

# Les Cures de Nettoyage de la Doctoresse Clark

## Instructions pour:

- Déparasitage
- Dépuration des reins
- Nettoyage du foie
- Plantes pour le foie
- Programme pour les intestins
- Cocktail d'antioxydants
- Soutien des fonctions cardiaque et circulatoire
- Élimination des métaux lourds

## **LE ZAPPER DE LA DOCTORESSE HULDA CLARK**

Le Zapper, appareil devenu très célèbre ces dernières années, fait partie intégrante du protocole holistique du Dr Hulda Clark. Nous sommes fiers de présenter le Zapper le plus *innovant* qui, à l'heure actuelle, puisse se trouver sur le marché.



Le VariZapper

## Les Cures de la Doctoresse Clark 2

Le **VariZapper** a été conçu en tenant compte de l'**utilisateur** à chaque étape de son élaboration. Ce bel appareil **robuste** et **fiable** est d'un usage facile pour tous.

Son **originalité** tient à sa construction *modulaire* : L'on peut enlever la partie *inférieure* de l'appareil et la remplacer par un module **générateur de fréquences VariGamma**, pour faire de l'appareil un **générateur de fréquences bio** à part entière, destiné à des applications plus complexes. Le **VariZapper** peut donc ainsi se transformer en un générateur de fréquences (qu'il est aussi possible de se procurer indépendamment) à un coût moindre.

D'un usage très facile pour tous, le **VariZapper** ne nécessite pas de programmation.

Le système **VariGamma** plus complexe est conçu de façon créative pour permettre une **programmation facile** ! Lorsque l'on désire une programmation particulière du **VariZapper**, il est possible de brancher de petites cartes appelées **Cartes de Drivers de Programmes** [Program Drivers Cards (PDC's)]. Les Cartes de Drivers de Programmes contiennent des **séquences de fréquences** adaptées aux fréquences répertoriées dans la liste établie par le Dr Hulda Clark.

### LE GÉNÉRATEUR D'ARGENT COLLOÏDAL SILVER SMART

Depuis des milliers d'années, l'**argent** sert à **désinfecter**. L'on jetait jadis une pièce d'argent dans le lait pour le conserver plus longtemps. Aujourd'hui on se sert surtout d'**argent colloïdal**, c'est-à-dire d'une solution de particules d'argent d'une extrême finesse. Les quantités d'argent utilisées ainsi sont des plus minimes (quelques parties par million) et également plus efficaces du fait de la taille infime des particules.



**Appareil à fabriquer votre propre argent colloïdal à prix modique !**

L'efficacité de l'**argent colloïdal** contre les **virus** et les **bactéries** a été mise en évidence par des **tests en laboratoires** (nous contacter pour connaître des études scientifiques appropriées).

## WATER MAKER *MINI* - FILTRE À EAU *MINI* : L'EAU PURE À UN PRIX ABORDABLE

L'eau pure est le fondement de la bonne santé. Il se peut que l'eau du robinet soit consommable, mais, en dépit de nos normes d'hygiène, elle est souvent **polluée** par des **agents pathogènes**, des **métaux lourds** et d'autres **substances toxiques**. Pour s'en débarrasser, il convient de mettre en place un **système de filtrage**.



**Le Filtre à Eau *Mini* de chez *Nimbus* :  
vite installé, pratique, une eau absolument pure**

Le Filtre à Eau à osmose inverse *Mini* de chez *Nimbus* connaît un franc succès.

Adaptable pratiquement à tous les types de robinets, il produit jusqu'à 30 litres d'eau par jour, de quoi boire et faire la cuisine pour toute la famille. **Facile à installer**, il peut s'enlever en un instant.

**Le Filtre à Eau enlève 99,9% de tous les éléments pathogènes et 97 à 99% de tous les métaux lourds.** La qualité de l'eau (10-20 micro-Siemens) est proche de celle de l'eau distillée (5 micro-Siemens), et bien meilleure que celle du robinet (500-1000 micro-Siemens) ou de l'eau purifiée au **charbon actif** (200-500 micro Siemens). Le filtre, qui dure environ **un an**, peut être remplacé.

## L'OZONATEUR OXYGENIUS

Dans ses ouvrages, la **Doctoresse Hulda Clark** parle à plusieurs reprises des bienfaits de l'eau ou de l'huile ozonisées. Les fluides **ozonisés** amènent également de l'**oxygène** aux divers organes.

