

# Nettoyage du Corps par le mélange *Gut Cleanse*

## *Guide d'utilisation*

*version 1.12*

Rédigé par [Alain Paquette](#)

® Copyright Février 2023

*Pour poser vos questions :*

<https://alimentationrajeunissante.com>

**License creatives commons**

**CC BY ND 4 0 Attribution NoDerivatives**

**Le partage et la distribution de ce document sont permis par l'auteur**

### **1. Introduction**

Le mélange *Gut Cleanse* est composé de 18 plantes reconnues depuis des siècles pour leurs effets bénéfiques sur la santé afin de détoxifier le corps et régénérer le microbiote par l'élimination de parasites et de toxines.

La version initiale de ce mélange fut inventée par Teresa Schumacher et Toni Schumacher Lund. En 1997, ils publièrent leur livre intitulé *Cleansing the Body and the Colon for a Happier and Healthier You, using Herbal Fiber Blend*. Ce document accompagnateur contient des éléments importants tirés de ce livre et des expériences en lien avec la prise du mélange *Gut Cleanse*.

Les plantes incluses dans le mélange *Gut Cleanse* (noyer noir, mousse d'Irlande, prêle, etc.) furent aussi utilisées dans les remèdes du Dr Sebi, un autodidacte américain ayant guéri de nombreuses vedettes d'Hollywood et ayant guéri naturellement toutes ses maladies par les plantes. Les propriétés antiparasitaires du noyer noir furent aussi grandement étudiées par Dre Hulda Clark. Le noyer noir fait partie intégrante de ses protocoles de guérison face aux maladies telles que le cancer, le VIH ou autres.

Le lien entre les parasites qui s'installent dans notre organisme suite à l'accumulation de polluants en nous (ex : benzène, formaldéhyde, etc.) et développement de maladies fut grandement étudié par la Dre Hulda Clark et les conclusions de ces expériences peuvent être retrouvées dans son livre *The Cure For All Diseases* publié en 1994. La composition spéciale du mélange *Gut Cleanse* hérite donc de cette connaissance précieuse transmise par Dre Hulda Clark.

Plus récemment, le Dr Luc Montagnier, prix Nobel de médecine avait entrepris des études pour étudier la complémentarité entre certains parasites et les risques de développer des infections virales. Il avait fait

mention de ses découvertes du lien existant entre les parasites présents dans le corps et développement de maladies dites 'virales' dans des vidéos YouTube avant de mourir subitement en 2022.

## 2. Historique et mise en contexte

De 1997 à 2007, le mélange *Gut Cleanse* fut vendu librement sous différents noms dans les magasins d'aliments naturels et même par de grandes compagnies de ce domaine telles que AIM. Cette compagnie offre d'ailleurs encore un produit nommé *Herbal Fiberblend®* qui n'a plus rien à voir avec la formulation originale de Teresa Schumacher ([voir cet article](#)).

En 2007, Santé Canada a effectué une 'grande purge' dans l'industrie des produits naturels et forcé toutes les compagnies à diluer l'efficacité de leurs remèdes naturels. C'est ainsi que s'est terminé l'accès, pour le grand public, à ce mélange de plantes qui a pu aider des milliers de gens durant 10 ans.

Aux États-Unis, les médicaments pharmaceutiques tuent plus de 200 000 personnes par année et causent environ 1.9 millions d'hospitalisations par année<sup>1</sup>. Ils constituent la 3e cause de décès après les maladies du cœur et le cancer<sup>2</sup>, sans compter les réactions allergiques et effets secondaires très graves qui se produisent régulièrement. Malgré cette réalité, l'industrie des remèdes naturels est régulièrement blâmée et sous enquête

<sup>1</sup> "In 2014, prescribed drugs caused about 1.9 million hospitalizations a year. About 328,000 patients in the U.S. and Europe died from prescription drugs". This number is steadily increasing since then. Source: <https://ethics.harvard.edu/blog/new-prescription-drugs-major-health-risk-few-offsetting-advantages>

<sup>2</sup> Pol Arch Med Wewn, 2014;124(11):628-34, doi: 10.20452/pamw.2503. Epub 2014 Oct 30.

alors que bien peu d'hospitalisations sont rapportées en lien avec la prise de plantes. La pression des entreprises pharmaceutiques et leur influence au sein du gouvernement sont grandissantes.

Pour ces raisons, vous devrez mélanger vous-mêmes certaines plantes pour fabriquer le mélange *Gut Cleanse*. La vente individuelle des plantes composants le mélange ne cause pas problème; c'est pourquoi vous recevrez certaines plantes séparées les unes des autres. Vous devrez faire votre propre mélange en utilisant votre propre jugement en décidant si vous désirez fabriquer *Gut Cleanse*.

*Gut Cleanse* n'est donc pas un produit en vente, simplement une recette gratuite connut depuis très longtemps sous différents noms. Pour fabriquer *Gut Cleanse*, il vous faudra donc mélanger ensemble les plantes que vous avez commandées. Ce n'est pas plus difficile que ça. Les bonnes proportions du mélange sont déjà respectées. Cette approche apporte aussi l'avantage de vous permettre de remplacer une plante par une autre ou bien de mettre de côté une plante que vous avez déjà prise et qui ne répond peut-être pas à vos allergies ou autres conditions spécifiques.

Les plantes que nous offrons sont sélectionnées et testées pour assurer la plus grande efficacité et la plus grande pureté du produit. Nous utilisons des produits biologiques ou de cueillettes sauvages locales lorsque cela est possible. L'industrie des produits naturels offre de plus en plus de produits de mauvaise qualité, il devient donc difficile d'obtenir des produits purs. Nous vous assurons que nos plantes sont pures, que nous les avons goûtables et testées avant de les envoyer vers vous.

