

memorandum

cure zen détox aromatic

principes de base pour une transition alimentaire aisée et joyeuse

1. Veiller à une bonne élimination intestinale deux à trois fois par jour, vous mangez vingt-trois fois par jour, donc élimination en conséquence, sinon une tisane laxative le soir et Tulsi lax ou Axarola ou Hygiaflore.
2. « On mange uniquement lorsqu'on a faim » et non parce que c'est l'heure, et on mange de nouveau uniquement lorsqu'on a éliminé !
3. Un litre de jus de légumes par jour en apéritif avant les repas, le jus de légume se fait avec un extracteur. Un seul légume, soit un jus unitaire, c'est le « jus unitaire » : un jour fenouil, un jour céleri, un jour carotte, un jour betterave, un jour courgette, un jour épinard, etc. Pour développer son intuition alimentaire, retrouver le sentiment de satiété et apprécier des saveurs différentes chaque jour.
4. Une purée de fruits chaque matin à la place du petit-déjeuner, c'est une purée de fruits « mono fruits », un jour banane, un jour mangue, un jour ananas, un jour figue, un jour pruneau, de façon à réveiller l'intuition alimentaire et éviter la lassitude.

purée de fruits unitaire une seule variété de fruits par purée avec aromatisation huile essentielle de bergamote, citron, orange, mandarine, menthe, ou cannelle... Le jour banane, c'est trois à cinq bananes dans le blender !

assaisonnement citron, gingembre, curcuma, piment, herbes aromatiques et huiles essentielles peuvent être ajoutés dans le jus de légumes unitaire ou la purée de fruits unitaire.

après trois à quatre semaines de cure de jus de légumes apéritifs et de purée de fruits, vous êtes déjà transformé, il suffit de pratiquer et vous serez très étonné, bon appétit !

cure zen détox aromatic' en ligne

info@nellygrosjean.com ● [fondation voixlibres.org](http://fondation.voixlibres.org) ● [fondation nellygrosjean.org](http://fondation.nellygrosjean.org)