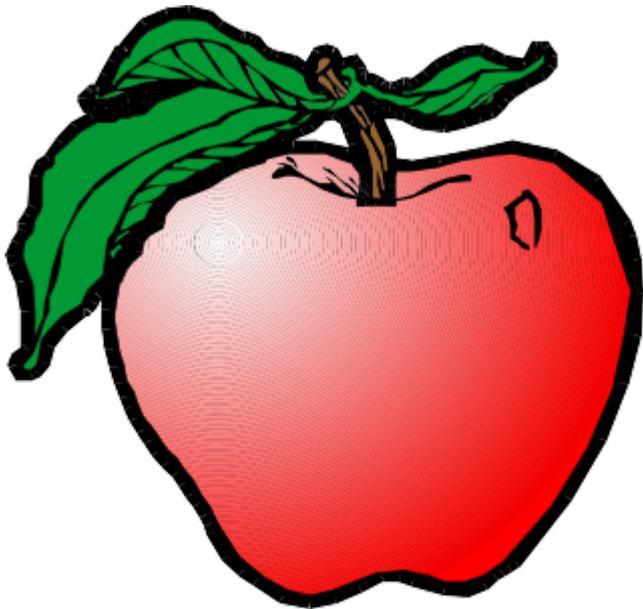


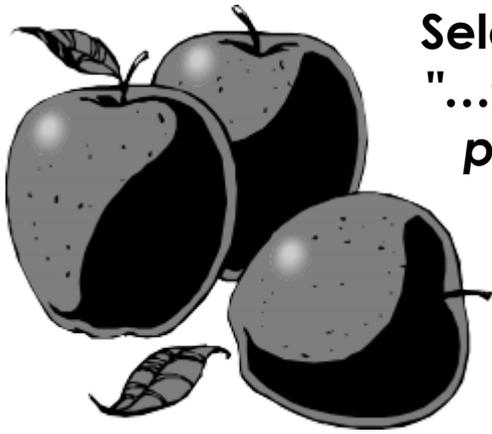
Nettoyage interne

avec le Régime de Pommes
de Trois Jours
d'Edgar Cayce



"Rappelez-vous, la chute de
l'homme qui mangeait une pomme.
Il peut être ressuscité par la même
chose, correctement utilisé." (218-1)

“ Sois patient, alors. Car tu possèdes ton âme avec patience; tu prends conscience de ton âme et de ta rencontre avec ton Dieu dans le temple de ton corps. Car ton corps EST le temple du Dieu vivant. ”(349-19)



Selon le père de la médecine holistique, "...trois jours de pommes crues seulement, puis l'huile d'olive, et nous éliminerons TOUTES les forces toxiques de tout système ! » (820-2)

L'instinctif médical, Edgar Cayce, a donné des lectures à plus de 8 000 personnes au cours d'une période de 43 ans. Il est bien connu pour son approche unique de la guérison et la prescription de moyens naturels pour vaincre la maladie. Sa connaissance de l'anatomie et de la physiologie humaines est encore inégalée.

Presque toujours, ses suggestions incluaient le nettoyage des toxines du corps comme condition préalable à tout plan de traitement.

La recherche moderne rattrape maintenant Edgar Cayce. Selon le Dr Sherry Rogers, diplomate de l'American Board of Environmental Medicine et auteur de «Detoxify or Die», "**La toxicité est une voie à sens unique menant à la maladie; la solution pour remédier à l'impossible consiste à inverser la toxicité.**"

De toute évidence, le nettoyage interne est une chose à laquelle nous pourrions tous bien penser lorsque nous recherchons une bonne santé.

Qu'est-ce qui produit cette toxicité?

Il est douteux que quiconque puisse soutenir que nous vivons dans un monde très toxique. Aujourd'hui, il y a des polluants environnementaux partout. Des pesticides chimiques, des engrais, des herbicides et des fongicides ont été pulvérisés sur nos aliments tout au long du processus de production alimentaire, de la ferme à la fourchette. Nous produisons des gaz d'échappement sous toutes les formes imaginables de plastique et autres matériaux manufacturés. Les smog ou brouillards de pollution proviennent des trains, des avions et des automobiles en plus grand nombre que jamais auparavant.

Bien que l'environnement soit certainement une source majeure de toxicité, nous avons également des sources internes de toxines. Nos émotions ont un impact direct sur le fardeau toxique de notre corps. Edgar Cayce l'a dit de cette façon -

"... ne vous fâchez pas et ne discutez pas mentalement avec un corps. Cela apporte plus de poisons que ce qui peut être créé en prenant même des aliments qui ne sont pas bons. " (470-37)

Nos processus digestifs peuvent également générer une quantité non négligeable de toxicité lorsque nous combinons mal nos aliments, si nous mangeons des aliments qui ne digèrent pas bien ou si nous mangeons lorsque nous sommes stressés.