### 3. À qui s'adresse le mélange *Gut Cleanse*?

Pour mieux comprendre les nombreuses applications que peut avoir le mélange *Gut Cleanse*, il est bon de comprendre les nombreuses fonctions de nettoyage que les plantes qui le composent peuvent accomplir dans le corps. Pour débuter votre compréhension de leurs propriétés, nous avons joint plus loin la liste des plantes contenues dans le mélange *Gut Cleanse* ainsi que quelques-unes de leurs propriétés reconnues pour la santé.

Bien souvent, elles ont été vendues pour combattre la constipation chronique et perdre du poids dans la région abdominale. En effet, vu leur haute teneur en fibres, elles peuvent aider à rétablir une élimination efficace, même dans les pires cas de constipation chronique. Tout nettoyage naturel de l'intestin par l'alimentation saine et les plantes accentue par la suite les capacités naturelles du corps pour s'entretenir et rétablir sa santé. L'action nutritive et antiparasitaire des plantes contenues dans le mélange *Gut Cleanse* effectue le travail de nettoyage du colon et prédispose à la bonne santé du corps.

Le mélange *Gut Cleanse* est un outil et non une fin en soi. Contrairement aux croyances inculquées par les sciences pharmaceutiques, les remèdes naturels nécessitent une participation active de l'être humain dans sa démarche de guérison, voire même, un certain niveau de dévouement à cette tâche. Il faut aussi savoir développer de la patience. En général, la prise de *Gut Cleanse* s'échelonne sur une période de deux à trois mois.

Les enfants en bas âge et les femmes enceintes devraient consulter une personne compétente avant la prise de *Gut Cleanse* et bien analyser le risque de chaque plante dans ces situations.

Outre ces quelques considérations, la majorité des gens peuvent prendre le mélange *Gut Cleanse* sans que cela n'occasionne le moindre problème si cette démarche est effectuée en respectant les recommandations de

base qui s'appliquent normalement à tous traitements : éviter le stress, prendre du repos, être à l'écoute du corps, respecter les posologies et la durée du traitement, arrêter le traitement si des complications imprévues se présentent. Pour plus de détails, voir les informations sur les risques au point suivant.

### 4. Information sur les risques

*Consulter un praticien de soins de santé si les symptômes s'aggravent ou si l'effet laxatif ne se produit pas dans les sept jours, ou en présence de douleurs à la poitrine, de vomissements ou de difficulté à avaler ou à respirer après la prise de ce produit, ou en cas d'ulcère ou d'inflammation gastrique, ou en présence de symptômes tels que les douleurs abdominales persistantes, les nausées, les vomissements ou la fièvre (qui peuvent être des indices de constrictions anormales du tractus gastro-intestinal, de maladie de l'œsophage et/ou de l'orifice supérieur de l'estomac (cardia), d'occlusion intestinale potentielle ou existante, de paralysie de l'intestin, de mégacôlon, de fécalome, d'inflammation des intestins ou d'appendicite) ou pendant la prise de médicaments qui inhibent le mouvement péristaltique (tels que des opioïdes et le lopéramide) ou en présence de déshydratation, ou pendant la prise de médicaments cardiaques tels que les glucosides cardiotoniques ou les antiarythmiques, ou de produits de santé risquant d'aggraver les déséquilibres électrolytiques.*

*Contre-indiqué pendant la grossesse ou l'allaitement, en présence de diabète sucré qui rend difficile la régulation de la glycémie ou en cas de changement soudain dans les habitudes intestinales ayant persisté pendant plus de 2 semaines, en présence de saignement rectal non diagnostiqué ou d'une incapacité à déféquer*

après l'utilisation d'un autre produit laxatif. Contre-indiqué en présence d'hypersensibilité à la nicotine ou d'œdème dû à une affection rénale ou cardiovaskulaire. Il est déconseillé de prendre ce produit avec de l'alcool ou avec d'autres médicaments ou produits de santé naturels aux propriétés sédatives. Une hypersensibilité telle qu'une allergie peut se manifester, dans un tel cas, cesser l'emploi. Peut causer des gaz et/ou des ballonnements temporaires. Ce produit peut provoquer la somnolence chez certains utilisateurs. Faire preuve de prudence lors du maniement de machinerie lourde, de la conduite d'un véhicule automobile ou de la participation à des activités exigeant la vivacité d'esprit. Bien refermer après l'ouverture et conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière. Ne pas réfrigérer.

## 5. Posologie

Commencer par prendre 1 c. à thé du mélange *Gut Cleanse* dans environ 300ml d'eau 2 fois par jour. Augmenter progressivement la dose pendant une à deux semaines de façon à atteindre une dose de 1 à 2 c. à soupe (10 à 20g), deux fois par jour. Ne pas dépasser 4 c. (40g) à soupe par jour. Pour obtenir de meilleurs résultats, prendre 20 minutes avant un repas. Ne pas faire un jeûne complet durant la prise de ce produit. Prendre 2 heures avant ou après la prise de médicaments. **Vérifiez auparavant les interactions possibles avec vos médicaments.** Les effets peuvent mettre jusqu'à 7 jours avant de se manifester. Respecter un apport suffisant en liquide, normalement au minimum 2 litres par jour.

## 6. Ingrédients

Voici la liste des plantes de la recette originale de *Gut Cleanse* selon le livre de Teresa Schumacher et Toni Schumacher Lund.

