

# LE PROGRAMME INTESTINAL



Un bon **équilibre des bactéries intestinales** est essentiel pour la santé.

□ La **première** chose à faire est d'**améliorer l'hygiène**. **Remplissez d'alcool à 50% un vaporisateur posé sur votre lavabo. Stérilisez vos mains après chaque passage aux toilettes et avant les repas, afin de ne pas constamment vous réinfecter avec des bactéries nuisibles aux intestins.**

□ **Deuxièmement**, prenez du **chlorhydrate de bétaïne** (2 comprimés 3 fois par jour).

□ **Troisièmement**, utilisez du **curcuma** [Tumeric] (2 gélules 3 fois par jour, l'épice ordinaire). Attendez-vous à avoir des selles **oranges**.

□ **Quatrièmement**, utilisez du **fenouil** [Fennel] (2 gélules 3 fois par jour) [plante connue pour favoriser le transit intestinal].

□ **Cinquièmement**, prenez des **enzymes digestifs** en cachets aux repas en suivant la posologie indiquée sur le flacon.

□ **Sixièmement**, prenez **une unique dose de deux cuillerées à café de Teinture de Brou de Noix Extra-Forte**. Ajoutez-la à un demi-verre d'eau ou à du jus de fruit, et buvez à petites gorgées, sur une période de quinze minutes. Restez assis jusqu'à dissipation de possibles effets indésirables de l'alcool.

□ **Septièmement**, prenez de la **Cascara Sagrada** (une plante<sup>1</sup>, **commencez avec 1 gélule par jour** avant d'augmenter progressivement jusqu'à la dose maxima conseillée), un complément de **magnésium** (de l'oxyde de

---

<sup>1</sup> Littéralement « *Écorce Sacrée* ». Écorce de l'arbre Rhamnus purshiana.

**magnésium** dosé à 300 mg, 2 ou 3 fois par jour), et **buvez une tasse d'eau chaude en vous levant**, le matin à jeun. Cela va commencer à régulariser votre élimination. **Remarque** : La **Cascara sagrada** va **liquéfier les matières fécales**. N'en prenez pas quand vous avez la **colique**, ou arrêtez si elle provoque la **diarrhée**. **Ne prenez pas de Cascara sagrada plus de trois semaines d'affilée**.

□ **Huitièmement** : Prenez de la solution de Lugol<sup>2</sup>, 6 gouttes dans une demi-tasse d'eau, 4 fois par jour.

Il est possible que vous ayez à suivre ces **huit étapes**. Ensuite, vous devez absolument continuer à ne manger que des **produits laitiers stériles**. Notez que **le nettoyage des reins et du foie régularise aussi souvent les fonctions intestinales**.

**Suivez le programme jusqu'à ce que vos intestins ne vous tracassent plus et que vous soyez de bonne humeur.**

[La **Doctoresse Clark** n'a pas indiqué de durée précise pour ce nettoyage. À vous d'écouter votre corps.]

---

<sup>2</sup> Solution d'iodure de potassium iodée.