

**Nathalie et Jean-Marie Delecroix**

**LES 8 CURES  
DE REVITALISATION**  
pour désintoxiquer le corps



Éditions  
Chariot d'Or

# TABLE DES MATIÈRES

<b>POURQUOI UN LIVRE SUR LA REVITALISATION ? .....</b>	<b>15</b>
« Je suis fatigué » .....	15
Notre potentiel d'autoguérison s'émousse .....	17
Le nombre de cancers augmente .....	17
Et le diabète avance... ..	18
<b>LES CURES DE FRUITS ET LÉGUMES .....</b>	<b>19</b>
Les carences de nos cellules .....	19
Le repos du système digestif .....	20
Le sucre des fruits est un bon sucre .....	20
Principes .....	21
<b>LES INDICES D'ÉLIMINATION .....</b>	<b>23</b>
Ne rien enrayer .....	24
Ne nous affolons pas .....	25
<b>APRÈS LA CURE, LA REPRISE ALIMENTAIRE .....</b>	<b>27</b>
<b>LES VERTUS DES JUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS .....</b>	<b>29</b>
<b>LA CURE DE RAISIN .....</b>	<b>31</b>
<b>Pourquoi la cure de raisin ?.....</b>	<b>32</b>
Pourquoi cette cure-là ?.....	32

Comment se pratique la cure de raisin ?.....	33
Le raisin .....	33
Les oligomères de proanthocyanidines complexes dans les pépins .....	36
Le resvératrol du raisin et du vin.....	37
<b>La découverte magique .....</b>	<b>38</b>
La cure de raisin est une découverte absolument géniale ! .....	38
La médecine la reconnaît .....	39
<b>Mon entourage n'est pas d'accord .....</b>	<b>40</b>
<b>Entrons dans le détail du processus opératoire</b>	<b>42</b>
Comment procéder ? .....	42
Pendant combien de temps ? .....	42
Quand ? .....	43
Quel raisin ? .....	43
On mange quoi ? .....	45
Mangeons peaux et pépins .....	45
Plusieurs variétés de raisin .....	46
Mangeons, en fait, quand nous en avons envie .....	46
Pas de diarrhée au programme .....	46
Le raisin me dégoûte .....	47
Pas de demi-mesure.....	47
Je suis diabétique .....	47
Se préparer psychologiquement.....	47
<b>LA CURE DE CITRON .....</b>	<b>49</b>
<b>Serait-ce la plus facile ? .....</b>	<b>50</b>
En deux mots, comment se pratique la cure de citron ? .....	50

<b>Le citron.....</b>	<b>50</b>
Histoire .....	50
Ses principaux constituants .....	51
<b>De multiples bienfaits .....</b>	<b>51</b>
Autres atouts du citron.....	53
Désacidifier et reminéraliser .....	54
Singularité apparente du citron ou la métamorphose de son acidité .....	55
<b>La cure de citron.....</b>	<b>56</b>
Pour qui ? .....	56
À quel âge ? .....	56
Pourquoi ? .....	56
Quand ? .....	57
Comment ça marche ?.....	57
Précautions .....	58
Symptômes.....	59
Astuce simplicité .....	59
Questions-réponses .....	59
<b>Le citron après la cure .....</b>	<b>60</b>
Flashs santé .....	60
<b>LE JEÛNE.....</b>	<b>63</b>
<b>Le jeûne et saint Basile le Grand .....</b>	<b>64</b>
<b>Le jeûne détoxine le corps plus vite encore que les cures de fruits .....</b>	<b>67</b>
Le jeûne déclenche la désintoxication de l'organisme .....	68
<b>Comment procéder .....</b>	<b>69</b>
Quand ? .....	69
Un rendez-vous.....	70

Les effets induits .....	70
Il y a obligation .....	70
La reprise après un jeûne.....	71
Ne faites pas l'erreur .....	71
Hélas, le jeûne fait peur .....	72
<b>Le ramadan .....</b>	<b>72</b>
<b>LA CURE BREUSS.....</b>	<b>75</b>
<b>En deux mots, comment se pratique la cure</b>	
<b>Breuss ?.....</b>	<b>76</b>
Deux options sont possibles .....	76
Composition du Breuss.....	76
Atouts.....	79
Contre le cancer, selon Breuss .....	79
<b>La cure Breuss.....</b>	<b>80</b>
Pour qui ? .....	80
À quel âge ? .....	80
Pourquoi ? .....	80
Quand ? .....	81
Comment ça marche ?.....	81
Déroulement de la cure - 1 <sup>re</sup> option.....	82
Déroulement de la cure - 2 <sup>e</sup> option .....	82
Précautions .....	85
Symptômes.....	85
Astuce simplicité .....	85
<b>Et après la cure, comment continuer</b>	
<b>à consommer ce jus .....</b>	<b>86</b>
Flashes santé .....	86
<b>LA CURE DE BOULEAU.....</b>	<b>87</b>