- *Cosses de graines de psyllium "balais"* : servent à nettoyer le côlon, à créer du volume et à débarrasser les parois de l'intestin et du côlon des toxines putrides. Joue aussi le rôle de lubrifiant intestinal si une quantité suffisante d'eau est consommée.
- *Prèle* : riche en silice, nutritive, elle sert à renforcer les ongles et les cheveux. Elle tue les œufs de parasites et sert à les évacuer. Elle aide à dissoudre les tumeurs.
- *Cosse de noix du noyer noir* : la plante la plus efficace pour tuer et évacuer les parasites. Elle constitue un aliment pour les muscles et les nerfs, équilibre le taux de glucides et régularise les sécrétions. Elle aide à brûler les toxines qui peuvent alors être évacuées du corps par les herbes laxatives.
- *Luzerne* : Ses feuilles stimulent le nettoyage du foie. Elle est riche en vitamines et contient les huit acides aminés ainsi que les huit enzymes digestives.
- *Paille d'avoine* : stimule le système neuromusculaire et, de ce fait, est bonne pour les nerfs et les muscles. Elle aide à régénérer les minéraux dans le système. C'est un calmant et un élément nutritif pour le corps tout entier.
- *Graine de citrouille* : Elles sont bonnes pour les problèmes de prostate et elles aident également à tuer les parasites lorsque combinées aux autres plantes.

- *Mousse d'Irlande* : algue riche en iodé et bonne pour la thyroïde, la mousse d'Irlande contient des caroténoïdes, de la fucoxanthine qui aide à réguler les niveaux de sucre sanguin et l'insuline plus efficacement. La science ne fait que commencer à découvrir ses propriétés pour la santé.
  - *Bourdaine* : augmente les sécrétions du foie (bile), de l'estomac, du pancréas et de l'intestin grêle. Elle stimule le mouvement péristaltique de l'intestin et tonifie l'ensemble du corps. Il s'agit d'une des herbes laxatives les plus puissantes, mais il ne s'agit pas d'un purgatif comme le cascara sagrada. Elle permet de régulariser le colon sans créer de dépendance.
  - *Racine de réglisse* : tonique pour l'intestin, elle stimule la formation d'enzymes ainsi que le mouvement péristaltique. Utilisée pour stimuler et régulariser les glandes surrénales et le pancréas.
  - *Yucca* : les Indiens du sud-ouest l'utilisent pour ses propriétés nettoyantes et détergentes. Le yucca contient des stéroïdes et sert aussi à réduire l'inflammation des articulations.
  - *Guimauve* : ses propriétés mucilagineuses en font un ingrédient calmant et de guérison. Elle aide à éliminer les calculs des voies urinaires.
  - *Feuille de violette odorante* : herbe nettoyante qui aide à déloger les toxines qui encombrent le système et à se débarrasser des parasites. Elle est à la fois expectorante, calmante et émolliente. Elle apaise certains symptômes de l'indigestion lors du nettoyage du foie.
  - *Orme rouge* : utilisé pour traiter les inflammations et les ulcérations du tube digestif; soulager la constipation et la diarrhée; à cause de ses propriétés mucilagineuses, il sert à tapisser les voies digestives, aide à guérir les inflammations et sert de calmant pour les ulcères de l'estomac et du côlon.
  - *Piment de Cayenne* : il est reconnu pour ses nombreuses vertus pour les systèmes digestif et circulatoire ainsi que ces propriétés antiparasitaires.
  - *Fleur de la passion* : aide à soulager le système nerveux.
  - *Feuille de Molène* : bonnes pour le système respiratoire et l'élimination de mucus.
  - *Noisetier de Viraine* : une puissante plante de désintoxication, elle agit entre autres sur les muqueuses et le système circulatoire.
  - *Fleur d'hibiscus* : favorise la guérison et aide la régénération des voies intestinales.
- Un certain nombre de plantes peuvent être ajoutées au mélange selon la disponibilité et les besoins spécifiques de chacun.
- *Baie de génévrier* : Pour ses propriétés nettoyantes, antiparasitaires, antibactérienne, elle est parfois utilisée en remplacement de la violette odorante et du yucca.

## 7. Fabrication du mélange *Gut Cleanse*

Pour fabriquer le mélange de plantes *Gut Cleanse*, vous devrez commander les mélanges de plantes suivants :

- ***Psyllium+:*** psyllium, hibiscus, fruits d'églantier, graine de citrouille, mousse d'Irlande, fleur de la passion, piment de Cayenne, avoine verte, yucca, orme rouge, noisetier de Viraine, feuille de violette odorante et racine de guimauve.
- **Ensemble de plantes pour une détox antiparasitaires :** noyer noir, prêle, bourdaine, molène, lutzerne et racine de réglisse.

Le mélange *Psyllium+* mélangé avec les plantes de l'ensemble pour une détox antiparasitaires forme 300g du mélange *Gut Cleanse* dans les bonnes proportions. Il faut bien mélanger les plantes. Normalement, cette quantité permet d'avoir de 10 à 20 jours du mélange *Gut Cleanse*. Une cure complète dure environ 90 jours. Ajustez les quantités en conséquence de vos besoins lors de votre commande.

Si nous ne parvenons pas à trouver tous les ingrédients d'une qualité suffisante pour satisfaire nos standards, il est possible que certaines plantes soient manquantes ou substituées par d'autres plantes aux propriétés similaires. S'il y a des substitutions, cela sera indiquée clairement. Cette mesure est nécessaire pour assurer la disponibilité de *Gut Cleanse* et une qualité uniforme de tous les ingrédients du produit.

Parfois, le noyer noir sera fourni sous forme de teinture-mère car c'est une manière efficace de préserver ses propriétés. Si tel est le cas, la posologie est d'un millilitre matin et un millilitre le soir. Normalement, une fiole de teinture-mère dure le temps d'un pot de 300g de *Gut Cleanse*.