Notre foie est notre organe principal de désintoxication. Lorsqu'il est surchargé, il ne peut plus travailler efficacement pour éliminer les toxines de notre corps. Lorsque cela se produit, nous commençons à assumer un fardeau de toxines fixes dans le système. L'une des fonctions de notre graisse est de stocker ces toxines. C'est peut-être quelque chose qui pourrait contribuer à l'épidémie d'obésité actuelle aux États-Unis.

Qu'est-ce que le nettoyage interne?

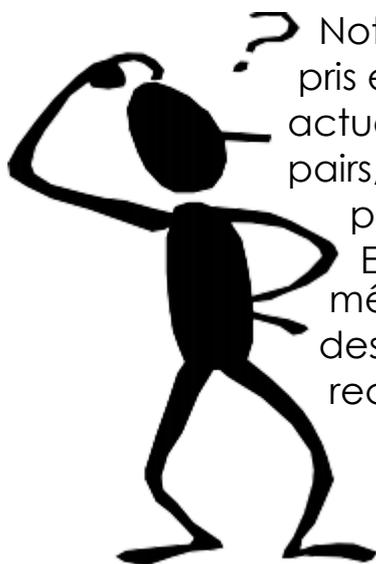
Le nettoyage interne est la pratique consistant à débarrasser le corps du fardeau toxique qu'il doit supporter au cours de la vie quotidienne. Elle comprend généralement un régime alimentaire destiné à faciliter la libération des toxines fixées, assortie de diverses modalités, pour aider à éliminer les toxines nouvellement libérées du corps.

Les toxines fixes sont des toxines qui ont commencé à se déposer dans les tissus du corps. Ce sont les toxines qui commencent à causer des symptômes. Certains symptômes d'un fardeau toxique de ces toxines fixes sont:

- **Fatigue**
- **Difficultés digestives**
- **Constipation**
- **Problèmes de peau**
- **Gain de poids**
- **Perturbation émotionnelle**
- **Fringales**
- **Rhumes et grippe fréquents**
- **Mal de tête**
- **Insomnie**
- **Douleur articulaire**

Le nettoyage interne peut vous aider à vous débarrasser de tous ces symptômes, voire de tous, avant qu'ils ne se transforment en maladie grave.

Pourquoi un régime aux pommes ?



Notre communauté scientifique moderne n'a pas encore pris en compte l'approche de Cayce. Il n'existe donc actuellement aucune étude à double insu, évaluée par des pairs, qui soutiendrait le régime de trois jours à base de pommes. Ce type de régime de nettoyage est unique à Edgar Cayce. Par conséquent, consulter les lectures elles-mêmes constitue le meilleur contexte. Les extraits suivants des lectures où le régime de trois jours aux pommes a été recommandé nous donnent ce dont nous avons besoin.

*"C'est changer l'activité dans tout le tube digestif."
(3673-1)*

"... Ces nettoyages éviteront les accumulations de gaz, les pressions qui font la névrite à travers des parties du corps." (307-14)

"... Cela éliminerait les matières fécales qui n'ont pas été enlevées depuis un certain temps ! Mais cela indiquera certainement qu'il n'y a pas de ver à bande. " (567-7)

"Celles-ci, comme nous le constatons, élimineront les tendances aux crampes dans certaines parties du corps; raideur dans les pieds, les mains et les membres parfois. " (780-12)

"Car cela va se débarrasser des tendances aux affections neuritiques dans les articulations du corps." (1409-9)

"Cela éliminerait les impuretés du système, ce qui empêcherait les inclinaisons de formation de gaz et de régurgitation qui se produit dans la partie inférieure du duodénum." (1713-21)

" Il s'agit de nettoyer les activités du foie, des reins et de tout le système..."
(1850-3)

Cayce avait d'autres choses intéressantes à dire sur les pommes. Le plus remarquable est sa forte mise en garde contre les manger crues SAUF SI c'est pour le régime de pommes de trois jours. Selon Cayce, les pommes mangées crues provoquent une stimulation excessive des glandes de la digestion, en particulier du pancréas, provoquant une sécrétion dans le duodénum, produisant une condition excessivement acide et une fermentation.

Les recherches actuelles révèlent toutefois que les pommes contiennent une variété d'agents hautement détoxifiants. Bien qu'il y en ait trop pour les énumérer tous ici, quelques-uns sont présentés pour vous donner une idée de la promesse de cette recherche:

Acide malique - Cela facilite la formation de l'ATP (molécule d'énergie qui maintient la vie). Lorsqu'il est combiné avec du magnésium (également présent dans les pommes), il s'avère être un puissant inhibiteur des symptômes de la fibromyalgie.

