

**Adattato da "Guarire naturalmente"**

**La nuova medicina delle erbe 1986**

**di Maurice Mességué e Michel Bontemps**

**(...) da Le grandi cure depurative annuali**

## **" Cura d'Autunno "**

Dalla fine di settembre, bisogna già incominciare a prepararsi per l'inverno, ma non riempiendosi di antibiotici che ci rovinano soltanto la salute, se usati in modo sconsiderato, bensì purificando il sangue e "purgando" il filtro renale al fine di eliminare meglio le tossine.

Così facendo, il vostro organismo sarà pronto a difendersi contro i microbi dell'inverno e a distruggerli immediatamente.

La cura depurativa d'autunno è importantissima per la vostra salute: infatti, essa vi permetterà di passare l'inverno in piena forma, senza dolori articolari né spasmofilia, senza influenza né raffreddore.

Le persone che soffrono di reumatismi e hanno sempre il raffreddore, così come quelle che si sentono sempre stanche, troveranno finalmente la chiave dei loro malanni e forse anche il modo di scacciarli per sempre.

**PER TRE SETTIMANE, e con molta regolarità, bevete un litro al giorno di questa tisana:**

* pianta intera di regina dei prati	50 g
* foglie di timo	50 g
* bacche di ginepro	50 g
* gambi di ciliegia	50 g

Dopo aver ben mescolato le diverse piante medicinali tra di loro, calcolate 4 cucchiaini di questa miscela per un litro d'acqua fredda. Fate bollire per 2 minuti e lasciate in infusione per 10 minuti; poi filtrate.

E' meglio che beviate questo infuso lontano dai pasti.

Se trovate che la tisana è un po' amara, potete aggiungervi una punta di miele di timo per migliorarne leggermente il gusto, ma non abusatene perché il miele sovraccarica il fegato.

Questa tisana è molto depurativa e vi ridarà un sangue nuovo, un corpo sano e robusto. Può darsi che nei primi giorni di cura vi provochi una leggera diarrea liberatrice, ma non preoccupatevi: è un sintomo di eliminazione delle scorie che, anzi, va interpretato come un buon segno.

Se soffrite di reumatismi, per sentirvi in forma potete fare delle "mini cure" di una settimana ciascuna per diverse volte durante l'inverno. In questo modo le vostre articolazioni saranno più elastiche e sentirete meno dolori.

### **LA MATTINA A DIGIUNO:**

una fiala di succo di betulla, diluita in mezzo bicchiere d'acqua.

Il gusto è veramente delizioso. Prodotto con foglie macerate e leggermente fermentate, il succo di betulla è il miglior drenante dei reni. Vi consentirà non solo di purificare i reni, ma anche di avere una pelle più pulita. Tutti coloro (uomini e donne) che hanno la pelle grassa e leggermente acneica vedranno migliorare l'aspetto della loro epidermide, che diventerà più chiara e trasparente. Non dimenticate soprattutto una cosa: prendete il succo di betulla a digiuno. E' una garanzia di salute, ma anche di bellezza.

**IMPORTANTE:** a ogni cambio di stagione, fate una cura di 21 giorni a base di complesso alla pappa reale e al polline.

### **PRIMA DEI TRE PASTI:**

2 capsule di polvere di equiseto sono davvero indispensabili.

In effetti, l'equiseto ha due proprietà particolari che, in apparenza, potrebbero sembrare contraddittorie: è diuretico e al tempo stesso permette di fissare meglio il calcio nell'organismo. Mentre la maggior parte dei diuretici vi consente di eliminare l'acqua e le tossine, facendovi però perdere anche i sali minerali, l'equiseto, invece, ha il potere di far assorbire meglio il calcio e il magnesio. Dunque, ha il doppio vantaggio di purificare il corpo, preparandolo contemporaneamente allo stress e alle fatiche dell'inverno. Se per vostra sfortuna, vi capita di fratturarvi un osso, ricordatevi che non c'è niente di meglio dell'equiseto per saldare in fretta l'ossatura. In questo caso potete prendere anche 8 capsule al giorno.

## **DURANTE I PASTI, MEZZOGIORNO E SERA:**

2 capsule di bardana vi permetteranno di eliminare l'acido urico, il colesterolo e le altre tossine ... tutte sostanze inutili, naturalmente. Non c'è rimedio più depurativo della radice di bardana: essa, infatti, porta sollievo in tutti i casi di reumatismo, anche i più gravi, e il suo effetto è sempre durevole. Quando non siete molto sicuri dell'organo che volete depurare, scegliete una cura a base di bardana. La sua azione è talmente completa che in ogni caso sarà benefica.

## **DOPO I TRE PASTI:**

2 pastiglie di complesso alle alghe e al ribes nero. Non dimenticatevene. Questo preparato, infatti, è composto di alghe del tipo fucus vesiculosus e di alghe laminarie, nonché di ribes nero, rabarbaro e germe di grano. Il suo effetto si esercita soprattutto sui reni e sull'intestino, perché facilita il lavoro di quest'ultimo, nel caso sia pigro, senza irritarlo né disturbarlo. E' il complemento ideale di ogni cura dimagrante e la sua azione diuretica e leggermente lassativa è davvero ineguagliabile. La presenza del ribes nero stimola la diuresi, migliorando al tempo stesso il tono generale dell'organismo. Insomma, è un prodotto che vi consente di eliminare le tossine senza affaticarvi.

**La cura d'autunno**, così come è consigliata, è una cura "media", cioè non è né troppo violenta, né troppo dolce. In caso di stagione particolarmente fredda, bisognerebbe rinforzarla aggiungendo, per esempio, bacche di ginepro, radice di gramigna e radice di dente di leone alla tisana già menzionata. Non certo per migliorarne il gusto, ma per aumentare l'effetto drenante.

**Se ne avete la possibilità, consultate il vostro medico curante: lui saprà renderla ancora più efficace, personalizzandola secondo le vostre necessità.**

**In ogni caso, non dimenticate mai di fare questa cura annuale, per la vostra salute.** D'estate come d'inverno, consigliamo sempre di fare queste cure per stimolare il corpo e renderlo più dinamico. Sono importanti, ma anche indispensabili per la salute vera e propria. Quando avrete seguito queste cure depurative, se vorrete sentirvi ancora più in forma, ripensate a quello che avete letto.