Les plantes peuvent être commandées séparément sur l'un des sites de Alain Paquette lorsqu'elles sont disponibles :

<http://www.alimentationrajeunissante.com>  
<http://www.cueilleurdesbois.com>

Parfois, le site de l'Alimentation Rajeunissante offre directement l'ensemble *psyllium+* et le mélange de plantes antiparasitaires. En général, le site [www.cueilleurdesbois.com](http://www.cueilleurdesbois.com) offre des plantes séchées qui peuvent être complémentaires ainsi que des teintures-mère.

Dans tous les cas, vous pouvez recréer la recette en faisant une demande envers Alain Paquette, il vous enverra des documents pouvant vous guider dans les posologies. Ces recettes sont publiques et ne furent pas inventées par Alain Paquette comme spécifié précédemment.

## 8. Alimentation optimale

Durant l'utilisation de *Gut Cleanse*, il est recommandé de manger le plus d'aliments crus possible et de pratiquer un jeûne contrôlé, donc partiel, qui correspond à une certaine restriction alimentaire<sup>3</sup>. Privilégiez des repas légers pleins d'aliments frais et crus. Nous décrivons des recommandations générales en termes d'alimentation ci-dessous.

Durant la prise de *Gut Cleanse* :

1. Évitez le pain, les pâtes, les pâtisseries et tout autre produit contenant du blé, épeautre, kamut, triticale ou gluten.
2. Évitez le maïs et le soya.
3. Évitez tous les produits laitiers, sans aucune exception.

---

<sup>3</sup> Voir le Guide Alimentaire Rajeunissant pour des exemples de journées de jeûne contrôlé ou partiel.

4. Évitez tous les produits transformés.
5. Évitez les aliments rôtis, frits, fumés ou cuits au barbecue.
6. Évitez les boissons sucrées, les friandises, etc.
7. Évitez l'alcool.
8. Évitez les aliments vinaigrés.
9. Évitez le café et les boissons énergisantes.
10. Évitez tous les produits dans des bouteilles en plastique (ex : eau, jus) ou des contenants en plastique (ex : plats surgelés).

En revanche, essayer de respecter les règles suivantes dans votre alimentation :

1. Mangez de plus grandes quantités d'aliments crus : carottes, betteraves, céleri, radis, autres crudités, pommes, petits fruits, tous les fruits, germinations, etc.
2. Ne consommez que des aliments entiers non transformés : noix crues ou prégermées, légumineuses, céréales entières, fruits et légumes, viande et poisson.
3. Buvez une eau pure.
4. Faites des jus de fruits et légumes crus avec un extracteur à jus à la maison.
5. Buvez des tisanes douces comme : tilleul, verveine, thé du labrador<sup>4</sup>, chaga, etc.

Évitez de surcharger votre système digestif par des aliments gras ou trop riches. Des choix populaires sont de prendre seulement des repas de fruits le jour et de manger des aliments plus consistants le soir durant une période de 2-4 heures ou bien de consommer un repas léger le matin et un le soir. D'autres façons de procéder existent et peuvent être expérimentées.

Il est recommandé d'effectuer la détoxification par *Gut Cleanse* durant la belle saison (entre mai et septembre au Québec) afin d'avoir à sa disposition une abondance de fruits et légumes frais et purs.

Évitez le jeûne complet durant la prise du produit, dans le pire des cas (ex: cirrhose du foie), consommez au moins des fruits et légumes crus avec un peu de poisson occasionnel. Il est recommandé de manger quelques aliments crus en même temps de prendre le mélange *Gut Cleanse* (ex: une pomme).

Un régime Keto/Carnivore s'agence bien avec la prise de *Gut Cleanse*. Il faut par contre disposer d'une viande pure de très bonne qualité et consommer quand même de bonnes quantités de fruits ou légumes. Il faut aussi éviter les produits commerciaux, dont les oeufs, les produits laitiers et les viandes d'élevage.

Le modèle alimentaire recommandé avant, pendant et après la prise de *Gut Cleanse* est l'Alimentation Rajeunissante. Une copie gratuite du Guide Alimentaire Rajeunissant peut être obtenue sur le site <http://www.alimentationrajeunissante.com>. L'application de ce modèle alimentaire permet de continuer la détoxification après la prise de *Gut Cleanse*, parfois durant des années.

## 9. Quantité d'eau optimale

L'efficacité du produit est directement proportionnelle à la quantité d'eau consommée. L'eau permet un meilleur nettoyage, une meilleure action des fibres de psyllium et des autres plantes, améliore le travail du foie et des reins, fluidifie le sang, favorise le nettoyage de l'interstitium et du colon.

Il faut en général boire environ 8 à 12 verres d'eau par jour pour obtenir une efficacité optimale du produit. Il est important de boire cette eau graduellement au cours de la journée et non subitement, car une surdose

---

<sup>4</sup> Celles-ci peuvent être obtenues sur le site du [cueilleurdesbois.com](http://cueilleurdesbois.com)

d'eau peut entraîner la mort. Certaines personnes peuvent boire plus que d'autres, c'est du cas par cas. En général, il est recommandé de ne pas dépasser 4 litres d'eau par jour. Une consommation de 2.5 à 3 litres d'eau par jour est nécessaire pour obtenir d'excellents résultats. Nous vous demandons d'être prudents et de ne pas abuser de l'eau pour tenter d'effectuer un nettoyage plus rapide. Soyez patient.

## 10. Électrolytes et qualités de l'eau

Une détoxicification du corps par les plantes accentue le travail des reins et des pertes d'électrolytes (perte de minéraux dissous dans les fluides du corps et l'urine). L'apport supplémentaire en eau durant la cure accentue ce phénomène.