## Les Cures de la Doctresse Clark 4



**Fabriquez votre eau ou votre huile ozonisée chez vous.  
Avec l'ozonisateur OxyGenius !**

Pratique et d'un emploi facile, l'OxyGenius produit **200 mg par heure** et peut servir à fabriquer de l'**huile** (en 30 minutes) ou de l'**eau ozonisée** (en 7 minutes).

\* \* \* \* \*

**Avertissement** : Importante précision de nature juridique : Les instructions ci-dessous présentées destinées aux protocoles de nettoyage des organes internes de la Doctresse Hulda Clark ont été modifiées afin d'être en accord avec les Directives Européennes. Les textes originaux sont extraits des ouvrages du Dr Hulda Clark.

Rien de ce qui figure sur cette notice ne doit être considéré comme des conseils d'ordre *médical*, et ce que l'on peut y lire ne doit, en aucun cas, donner à penser que les produits présentés auraient pour but d'empêcher, de traiter ou même de soulager des maladies.

\* \* \* \* \*

## LE PROGRAMME ANTIPARASITAIRE



Ce qu'il faut :

- Teinture de Brou de Noix Extra-Forte ou Gélules de Brou de Noix lyophilisé (150 mg par gélule)

## Les Cures de la Doctoresse Ckark 5

- **Gélules d’Absinthe** (200-300 mg d’absinthe par gélule)
- **Gélules de Clous de Girofle** (500 mg par gélule)
- **Arginine** (500 mg par gélule)
- **Ornithine** (500 mg par gélule)

### 1.) La Teinture de Brou de Noix

Prendre la quantité conseillée dans une demi-tasse d’eau. Boire à petites gorgées, l’estomac vide, par exemple avant un repas. Ne pas avaler d’un trait, mais boire à petites gorgées. Ajoutez du sucre et/ou parfumez pour faciliter l’absorption si vous avez du mal à avaler, ou bien mélangez avec une compote de fruits. Buvez dans le quart d’heure qui suit. La dose maximale pour des gens pesant plus de soixante-huit kilos est 2 cuillerées à café et demie, et 3 cuillerées à soupe pour les personnes de plus de quatre-vingt-dix kilos.

La **dose maximale** travaille dans le corps tout entier, **y compris à l’intérieur des intestins**, qu’une dose moindre ou le courant électrique ne sauraient atteindre. Si vous êtes sensibles à l’alcool, il se peut que celui qui se trouve dans la teinture vous monte à la tête, quelques instants. Si tel est le cas, asseyez-vous un peu, le temps de recouvrer vos esprits. Il est possible de mettre la teinture dans de l’eau tiède pour permettre à une partie de l’alcool de s’évaporer, mais n’utilisez pas d’eau chaude qui pourrait nuire à l’efficacité du produit. Puis prenez de la **niacinamide** (500 mg) afin de neutraliser l’alcool [facultatif]. Vous pouvez également éprouver une légère impression de *nausée* pendant quelques minutes. Dans ce cas, allez marcher dehors ou installez vous confortablement en attendant que ça passe.

Pendant un an : Prendre **deux cuillerées à café de Teinture de Brou de Noix Extra-Forte une fois par semaine**, comme **ration d’entretien**. Les membres de la famille et les amis devraient en prendre deux cuillerées à café tous les quinze jours.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi il convient d’attendre **cinq jours** avant de prendre la **grosse dose**? C’est seulement par souci de ne pas vous causer de désagréments. Il se peut que vous ayez l’estomac sensible ou que vous redoutiez la puissance du produit ou craigniez des effets indésirables. Le sixième jour, vous vous serez convaincu que **ce produit n’a rien de toxique et ne provoque pas d’effets secondaires négatifs**.

Méthode plus rapide : En fait, si, après les premières gouttes, vous êtes **convaincu** de l’**efficacité** de la teinture et de ses **vertus**, prenez la **grosse dose** dès le premier jour.

Méthode plus lente : Par contre, si la pensée d’absorber une plante vous fait rentrer sous terre ou si vous redoutez un quelconque danger, continuez les gouttes et augmentez-en le nombre à votre propre rythme jusqu’à ce que vous vous sentiez prêt à affronter la grosse dose décisive.

