est de réduire au maximum le temps de digestion pour permettre à l'organisme de donner toute son énergie au commencement de

la purge et surtout de recharger la vésicule biliaire en bile (qui sortira par l'action du ricin et qui entrainera les déchets en direction des intestins).

**Repas type** : une salade de fruits (crus et biologiques) ou une soupe. Pour celles et ceux qui ne digèrent pas le cru, à ce moment-là, penser aux basses cuissons comme la vapeur. Dans tous les cas, il faut totalement éviter les viandes, les poissons grillés, bref les plats qui mettent du temps à se digérer. Ni café, ni sucres, ni chocolats, ni alcools, ni pâtisseries et charcuteries ... Le but est de commencer la purge l'estomac vide !

#### **La prise d'huile de ricin :**

À 9h00 vous prenez votre huile de ricin\* mélangée à un 250ml de pamplemousse pressé (bio) et ensuite vous vous reposez. Lire, regarder un film, le principal est de vous détendre. Juste après avoir bu le mélange, allongez-vous sans bouger pendant 20 minutes au moins.

Dans la première heure après la prise de la mixture, à masser les organes digestifs : le foie, les intestins, tout le ventre.

Un plus non négligeable est de mettre une bouillotte chaude au niveau de votre ventre et de la garder autant que besoin.

Jusqu'à l'élimination totale (qui peut durer pas loin de 24h pour la première ou 3h pour les organismes avec une bonne vitalité) vous ne buvez pas et ne mangez pas. Cela est très important pour éviter un bug de vos fonctions physiologiques, par un détournement de l'énergie dédiée à la purge en faveur de la digestion créée par ce que vous venez de manger. L'huile doit être évacuée et toutes les matières entraînées doivent être éliminées par le corps, si une digestion se met par-dessus, il peut y avoir un malaise. Cette précaution est fondamentale !

#### **La prise d'huile de ricin varie en fonction des personnes :**

40-50 kilos : 3 bonnes cuillères à soupe.  
50-70 kilos : 4 bonnes cuillères à soupe.  
Au-dessus : 5-6-8 en fonction de votre corpulence.

Une fois les effets de la purge finis, c'est à dire l'arrêt d'évacuation des matières, l'idéal serait de boire un verre d'eau de source chaude, pour permettre de nettoyer tout ce que la purge aura mis en mouvement, cela vous hydratera correctement et entrainera vers la sortie les dépôts mis en mouvement.

Ensuite, pratiquer un lavement intestinal pour nettoyer le côlon, ce qui accompagnera le reste des matières décrochées vers la sortie. Vous pratiquerez le lavement (hydrothérapie) maximum 3 jours après la fin de la purge.

Une fois toutes les matières évacuées et la purge finie, faire une monodiète de 24h00 de fruits ou de légumes le jour même.

#### **La semaine qui suit la purge :**

Le lendemain de la purge : Reprendre une alimentation physiologique et biologique, de préférence crue et végétale, pour éviter tout choc à l'organisme. Ne pas manger comme un ogre pour rattraper les repas sautés de la veille, cela n'a aucun intérêt et peut être dangereux de choquer l'organisme avec une digestion lourde.

Il faut imaginer la purge comme une opération chirurgicale, et donc il faudra du repos !

Tous les matins pendant au moins une semaine : Boire une infusion, à jeun, préparer la veille au soir (ingrédients : romarin - frêne - ronce - chiendent - houblon). Cette mixture sera infusée toute la nuit jusqu'à sa prise au lever. Si vous ne souhaitez pas boire cette préparation, rien ne vous empêche de boire de l'eau chaude. Cela permettra le drainage de ce qui a été mis en mouvement en niveau lymphatique et d'être pris correctement en charge par les émonctoires. Enfin, pensez à vous reposer et à bien respirer.

**Recommandations :** L'huile de ricin devra impérativement être à 100% naturelle, pure, de première pression à froid, sans aucun additif.

Pratiquer la purge loin d'une prise de médicament (très grand minimum 24h00) et ne pas prendre de médicaments lors de la purge ou les jours qui suivent.

Ne pas pratiquer la purge en cas de fatigue ou de stress.

Ne pas pratiquer la purge si vous en avez peur, il faut la faire en conscience et restez positif.

Ne pas pratiquer la purge en cas de médication lourde présente ou ancienne (à ce moment-là voir l'avis de votre naturopathe, ou médecin).