Le corps est largement capable de régénérer ses réserves en électrolytes en diluant les minéraux contenus dans ses tissus et sa masse osseuse; par contre, trop puiser dans cette réserve peut affaiblir les os, surtout pour les organismes malades et déjà affaiblis.

Pour éviter ce genre de problème, il suffit de respecter les conseils suivants :

- Ne pas boire d'eau distillée.
- Ne pas boire plus de 4L d'eau par jour.
- Ne pas dépasser les quantités recommandées du mélange.
- Boire une eau de source, de puits artésien ou une eau filtrée avec 90-200ppm.
- Plutôt que de boire seulement l'eau plate, préparez le matin 1 à 2 litres d'infusion des plantes suivantes au choix : thé du Labrador et/ou chaga et/ou tilleul et/ou camomille.
- Utilisez un beurre d'érable pur ou un miel pur pour édulcorer légèrement vos infusions (optionnel et à éviter si vous souffrez d'acidité).

- Consommez du cidre de pomme avec du miel dans de l'eau chaude matin et soir (éviter pour les gens acidifiés).

Boire des infusions aide à compenser les pertes en électrolytes. Malgré tout, il est important de boire aussi de l'eau nature et pas seulement des infusions.

## 11. Évitez les hydrothérapies

Nous recommandons d'éviter les hydrothérapies vu les conséquences suivantes qui ont été observées et rapportées par les gens que nous connaissons.

- Distension des parois du colon
- Intoxication des tissus profonds par les traces de plastique provenant des tubes de plastique dans lesquels circule l'eau chaude.
- Destruction totale de la flore intestinale.
- Irritation intestinale élevée, dommages à l'intestin.
- Brûlures d'intestins, car usage d'une eau légèrement trop chaude.

Les mélanges de plantes n'ont aucun de ces inconvénients et nourrissent le corps. Envoyer de l'eau directement dans le colon est contraire au fonctionnement prévu du corps humain et empêche le foie de filtrer les toxines apportées par cette eau avant que celle-ci n'entre dans le sang, dont les plastiques et métaux de canalisation d'eau.

## 12. Jeûne contrôlé ou jeûne partiel

Cette approche est recommandée durant la prise de *Gut Cleanse*. Un apport réduit en nourriture s'agence bien avec la contrainte d'éviter tous produits transformés et tous les produits à base de blé, maïs ou soya. Cela

simplifie donc le respect des recommandations alimentaires qui engendrent les meilleurs résultats.

Une alimentation réduite à base de viandes pures et poissons combinée à des quantités variables de fruits et légumes crus ou cuits semble l'avenue qui optimise le plus l'effet détoxifiant. (1)

La prise du produit lors d'une cure de fruits est aussi très efficace (cure de bleuets, cure de petits fruits, cure d'aliments crus, etc.). Par contre, cette approche déminéralise le corps davantage et entraîne une perte de masse musculaire à moyen terme. (2)

D'une manière ou d'une autre, il est idéal d'éviter de consommer n'importe quel type d'aliments secs entreposés durant certaines périodes de la détoxification : céréales, farines, noix, légumineuses et aliments séchés. La manière de parvenir à cela est par l'un des deux approches que nous venons de décrire..

### **13. L'écoute du corps et le repos**

Pour permettre aux plantes d'effectuer leur travail, il est essentiel de ne pas être sous un stress. Le stress prive le système digestif d'un apport en sang suffisant pour bénéficier des propriétés thérapeutiques des bons aliments et des plantes. Lors d'un stress ou d'exercices intenses, il y a une vasoconstriction des vaisseaux du tube digestif qui rétrécissent et poussent le sang vers les jambes et l'encéphale pour obtenir plus de vivacité d'esprit et d'énergie dans les muscles.

Le calme et le repos sont donc essentiels durant la prise du mélange *Gut Cleanse* afin d'obtenir l'effet escompté et favoriser une bonne détoxification. Le repos vous permettra de ressentir l'effet des plantes et d'ajuster au besoin votre alimentation, votre quantité d'eau consommée ou la quantité du mélange que vous prenez. Cela assure un déroulement harmonieux de votre détox sans dépasser vos propres capacités.

### **14. La méditation et la transe purificatoire**

Pour favoriser le travail de détoxification, il est recommandé d'aller se reposer au minimum 20 minutes après chaque repas durant la prise de *Gut Cleanse*.

La position de repos recommandée est sur le dos, les chevilles une par-dessus l'autre et les deux mains superposées en plein centre de l'abdomen, exactement sur le plexus solaire. Les droitiers apposent la main droite sur le plexus solaire, puis la main gauche par-dessus la main droite. Les chevilles croisées l'une par dessus l'autre avec la cheville droite au-dessus de la cheville gauche. Les gauchers peuvent inverser ses positions de mains et de chevilles selon ce qu'ils ressentent comme étant le plus efficace.

Il faut ensuite visualiser l'intérieur du corps et diriger l'énergie aux endroits nécessaires. Après quelques minutes de repos, vous sentirez les blocages énergétiques dans votre corps, les masses anormales, les accumulations de toxines et autres problèmes. Il faut ensuite aider le corps à débloquer ces régions par une repos/ méditation axé sur l'envoi d'énergie par les mains vers l'intérieur du corps.

Après quelques séances, vous deviendrez de plus en plus efficace avec cette technique. Lorsque les canaux du système interstitiel seront suffisamment débloqués par la bonne alimentation, les plantes et l'eau, la transe purificatoire pourra s'activer et le rythme de détoxification et de régénération sera décuplé.