Le programme le plus rapide : Prendre une dose de deux cuillerées à café toutes les heures, cinq heures d’affilée ; en d’autres termes, une dose de 10 cuillerées à café. Enchaînez le jour même ou le lendemain par l’Opération Nettoyage [avec le Co-

## Les Cures de la Doctoresse Clark 6

Enzyme Q10, l'huile d'olive ozonisée et la cystéine]. Si vous jugez ce dosage parfaitement adapté, reprenez la dose des 10 cuillerées (plus l'Opération Nettoyage) tous les deux jours pendant encore une quinzaine avant d'adopter le programme d'entretien une fois par semaine. N'oubliez pas d'accompagner chaque dose d'une prise de gélules d'absinthe et de clous de girofle, mais augmentez la dose jusqu'à dix de chaque [par jour, pas toutes les deux heures !].

### 2.) Les gélules d'Absinthe

Suivre les indications spécifiées sur le tableau tout prêt. Prendre **toutes les gélules en une seule prise** (vous pouvez toutefois n'en avaler que quelques-unes à la fois jusqu'à ce qu'il n'en reste plus). Il vous faut toujours prendre **7 gélules une fois par semaine**, comme indiqué dans le Programme de Déparasitage d'Entretien. Essayez de ne pas vous arrêter avant le sixième jour. Passé ce jour, vous pouvez procéder plus lentement si vous le souhaitez. Bien des gens sensibles de l'estomac préfèrent rester plus longtemps sur chaque dose au lieu de les augmenter au rythme prescrit par le programme. Une fois passé le sixième jour, vous pouvez choisir le rythme que vous voulez.

Remarque: Les femmes enceintes ou qui allaitent et les enfants en bas âge ne devraient pas prendre d'absinthe.

### 3.) Les Clous de Girofle

Les clous de girofle réduits en poudre que l'on trouve en épicerie ne peuvent pas nous être utiles ! Ils ont depuis longtemps perdu tout pouvoir. **Pulvérisez vos propres clous de girofle ou bien achetez-les en gélules.** Suivez les indications de prise indiquées dans le tableau proposé.

### 4.) L'Ornithine

Commencez par prendre de l'ornithine, 2 au coucher le premier soir. Prenez 4 ornithine le deuxième soir. Prenez-en 6 au coucher le troisième soir. Ensuite prenez 4 ou 6 gélules d'ornithine tous les soirs au coucher jusqu'à ce que vous dormiez d'un sommeil profond. Alors arrêtez l'ornithine et voyez si votre sommeil est aussi bon sans en prendre. L'ornithine ne provoque pas de dépendance.

### 4.) L'Arginine

Prendre de l'ornithine au coucher vous donnera peut-être tellement d'énergie le lendemain que vous n'aurez pas besoin de prendre d'Arginine le matin. Mais si arrêter la caféine (ce qui est conseillé) vous fait vous traîner toute la matinée, **prenez une arginine en vous levant et une autre avant le déjeuner et avant le dîner.** Cela peut vous rendre un peu irritable. Réduisez la dose si tel est le cas.

N.B.: L'**arginine** et l'**ornithine** ne contrecarrent en aucune façon l'action des médicaments allopathiques. Il est donc inutile d'arrêter le traitement qu'a pu vous prescrire un médecin classique ou un thérapeute adepte des méthodes naturelles alternatives, à condition qu'il ne contienne pas de solvants.

À ce stade, inutile de suivre à la lettre un programme strict. Vous pouvez choisir

## Les Cures de la Doctoresse Ckark 7

n'importe quel jour de la semaine pour prendre tous les ingrédients du programme antiparasitaire. Continuez indéfiniment le **Programme de Déparasitage de Soutien**.

### Tableau des quantités de gélules à prendre pour le Programme Antiparasitaire

<u>Produit</u>	<u>Teinture de Noix Noire Extra-Forte BWN Teinture</u>	<u>Absinthe - Armoise Wormwood - Capsules (200-300 mg)</u>	<u>Clous de Girofles Cloves Capsules (Type 0 ou 00)</u>
Jour	Gouttes par jour unique avant le repas	Capsules en prise unique à jeun	Capsules trois fois par jour aux repas
1	1	1	1.1.1
2	2	1	2.2.2
3	3	2	3.3.3
4	4	2	3.3.3
5	5	3	3.3.3
6	2 cuillers à café	3	3.3.3
7	Une fois par semaine	4	3.3.3
8		4	3.3.3
9		5	3.3.3
10		5	3.3.3
11		6	3
12		6	Une fois par semaine
13	2 cuillers à café	7	
14		7	
15		7	
16		7	
17		Une fois par semaine	
18			3

À partir, respectivement, des 7<sup>ème</sup>, 17<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup> jour, de brou de noix, d'absinthe et de clous de girofles la dernière quantité respectivement indiquée dans le tableau s'applique donc à la semaine entière suivante.

