

## PURGE A L'HUILE DE RICIN

L'huile de ricin contient une grande quantité "d'acide ricinoléique". Cette substance est **laxative à petite dose et purgative à dose plus importante.**

Elle va vider les intestins et **les nettoyer des mucosités qui se sont accumulées et qui ont durcies au fil des années.**

**Plus la purge est pratiquée, plus l'huile de ricin va aller chercher en profondeur les toxines bien logées.**

La purge n'a pas seulement une action nettoyante en surface **en vidant et nettoyant les parois de l'intestin**, elle a aussi une action nettoyante en profondeur puisqu'elle **nettoie les liquides dans lesquels baignent nos cellules** (contrairement aux lavements et irrigations du côlon).

Elle nettoie **notamment le liquide lymphatique qui est chargé de transporter les déchets de nos cellules vers nos organes éliminatoires.**

Contrairement aux purges aux sels de magnésiums destinées à éliminer les cristaux, la purge à l'huile est utilisée **pour éliminer les colles.**

Elle permet d'évacuer les glaires logés un peu partout dans l'organisme.

Elle est donc une alliée précieuse pour désencombrer les poumons.

Plus drastique que le jeûne, la purge permet **d'accélérer la sorties des toxines depuis la lymphe vers les organes éliminatoires.**

Elle possède en outre la faculté de nettoyer un corps qui a été survacciné ou surmédicamenté, lorsque le jeûne lui trouve ses limites.

L'acide ricinoléique **prévient également la croissance de germes comme les bactéries, moisissures et levures telle que la Candida.**

Lorsque l'organisme est nettoyé des parasites, le métabolisme qui ralentit avec l'âge retrouve une fonction optimale.

La purge favorise donc la perte de poids à court terme parce qu'elle permet d'évacuer les déchets intestinaux accumulés, mais également à long terme parce qu'elle relance l'activité du métabolisme.

De manière générale, la purge à l'huile de ricin permet un nettoyage complet de l'organisme.

Les personnes aux intestins sensibles peuvent voir leurs problèmes s'améliorer dès la première purge.

On ne peut lister tous les bienfaits qu'apporte un tel nettoyage, mais savoir que lorsque le corps se nettoie les organes fonctionnent mieux, le métabolisme se relance, le corps retrouve de l'énergie pour retrouver son équilibre, renforcer le système immunitaire et activer son pouvoir d'auto-régénération. Bien entendu, plus la pathologie est profonde, plus le nettoyage devra être important.

### **Comment se préparer à la purge ?**

Il est conseillé de faire une transition alimentaire, appelée aussi "descente alimentaire", de plusieurs jours à quelques semaines avant d'entreprendre une purge. Cela permet d'éviter des "crises d'élimination" trop importantes, de provoquer un choc à l'organisme ou de fatiguer des organismes en manque de vitalité. Pour cela, on diminue progressivement la quantité de nourriture et on assainit progressivement l'alimentation.

- Éliminez progressivement, sur les plusieurs jours et par ordre de priorité :

(1) Les produits transformés (farine & sucre raffinés, gâteaux, pizza, etc.) et les excitants (café, alcool, thé),

(2) Les produits laitiers (yaourt, lait de vache, fromage, crème etc.),

(3) Les protéines d'origine animale (notamment la viande rouge) et les féculents comme les céréales (blé, seigle, avoine etc.), les légumineuses, (lentille, pois chiche, etc.), les pommes de terres,

(4) Les oléagineux tels que les noix (amande, noisette, cajou, pécan etc.) et les graines (sésame, tournesol, chia, lin etc.)

- Augmentez votre part de fruits et légumes frais

Privilégiez le cru et la cuisson douce.

Privilégiez le fait maison, il n'y a rien de mieux.

### **Comment faire la purge ?**

- Choisissez un jour de la semaine où vous pouvez être tranquille avec des toilettes à proximité car vous allez aller à la selle régulièrement. Le corps va être en phase d'élimination

importante donc le repos (aussi bien physique que mental) est de rigueur afin de permettre à l'organisme d'économiser toute son énergie pour se nettoyer.

- Vous pouvez commencer la purge le matin à jeun ou le soir à jeun depuis 7h minimum. Certains comme moi préfère la prendre le matin car je n'apprécie pas que ma nuit soit perturbée par la purge. D'autres préfèrent le soir car cela leur permet de tenir plus longtemps le jeûne à sec recommandé après la prise. A vous de tester et de choisir ce qui vous convient.
- Pour un adulte, selon le poids et le sexe, mélangez 3 à 6 cuillères à soupe d'huile de ricin dans un jus de fruit (idéalement fraîchement pressé). Le mélange des deux doit faire l'équivalent d'un verre ou plus selon les goûts. En dessous de 2 cuillères l'huile de ricin deviendra simplement laxative, mais n'aura pas les effets d'une purge. **Il est possible de faire une purge à un enfant, mais les doses ne sont pas les mêmes et il est impératif d'être encadré par un professionnel de santé.**

Dosage

**Entre 40 et 50 kg : 3 cuillères à soupe**

**Entre 50 et 70 : 4 cuillères à soupe**

**Plus de 70 kg : 5 voir 6 cuillères à soupe si masse importante**