La transe purificatoire est un état de transe dans lequel il y a un saut d'énergie qui propulse la conscience hors du corps, ce qui laisse au corps toute l'énergie disponible pour éliminer des toxines sans interférence de la part de la conscience. Lorsque les énergies du corps circulent correctement et avec un minimum d'aisance, le fait d'apposer ses mains

sur le plexus solaire devrait vous faire sentir le champ magnétique de votre propre corps. Ce sentiment est subtil au début, mais s'accentuera une fois suffisamment de canaux interstitiels débloqués et quelques séances de transe purificatoire.

Normalement, une alimentation crue et une bonne hydratation permettent d'optimiser le déblocage et les chances que le corps puisse atteindre le stade de transe purificatoire.

La transe dure souvent entre 30 minutes et 2 heures, selon le cas. Après une séance réussie, vous verrez votre visage rosé dans le miroir et vous sentirez un effet renouvelé étrange, une sorte de rajeunissement du corps. La répétition de cette technique est fortement recommandée pour les gens désirant obtenir de grands résultats. Un nombre important de personnes seront trop congestionnées pour parvenir à entrer dans la transe purificatoire. Malgré tout, cette méthode de méditation est recommandée pour maximiser l'effet détoxifiant durant la prise de *Gut Cleanse*.

## **15. Exercices et stress**

Il est recommandé de ne pas avoir d'emploi ou d'activité stressante durant la prise de *Gut Cleanse* pour optimiser l'efficacité du produit et permettre le nettoyage du corps. Si vous désirez effectuer une détoxification digne de ce nom, prenez congé ou tenter de synchroniser la prise de *Gut Cleanse* avec des périodes de congés qui s'échelonnent sur quelques semaines.

L'exercice physique intense n'est pas recommandé, mais la marche ou bien un exercice modéré est bénéfique si l'énergie est au rendez-vous.

Prendre le grand air est très encouragé. Vous pouvez même aller jusqu'à dormir au grand air dans une tente si vous souffrez de problèmes respiratoires importants ou bien si vous avez des migraines.

## **16. Énergie vitale et sexuelle**

Durant le processus de détoxification, il est fortement recommandé d'économiser vos énergies sexuelles en pratiquant une certaine 'abstinence'. L'énergie sexuelle sera ainsi récupérée pour servir aux fonctions de nettoyage et de régénération de l'organisme.

Le corps sécrète une huile du cerveau pour se régénérer. Cette huile parcourt la colonne vertébrale et descend dans les régions sexuelles pour par la suite remonter si elle n'est pas consommée par une activité sexuelle dééquilibrée, inutile et/ou excessive. De grandes propriétés curatives sont associées au retour de cette huile au cerveau. Généralement, l'économie des sucs sexuels permet une régénération accrue.

## **17. Réconciliation avec le divin en vous**

Il n'existe aucun grand cheminement de guérison qui s'effectue sans l'aide du divin en vous et autour de vous. La méditation, la prière et la réconciliation avec la force qui engendre l'équilibre de la vie sont un processus normal dans une démarche de guérison.

Faire amende honorable, admettre nos torts, réaliser nos erreurs et demander pardon à votre corps pour les torts que vous lui avez fait subir fait partie d'un processus de guérison optimal et permet un nouveau départ, peu importe l'état actuel de notre déchéance physique.

## **18. Sommeil et repos**

Un repos suffisant et dans certains cas, abondant, est nécessaire durant la prise de *Gut Cleanse*. L'élimination des toxines est un travail exigeant pour le foie ce qui fatigue le corps. Plus vous utilisez un jeûne partiel ou contrôlé avec la prise de ce mélange, plus vous devrez vous reposer.

De façon générale, 8-10 heures de sommeil par nuit et 2 à 4 heures de repos supplémentaire durant la journée sont recommandées.

Un repos se caractérise par un état de relâchement physique et mental complet. L'écoute de la télévision, de la musique ou regarder un écran d'appareils quelconque n'est pas du repos. Parler ou bien porter attention à quelque chose (ex : un livre) n'est pas du repos.

Les séances de transe purificatoire ou les tentatives de l'atteindre sont comptées comme du repos.

La position de repos recommandée est celle qui permet d'activer la transe purificatoire, donc sur le dos avec mains sur le plexus solaire et chevilles croisées.

## 19. Symptômes de détoxification

Le processus de nettoyage du corps cause une série de symptômes qu'il faut apprendre à bien identifier. Voici une liste des principaux symptômes de purification et ce qu'ils indiquent.

**Maux de cœur :** Le foie accumule beaucoup de traces d'excès du passé. Il est normal que la détoxification fasse ressortir ces traces, ce qui cause normalement des maux de cœur. Il est fréquent de reconnaître le goût de choses que nous avons mangé dans le passé comme des saucisses, des croustilles, des pizzas, du sel, du gras animal, de l'acidité de vinaigre ou de sauce tomate, etc. Il est aussi fréquent de goûter des toxines de notre passé telles que la cigarette, des plastiques, des parfums, etc.

**Gaz de bouche :** Si le foie est gonflé, s'il est gras et dénaturé, alors les symptômes de purification incluront de nombreux gaz qui sortiront par la bouche. Il ne faut surtout pas retenir ces gaz et même, il est bon de favoriser leur élimination le plus possible. Les aliments crus comme les

radis, les carottes, les céleris, les pommes peuvent dégraisser efficacement le foie durant la prise de *Gut Cleanse*.

**Gaz autres :** La décongestion de l'interstitium engendre des gaz digestifs qui sortent par le derrière du corps. Le gaz n'est pas produit par la digestion, mais est le résultat d'une force de décongestionnement de canaux du système interstitiel dans l'abdomen qui sont reliés à toutes les parties du corps. Les gaz qui sortent difficilement sont souvent associés à des canaux complètement congestionnés par des toxines collées dans l'interstitium comme des résidus de plastiques divers, de friture, de gras trans et de gluten provenant d'une alimentation commerciale. Une excellente hydratation est nécessaire dans de tels cas pour parvenir à détoxifier ces situations.