<b>Comment se pratique la vraie cure de bouleau ?.....</b>	<b>88</b>
<b>Vertus et composition .....</b>	<b>88</b>
Un arbre de lumière .....	88
Une sève de jeunesse .....	90
Atouts santé.....	91
<b>Comment on fait cette cure .....</b>	<b>91</b>
Pour qui ? .....	91
À quel âge ? .....	92
Pourquoi ? .....	92
Quand ? .....	92
Le processus opératoire .....	92
L'acheter ? .....	93
Posologie.....	94
Précautions .....	94
Symptôme .....	94
Astuce simplicité .....	94
Questions-réponses .....	95
<b>Et après la cure, comment continuer à profiter des bienfaits du bouleau ? .....</b>	<b>95</b>
Flashs santé .....	95
Les autres cures de Bouleau .....	95
Et la vie continue.....	96
 <b>LA CURE DE POMME .....</b>	 <b>99</b>
<b>Préambule.....</b>	<b>100</b>
<b>Ève croqua la pomme.....</b>	<b>100</b>
Depuis les temps anciens .....	101
<b>Nous consommons trop peu de pommes</b>	<b>101</b>
Un fruit riche.....	102
Le corps médical le prouve.....	104

La pomme est thérapeutique.....	106
Précautions .....	109
<b>Consommons des pommes .....</b>	<b>109</b>
Pour faire la cure .....	110
Le pommier dans toute sa splendeur .....	110
<b>LA CURE DE FRAISE .....</b>	<b>113</b>
<b>Faisons connaissance.....</b>	<b>114</b>
Un peu d'histoire .....	114
Et maintenant .....	114
<b>Comment fait-on cette cure ? .....</b>	<b>116</b>
<b>LA CURE DE CERISE .....</b>	<b>117</b>
<b>En deux mots, comment se pratique la cure de cerises ? .....</b>	<b>118</b>
<b>Faisons connaissance avec le fruit.....</b>	<b>118</b>
Composition de la cerise (en moyenne) .....	118
Atouts.....	120
Les effets de la cure .....	120
Pour qui ? .....	121
À quel âge ? .....	121
Quand ? .....	121
Comment ça marche ?.....	121
Déroulement de la cure en mono-diète .....	121
Précautions .....	114
Symptômes.....	114
<b>LES AUTRES CURES .....</b>	<b>123</b>
<b>La cure de prune .....</b>	<b>124</b>

<b>La cure de pamplemousse .....</b>	<b>126</b>
<b>La cure dite anti-cancer de Gerson et Kelley .....</b>	<b>127</b>
<b>La cure du foie .....</b>	<b>128</b>
<b>La cure de pissenlit .....</b>	<b>129</b>
<b>La cure de myrtille .....</b>	<b>129</b>
<b>D'autres cures de revitalisation.....</b>	<b>130</b>
<b>SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES .....</b>	<b>133</b>



# POURQUOI UN LIVRE SUR LA REVITALISATION ?



## « Je suis fatigué »

« Je suis fatigué(e) » est la lamentation que l'on entend le plus dans un cabinet de thérapie.

La fatigue survient quand on ne fait pas ce qui nous plaît. Chacun se raconte qu'il est maltraité au travail (c'est parfois le cas) et que cela l'éternue. Dans ce cas, six heures de travail encadré fatiguent plus que quatorze heures lorsqu'on travaille pour soi. La plupart de nos concitoyens n'ont pas le travail qui leur plaît. Et, effectivement, partout la pression monte, au fur et à mesure que la compétitivité baisse. Acceptons l'idée qu'il faille laisser un peu de place aux nouveaux émergents...

La télévision nous use. Trois heures et demie par jour et par personne en moyenne ! On prend par obligation ce qu'elle propose. En fait, elle ne fait que servir notre ennui. Si survient un appel ou une visite amie, le choix est immédiat de se détourner de cette occupation fade.