Ne pas manger et ne pas boire tant que le corps n'a pas tout éliminé car il ne pourra se purger correctement si l'énergie est détournée pour la digestion d'aliments.

Les femmes enceintes ou qui sont en période menstruelle ne peuvent pratiquer la purge.

Ne pas fumer avant, pendant et après la purge. L'idéal serait d'avoir arrêté de fumer avant... :)

Ne pas boire d'alcool ou toutes boissons sucrées avant, pendant et après la purge (grand minimum une semaine avant et une semaine après).

Pratiquer la purge dans une atmosphère sereine, sans pression ni stress. L'idéal étant d'être seul, Il est important de se détendre lors de la mise en place de la purge.

La journée de purge se fera chez vous et ne pensez pas à pouvoir sortir dans la journée ou le soir... :)

Prévoyez le stock de papiers toilettes.

Pensez à bien respirer lors de l'élimination des matières.

Pratiquer la purge en lune décroissante (quelques jours après la pleine lune) pour un maximum d'efficacité.

**Observation :** Généralement la première purge n'est pas de tout repos : elle peut s'accompagner de spasmes, de gargouillements intestinaux, de fatigue, de crampes. Son effet sera plus ou moins long et plus ou moins violent en fonction de la vitalité et de l'état d'engorgement des émonctoires visés. L'hygiène de vie préalable fera ou non son efficacité.

Si vous avez tendance à prendre du poids et que vous avez une forte capacité d'élimination, alors la purge sera sans doute moins violente que pour la personne fine, voir maigre, qui ne prend pas de poids, car celle-ci sera plus prédisposée à la congestion des organes de la sphère digestive.

#### **Quelques exemples selon les personnes :**

Vous pourrez avoir les premières évacuations assez rapidement au bout de quelques heures et il y'en aura peu (par exemple 3 ou 4), encore une fois tout dépendra de la qualité de vos intestins et DE VOTRE FOIE. Si c'est cette élimination que vous avez, cela veut dire que votre corps a une belle énergie et que l'hygiène de vie est bien et/ou que vos organes digestifs sont "performants" (merci hérédité).

La réaction pourra être au contraire bien plus longue à venir et durera toute la journée du lendemain avec plus d'une dizaines d'allers et retours aux toilettes. Cela voudra dire que le corps a accumulé énormément de déchets, que les organes digestifs sont congestionnés, mais que la vitalité était suffisante pour permettre une élimination d'ampleur. Ici, il faut vraiment accompagner la purge avec une hygiène alimentaire la plus naturelle possible dans la durée.

L'élimination des matières pourra être longue à arriver et une fois les effets purgatifs enclenchés les allers retours seront peu nombreux et peu espacés. Cela voudra dire que le corps est fatigué.

Dans tous les cas vous constaterez que plus vous irez à la selle, plus les matières seront nauséabondes et malodorantes. Les dernières évacuations pourront s'accompagner de crampes abdominales.

Si c'est votre première purge et que votre changement d'hygiène de vie est assez récent, attendez-vous au feu d'artifice :

Si vous êtes "engrassé" et que la purge fut spectaculaire, attendez-vous dans les jours ou la semaine à suivre à "tomber malade" c'est à dire à subir une crise curative (crise d'élimination ou crise de guérison), chance que votre corps vous donne de se nettoyer encore plus en profondeur. Cela voudra dire que l'évacuation des matières à libérer assez de place au sein des intestins et même du foie pour permettre d'activer les échanges avec le milieu cellulaire. La lymphe va bouger et va tenter de faire sortir ses déchets accumulés. Cela entrainera des symptômes assez désagréables tels que la fièvre qui peut monter haut et tout ce qui ressemble à une grippe carabinée. À ce moment-là ne coupez pas l'évacuation des déchets voulu par le corps par une médication chimique mais accompagnez là

avec du repos, une alimentation physiologique, la diététique et des cataplasmes d'argiles ou d'huile de ricin sur les intestins et le foie.

Cette élimination peut durer une semaine et vous pourrez constater, une fois la crise finie, en observant vos yeux, que vos iris ont changé de couleur. Peut-être qu'elles tendent désormais plus sur une couleur très claire voir blanche. Cela voudra dire que la lymphe a bien circulé et que l'élimination fut bonne, mais qu'il y'a encore du travail :).