**Être raqué et fatigué :** Le nettoyage de l'interstitium engendre aussi le sentiment d'être raqué et fatigué comme si on s'était entraîné dans un gym. Cela est normal, encore une fois un bon repos et de l'eau feront passer ces symptômes de détoxification après quelques jours.

**Crampes et pincements au ventre :** Le nettoyage de la croûte toxines accumulées dans le colon et autour du colon engendre des pincements au niveau des portions où les toxines se détachent. Ses pincements peuvent s'apparenter à des crampes et normalement sont de courte durée. Bien que la prise de *Gut Cleanse* n'engendre pas de désagrément notable la majorité du temps, dans certains cas, des crampes au niveau du bas du colon peuvent être intenses avant une élimination. Un bon massage du ventre et du bas du dos pourra normalement provoquer une élimination qui va vous débarrasser rapidement de ces inconforts. Boire un ou deux verres d'eau supplémentaires peut être nécessaire pour aider le travail de détoxification si les crampes sont trop nombreuses et persistantes.

**Étourdissement et maux de tête :** Un corps très intoxiqué aura tendance à être étourdi durant une détoxification efficace. Lorsque la couche de

toxines logées dans la tête commence à s'éliminer, cela peut étourdir un peu. Soyez patient et prenez le repos nécessaire. Ces réactions sont normales et nécessaires dans un processus de détoxicification efficace. Vérifiez votre consommation d'eau pour être certain qu'elle ne soit pas excessive si vous êtes étourdie continuellement.

**Frissons :** Si vous buvez trop d'eau et mangez trop d'aliments crus, vous aurez alors plus froid et possiblement même, quelques frissons. Cela est un signe qu'il vous faut réduire votre consommation de liquide et d'aliments crus afin d'éviter des troubles liés à une déminéralisation et surhydratation. C'est aussi une des raisons pourquoi il est préférable de faire la détox quand il fait chaud durant la belle saison.

**Diarrhée ou selles différentes :** Une excellente nouvelle et le signe le plus clair que le nettoyage fonctionne. Une diarrhée est normalement le résultat d'une forte élimination de toxines et d'acidité. Des selles molles et gélatineuses sont normalement le résultat de l'élimination des toxines laissées dans le corps par la consommation de produits laitiers, d'aliments intoxiqués par le plastique et de viande d'élevage. Si vous éliminez de la mousse blanche, réjouissez-vous, car votre corps se débarrasse du mucus qui avait recouvert vos organes suite à votre consommation passée de produits laitiers. Des selles noires, denses, qui s'étirent et collantes constituent normalement la croûte présente sur le côlon qui empêche la bonne absorption des nutriments et permet aux parasites et candidoses de proliférer en vous. Il est très difficile d'éliminer cette croûte, car cela nécessite une diète crue prolongée, du jeûne et beaucoup d'eau avec la prise du mélange. Peu de gens iront jusqu'à ce stade de nettoyage.

## 20. Témoignage de Alain Paquette sur l'utilisation de *Gut Cleanse*

Je vais ici résumer mon expérience en lien avec la prise du mélange de fibres herbacées lors de ma première expérience de détoxicification en 2004. Je prépare un livre, qui sera le troisième de ma trilogie sur la santé, où je détaillerai le processus de guérison ainsi que les méthodes que j'ai trouvées pour l'accentuer naturellement. D'ici là, ce document et mes deux livres déjà publiés résument les points les plus importants.

Avant la prise de ce mélange, j'avais de nombreux troubles de santé que je décris dans mes ouvrages. Mon passé de joueur de jeux vidéo compulsif, de consommation excessive quotidienne de malbouffe et de constipation chronique développée en bas âge m'avait conduit à détruire mon corps complètement avant mes vingt ans. Mon colon, mon foie, ma circulation, mon cœur et mon cerveau étaient tous congestionnés et malades.

En 2003, ma vie d'étudiant en physique à l'université McGill s'arrêta subitement et durant les mois qui suivirent, je me mis à frôler la mort quotidiennement sans trop comprendre les causes de mes troubles de santé. Au départ, je partis à la recherche de la pilule 'magique' promise par la science médicale de notre époque, mais je réalisais après plus d'un an de recherche que rien de tel n'existe et qu'aucune maladie grave ne se guérit 'par magie'.

Alors que j'étais au bord du gouffre, sur le point d'abandonner et presque prêt à accepter ma mort imminente, un beau jour du printemps 2004, mon frère entra dans ma chambre avec une énergie hors du commun et me proposa de m'apporter dans une boutique d'aliments naturels. Je n'en avais pas l'envie et mon intérêt pour ce genre de lieu était encore au minimum à cette époque, mais puisque j'avais effectué quelques jours auparavant une réconciliation avec Dieu et que j'avais promis d'être à

l'écoute des signes qu'il me proposerait pour guérir, je me dis que cela était peut-être une forme d'aide qui m'était offerte. Ce fut le début d'un long travail d'ouverture et d'abandon de mon égo. J'acceptai donc de suivre mon frère et d'aller dans ce magasin d'aliments naturels découvrir un monde que j'avais jugé négativement sans le connaître par le passé.

C'est là que le livre de Teresa Schumacher et Toni Schumacher Lund décrivant les fibres herbacées et leurs rôles dans la purification du corps me fut présenté. Comment ne pas croire que ce livre ne m'était pas destiné? Il adressait les principales causes de mes problèmes et proposait une solution simple pour retrouver la santé, presque trop simple : un mélange de plantes pour régler les problèmes de constipation chronique que je trainais depuis ma tendre enfance.

