

## Protocole de nettoyage et de réparation intestinale

Cure à réaliser selon **son ressenti** (les temps et les dosages sont des indications), une ou plusieurs fois dans l'année.

Une fois la cure réalisée, il est possible de ne prendre que du psyllium, de l'argile ou du charbon (ou les mélanger) ou de l'Aloé Vera au ressenti sur une fois ou quelques jours. S'il y a **constipation**, boire et prendre, en plus du psyllium, des mucilages (cf fiche principes émonctoriels). Eviter les fruits secs trempés (trop de sucre) si candidose avérée. Arrêter le protocole si la constipation s'installe.

Faire des **fenêtres** (pauses) de 2 à 8 jours environ entre les cures de produits, au ressenti. Eviter de prendre un produit plus de trois semaines d'affilée : faire une fenêtre de quelques jours idem et reprendre éventuellement.

1. Installer **l'hygiène de vie** et une **qualité alimentaire**.
2. **Installer progressivement des temps de repos digestifs** si possible le matin : reculer l'heure de la première prise alimentaire.
3. Cure de **Psyllium blond** à jeun (1h minimum avant de manger) : 1 jusqu'à progressivement 4 petites cuillères (ou moins à vous de ressentir) dans un grand verre d'eau, sans le faire gonfler et reprendre un autre verre d'eau après.
4. Cure **d'argile verte sur 3 semaines** le matin à jeun (cf cure d'argile) + reprendre un autre verre d'eau avec du **psyllium blond** sans le faire gonfler (La troisième semaine à mélanger directement avec le Psyllium blond).
5. Pendant un mois (ou moins), sur une semaine par exemple (à vous de décider) : A jeun, 5 jours d'**Argile verte** (1 petite cuiller trempée la veille dans un verre d'eau) + **charbon végétal super activé** (une petite cuiller à ajouter dans le même verre) + **psyllium blond** idem point 3. 2 jours de fenêtre sans rien.
6. Cure **d'Aoé Vera** (fraîche si possible : en magasin bio cf site regenere pour la préparation (Aloé Vera : la plante miraculeuse). Ou le gel le moins transformé : le plus complet et non pasteurisé. Ex : marque PurAloé) pendant un minimum de 3 semaines, de 1 petite cuiller à progressivement 3 cuillers à soupe, à jeun. Au début, le gel va également avoir un **effet nettoyant** avant de **rééquilibrer la muqueuse**.