Le sommeil n'est pas bien réparateur car :

- on mange trop le soir. Le cycle circadien de la médecine chinoise demande un repos nocturne pour « nettoyer » ;
- la télévision et Internet envahissent notre emploi du temps. Ceux qui en consomment couramment

se déclarent moins bien reposés que dans le cas de toute autre occupation ;

- les écrans de téléviseur, réveils électriques, radios, téléphones portables, wifi... envahissent nos chambres à coucher.

Notre foie est surchargé de toxines et calculs. C'est ainsi depuis l'Antiquité. Notre stress, nos excès de médicaments (la France est championne du monde) et nos toxines alimentaires en « rajoutent », évidemment. Qui, véritablement, s'occupe à libérer son foie et sa vésicule biliaire ? Certains experts estiment que nous sommes en intoxication alimentaire permanente. Cela fatigue beaucoup...

Nous pesons de plus en plus lourd. L'obésité est un fléau mondial : 65 % des Américains sont trop gros, 40 % des Français aussi. Sur ce plan, nous devenons aussi mauvais qu'eux, petit à petit. Ah, c'est réussi ! Ce surpoids entraîne le diabète de type 2, les accidents cardiaques et cérébraux, pour ne citer qu'eux. Et le jeu consiste à se promener avec l'équivalent d'un ou deux sacs de ciment en permanence sur nos épaules (10-20 kilos de trop). On se fâcherait si on nous obligeait à les porter. Car c'est très fatigant.

Tout conflit dans le cerveau crée un travail permanent de celui-ci, la nuit aussi, et cela sans grande avancée. En effet, ce mental ressasse toujours les mêmes arguments, les mêmes schémas de pensée. Il y a lieu de faire du tri, puis de l'épuration. Un bon thérapeute vous fera découvrir dans l'expression

« on m'a volé mon enfant » que les mots « on », « volé » et « mon » sont inexacts.

Un autre vous apprendra que le divorce n'est pas forcément une guerre sans merci, etc. Beaucoup de traumatismes sont basés sur des concepts erronés (exemple : divorcer, c'est difficile). S'en priver repose.

### **Notre potentiel d'autoguérison s'émousse**

Les vaccins, antibiotiques, médicaments en grande quantité, ont eu raison de ce potentiel. On ne tolère plus la fièvre chez un enfant, alors qu'elle est salutaire. On court chez le médecin au moindre bobo. Les services d'urgence à l'hôpital vous raconteraient...

### **Le nombre de cancers augmente**

Selon le communiqué de l'Institut de veille sanitaire et de l'Institut national du cancer, même si la mortalité diminue un peu (c'est une façon de dire les choses), le nombre de cancers augmente.

Ce communiqué cite encore : « Depuis vingt-cinq ans, le nombre de cancers augmente fortement. Les données présentées montrent que le nombre de nouveaux cas a presque doublé chez les hommes (+ 93 %) et considérablement augmenté chez les femmes (+ 84 %). Mais comment expliquer une telle hausse ? Parallèlement à ces tristes résultats, on aurait pu s'attendre à une hausse identique de la mortalité. Or, elle ne s'est élevée « que » de 13 %.

Les cancers de l'œsophage ou de l'estomac ont

diminué en raison de la baisse de la consommation d'alcool et de tabac. En revanche, les cancers les plus fréquents – sein chez la femme et prostate chez l'homme – ont très fortement augmenté.

Enfin, les résultats attribuent 50 % de l'augmentation des cancers féminins au cancer du sein. »

Pourtant, chaque personne non concernée croit – sans savoir – que nous sommes en progrès dans ce domaine.

### **Et le diabète avance...**

Deux millions de personnes meurent du sida chaque année dans le monde. Plus de trente-cinq millions vivent avec le virus VIH.

On parle beaucoup du sida et moins des perspectives d'évolution du diabète. Pourquoi ? Cent cinquante millions de personnes sont recensées diabétiques dans le monde. Un tiers réside en Europe. À ceux-là s'ajoutent ceux qui ne le savent pas. On en prévoit 300 millions vers 2025. En France, il y en a 2 millions<sup>1</sup>. Que devient dans ce domaine l'Afrique, appelée « l'amie de la France », lors des campagnes électorales ? 70 % des personnes séropositives y vivent.

---

1. « Nous sommes fatigués. La cause est entendue. Cet ouvrage est là pour que chacun prenne en compte les nécessaires détoxinations à faire périodiquement en vue de revitaliser son corps. » *Le diabète : le gérer, le guérir*, Éditions Médicis.