Pectine - C'est une forme de fibre non digestible qui se lie au cholestérol, aux acides biliaires et aux métaux toxiques dans l'intestin pour augmenter l'excrétion de ces composés.

Apigénine - Il s'agit d'un bioflavonoïde qui réduit les dommages oxydatifs dans les cellules. Il inhibe également la croissance des cellules de la leucémie humaine et agit comme anti-inflammatoire.

D-glucarate de calcium - L'acide glucarique, également connu sous le nom d'acide glucarique, inhibe la production de glucuronidase par le corps, enzyme qui empêche le corps de se débarrasser des cellules cancéreuses. Dans les études chez l'animal et chez l'homme, il a été prometteur d'inhiber la croissance du cancer à différents stades et types de cancer.

Procyanidines - Ce sont des polyphénols (produits chimiques anti-vieillessement de notre corps) qui ont également démontré leur capacité à prévenir les dommages oxydatifs cellulaires.

Michael van Straten, l'un des ostéopathes les plus connus de Grande-Bretagne, également naturopathe, acupuncteur, consultant en nutrition et auteur de plus de vingt livres, appelle la pomme "le grand détoxifiant de la nature".

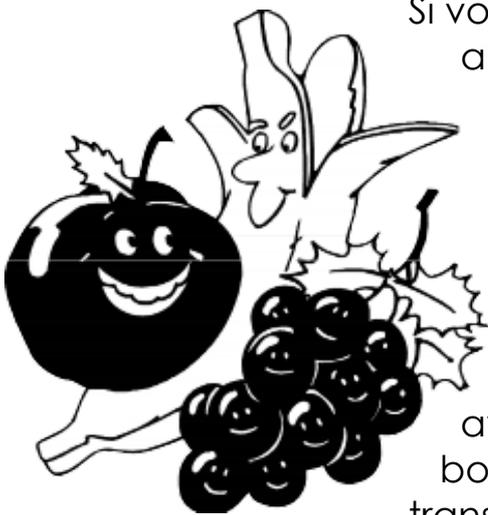
Quel est le régime de pommes de trois jours ?

Edgar Cayce a déclaré : " Nous voudrions nettoyer le tube digestif en raison de l'effet du flux gastrique dans l'estomac et dans le duodénum. Cela peut être fait à travers le nettoyage par la méthode du régime de pommes - pommes crues; nécessitant environ trois jours. Vous ne mangez que des pommes crues, vous voyez, pendant trois jours - chaque repas pendant trois jours. Puis au coucher du soir du troisième jour, prenez une demi-tasse (tasse de thé) d'huile d'olive pure " . (1622-1)

Le Dr Harold J. Reilly, qui a beaucoup travaillé avec les modalités de Cayce dans sa clinique du Centre Rockefeller à New York, documente le régime alimentaire de pommes de trois jours dans son livre " Le manuel Edgar Cayce pour la santé par le traitement sans drogue ". des modalités telles que les massages, les irrigations coloniques, l'exercice modéré et les bains de vapeur en tant que thérapies complémentaires pour faciliter l'élimination des toxines du corps. Il discute également de plusieurs façons de prendre l'huile d'olive qui peut limiter certaines des réactions de nettoyage inconfortables.

Comment puis-je me préparer à la diète aux trois jours ?

Tout d'abord, vous devriez consulter votre médecin pour vous assurer que vous n'avez aucune contre-indication.



Si votre régime alimentaire est en ligne avec le régime alimentaire alcalin recommandé de Cayce, vous pouvez continuer à manger normalement avant de commencer le nettoyage. Cependant, si vous avez tendance à manger aussi de nombreux aliments acidifiants et de mauvaises combinaisons d'aliments, il pourrait être une bonne idée de commencer à incorporer plus de fruits et de légumes dans votre régime quelques semaines avant de commencer la purification. C'est aussi une bonne idée de limiter bonbons, amidons raffinés, et transformés ou nourriture frite.

Juste avant de commencer le nettoyage, c'est une bonne idée de prendre une petite série de sachets d'huile de ricin quotidiens. Trois jours donneront les meilleurs résultats. Les sachets d'huile de ricin contribueront à renforcer votre système immunitaire afin de préparer votre corps à la purification.

Bien que les sachets d'huile de ricin soient parfaits avant les trois jours de purification des pommes, ils ne doivent jamais être pris en même temps que la purification elle-même.

Comment le régime de pommes de trois jours est-il fait ?

Le régime de pommes de trois jours est simplement trois jours de manger SEULEMENT des pommes brutes. Les pommes doivent être biologiques et de la variété Jonathon ou Delicious (Golden, etc.). En plus des pommes, vous devriez boire beaucoup d'eau pure.