Par le passé, toutes les solutions proposées par la science médicale avaient échoué à m'aider face à cette congestion de mon organisme par les pizzas, les pains, les pâtisseries, les friandises et bonbons, les gras trans, les croustilles et craquelins, le fromage, les produits laitiers, les oeufs, le beurre, le bacon et tous les autres aliments encrassant et constipant dont je m'étais nourri systématiquement durant toute ma vie sans réaliser qu'ils me détruisaient à petit feu.

Je pris donc la décision d'investir sur ma santé. Le produit était dispendieux pour l'époque, 40\$ par pot de 300g et en général cela prenait environ 2 pots par mois pour poursuivre la détoxicification. De plus, pour maximiser les effets détoxifiant du produit, je respectais des règles strictes sur le plan alimentaire. J'achetais de grandes quantités de fruits biologiques et des sacs de carottes biologiques pour me faire des jus à l'extracteur, dont les vertus détoxifiantes m'avaient été confirmées par mes brèves expérimentations sur le sujet. Je mangeais le plus biologique possible et j'achetais l'alimentation de la plus haute qualité que je puisse trouver.

J'ai pris les fibres herbacées pendant environ 100 jours consécutifs, à forte dose, environ 4 c. à soupe par jour, parfois plus, deux le matin et deux le soir, le tout combiné avec une diète d'aliments crus et du jeûne. Je buvais beaucoup d'eau, jusqu'à 8 litres et plus par jour durant certaines périodes. J'avais augmenté ma quantité d'eau après avoir commencé à voir une sorte de croûte de caoutchouc noir être éliminée dans mes selles et compris que j'étais sur la bonne voie. Après de telles éliminations, je sentais mon corps revivre, je sentais la nourriture être absorbées comme jamais auparavant et cela me poussa vers des tentatives de purifier mon organisme le plus rapidement possible. Des erreurs que beaucoup de gens font et qui peuvent engendrer des conséquences graves, dont la mort. C'est pourquoi je recommande aujourd'hui aux gens de prendre leur temps.

Heureusement, mon corps a su compenser mes excès d'eau et rien de trop grave ne s'est finalement produit. Après 100 jours de fibres herbacées et d'une diète de fruits, légumes crus et poisson occasionnel, j'avais perdu 40 livres, j'étais fragile, amaigri, mais enfin je n'étais plus constipé et j'avais l'espoir de pouvoir commencer à reprendre du mieux.

C'est suite à ce sacrifice immense que j'ai été confronté à l'obligation de développé un modèle alimentaire équilibré qui me permettrait de poursuivre le travail de détoxicification que les fibres herbacées avaient entrepris tout en renforçant et régénérant mon corps grandement affaibli par la maladie et les extrêmes que j'avais dû vivre pour décongestionner mon système digestif. Cette histoire c'est celle de l'Alimentation Rajeunissante que je décris dans mon livre *Le Guide Alimentaire Rajeunissant* ou bien dans mon livre *Pourquoi devient-on malade?*

Rien n'a été facile, tout a été le résultat de discipline, d'un travail de moine, assidu à une tâche unique : guérir. Durant un peu moins de cinq années, de 2004 à la fin de 2008, je suis parvenu à maintenir un cycle de purification continu par la transe purificatoire et l'Alimentation

Rajeunissante, ce qui fut suffisant pour guérir toutes mes maladies les plus graves pour de bon : syndrome d'hypersensibilité multiple, cirrhose du foie et graves troubles cardiaques.

Malgré l'amélioration de ma condition, je n'ai jamais réellement abandonné ma discipline rajeunissante. J'ai fait des exceptions, je suis retourné à l'université, j'ai enseigné au cégep et j'ai dû moi aussi retourner dans le stress et la pression de la société avant d'acquérir ma petite terre et débuter mon rêve d'autosuffisance, d'une nourriture pure et d'un environnement pur. Et puisqu'enfin aujourd'hui je suis capable moi-même de me sentir confortable, je peux enfin avoir le temps et les ressources de partager avec ceux qui en ont de besoin le produit qui m'a permis d'accomplir tout cela!

Mon plus important conseil pour vous est le suivant :

Si vous entamez un cheminement de guérison par les fibres herbacées diététiques, dévouez-vous pleinement à cette tâche et n'utilisez pas ce mélange comme une béquille pour retourner à vos anciennes habitudes alimentaires aussitôt la détoxification terminée. La première détoxification par ce produit est toujours la plus efficace, car le corps n'a jamais connu ces plantes auparavant et donc leurs effets thérapeutiques seront maximisés. La démarche de guérison naturelle demande une implication totale de l'être humain. Il faut avoir du temps à consacrer à son corps, posséder un réel désir de vivre, avoir des objectifs humbles et bons afin d'effectuer de grandes guérisons comme j'ai pu le faire sur mon corps. Il faut surtout changer notre perception de la vie, devenir vivant et s'intégrer au vivant autour de nous. C'est un cheminement profond de prise de conscience et d'éveil de conscience qui ultimement fait de nous des êtres spirituels équilibrés avec toute chose qui vit.

Dans mon cas, ce cheminement fut solitaire, car j'étais un pionner et ainsi, mon combat est resté largement compris de ceux qui m'entourent.

J'ai espérance aujourd'hui, 20 ans plus tard, que votre cheminement sera totalement différent. Dans tous les cas, ce cheminement vous rendra heureux et fier du travail que vous avez accompli et de l'être que vous êtes devenu en marchant sur cette route.

Si vous recherchez du support durant la prise de *Gut Cleanse* ou pour changer votre vie, joignez ma communauté privée sur <https://alainpaquette.locals.com>

Bon cheminement vers la guérison.

*Alain Paquette*