L'eau distillée ou l'eau purifiée par osmose inverse est préférable car l'une ou l'autre méthode élimine la plupart des éléments toxiques, en particulier le fluorure et le chlore. Deux cuillères à soupe d'huile d'olive doivent être prises juste avant de vous coucher le soir.

En plus du régime alimentaire, plusieurs modalités d'accompagnement doivent être appliquées **chaque jour** pour faciliter l'élimination des toxines.

Massage - Ceci devrait être un massage complet du corps, de préférence la méthode Cayce / Reilly ou un bon massage suédois. Une combinaison d'huile d'arachide et d'huile d'olive est le meilleur choix pour une huile de massage.

Skin Brushing ou le Brossage de la Peau- C'est une technique pour vraiment stimuler les lymphatiques et extraire les toxines des tissus et des liquides interstitiels. Le livre de Robert Gray « The Colon Health Handbook » est une excellente ressource pour comprendre cela.

Irrigations coloniques ou lavements - Les irrigations du colon sont les meilleurs; cependant, les lavement peuvent se substituer s'ils sont effectués correctement et minutieusement.

Bains de vapeur, de sueur ou de fumée - Ils sont effectués de préférence dans une armoire où la tête peut être exposée et où la température de l'enceinte peut être maintenue suffisamment élevée pour stimuler une bonne transpiration. L'hamamélis ou l'atomodine peuvent être ajoutés à l'eau pour faciliter l'élimination des toxines. Un bain de vapeur à la maison peut être une option viable.

Exercice léger - Marcher dehors, surtout tôt le matin avec la rosée encore sur

le sol est probablement le meilleur exercice. Cet exercice devrait être relaxant plutôt qu'épuisant.

Gardez le stress au minimum - Le stress crée des toxines. Ne vous défaites pas pendant votre nettoyage en gardant le même niveau de stress que vos exigences habituelles. Arrêtez le travail si nécessaire.

De nouveau, pendant les trois jours de la cure, il est impératif que les seuls aliments que l'on mange soient les pommes crues, puis que l'on prenne l'huile d'olive juste avant de se coucher. Le seul liquide autorisé est l'eau. Si vous voulez "tricher", vous seriez mieux servi en mettant fin à la désintoxication et en essayant à nouveau plus tard, lorsque vous serez plus en mesure de vous en tenir à cela.

Que dois-je faire quand j'ai terminé le régime de trois jours à base de pommes ?



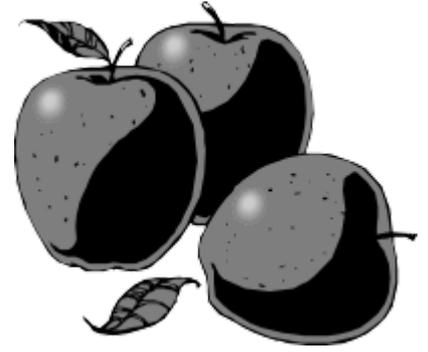
Félicitations pour un travail bien fait! Vous l'avez fait à travers les trois jours. Vous devriez maintenant remarquer un merveilleux sentiment de bien-être.

Vous vous sentirez peut-être un peu fatigué car votre corps vient de faire un travail énorme. Essayez de retrouver votre routine habituelle. Conservez les aliments en douceur en respectant le régime le plus proche possible du régime Cayce, mais rien ne vous empêche de reprendre votre régime normal le jour qui suit immédiatement le nettoyage.

Si vous utilisez le nettoyage comme précurseur d'un autre régime de guérison, comme un régime de rotation ou un protocole de nettoyage du candida, vous pouvez commencer votre nouveau régime le lendemain du régime de pommes de trois jours.

Aperçu de base pour le régime de pomme de trois jours

Une fois que vous avez suivi le régime de pommes pendant trois jours une fois, il ne sera plus nécessaire de lire cette brochure en entier à chaque fois. Cependant, il est toujours agréable d'avoir une liste de contrôle pour ne rien manquer des étapes.



Deux semaines avant le début du nettoyage, planifiez votre nettoyage et faites des plans pour vous libérer du travail si nécessaire. Révisez votre alimentation et incorporez plus de fruits et de légumes.

Trois jours avant le début du nettoyage - Un pack quotidien d'huile de ricin.

- **Ne consommez que des pommes biologiques Jonathon ou Delicious**
- **Ne buvez que de l'eau**
- **Prendre deux cuillères à café huile d'olive avant de se coucher**
- **Recevez un massage complet du corps**
- **Pratiquer le brossage de la peau**
- **Faites fonctionner votre côlon**
- **Prendre un bain de vapeur**
- **Obtenez des exercices légers quotidiens**

REMARQUES

PRÉPARATION :

JOUR 1:

JOUR 2 :

JOUR 3 :