## LA CURE DES REINS DE LA DOCTORESSE CLARK

Il faut beaucoup de liquide pour « laver » l'intérieur du corps. L'absorption d'une telle quantité de liquide sous la forme d'**infusions** vous donne des avantages supplémentaires. Et un plaisir accru si vous apprenez à les préparer en variant les ingrédients – surtout s'il vous faut produire près de **quatre litres d'urine** par jour !

Si vous souffrez de **problèmes urinaires**, veillez à commencer **doucement** pour éviter de sentir une pression dans la vessie.

Il vous faudra :

- Une demi-tasse de **racines d'hortensias arborescents séchés** (Hydrangea arborescens) ;
- Une demi-tasse de **racines d'eupatoire pourpre** (Eupatorium purpureum) ;
- Une demi-tasse de **guimauve officinale** (Althaea officinalis) ;
- Concentré de **cerises noires**, 23 cl, deux bouteilles ;
- Une pincée de poudre de **vitamine B<sub>2</sub>** ;
- 4 bouquets de **persil frais** (acheté au marché) [pour un bouquet comptez 5 cm à partir du haut de la tige] ;
- Teinture de **Verge d'Or** (l'exclure de la recette si vous y êtes allergique) ;
- Gingembre**, en gélules de 500 mg ;
- Raisin d'ours**, gélules de 500 mg ;
- Vitamine B<sub>6</sub>**, gélules de 250 mg ;
- Oxyde de magnésium**, gélules de 300 mg ;
- Gouttes d'HCl** (acide chlorhydrique) à 5% ;
- Édulcorant (facultatif).

Dans des versions précédentes, cette recette comprenait de la **glycérine végétale**, mais je n'ai pas réussi à en retrouver sans amiante ni silicone. En conséquence, ne pas en mettre dans la recette.

Mesurez **un quart de tasse** de chaque racine [la moitié des racines] et mettez-les à tremper ensemble dans 10 tasses d'eau froides du robinet à l'intérieur d'un récipient non métallique recouvert d'un couvercle également non métallique (une grande assiette fera l'affaire). Ajoutez la poudre de vitamine B<sub>2</sub>. Au bout de quatre heures (ou d'une nuit), chauffez jusqu'à ébullition et laissez bouillir à feu doux pendant vingt minutes. Ajoutez le concentré de cerises noires (12cl) et relancez l'ébullition. Filtrez l'ensemble à l'aide d'une passoire de bambou ou en plastique dans des bocaux en verre. Buvez trois quarts de tasse à petites gorgées dans la journée (après avoir ajouté deux gouttes d'acide chlorhydrique à 5%). Mettez au réfrigérateur la moitié que vous allez utiliser dans la semaine et, au congélateur, l'autre moitié dont vous aurez besoin la semaine suivante.

## Les Cures de la Doctoresse Ckark 9

Dans d'autres versions de cette recette, je conseillais de refaire bouillir les racines qui vous ont déjà servi. Bien que cela permette d'économiser quelques dollars [ou euros], je préconise maintenant de n'utiliser que des **plantes fraîches**.

Procurez-vous du **persil** à l'épicerie. Plongez-le deux minutes dans de l'eau à laquelle vous aurez ajouté de le **HCl** [acide chlorhydrique] (**1 goutte** par tasse) ainsi qu'une pincée de **vitamine B<sub>2</sub>**. Égouttez. Couvrez d'un litre d'eau et faites **bouillir** 1 minute. Filtrez et versez dans des bocaux en verre. Une fois le liquide suffisamment refroidi, versez-vous une demi-tasse. Ajoutez deux gouttes d'**HCl** [acide chlorhydrique]. Buvez à petites gorgées, ou ajoutez à votre potion de racines. Mettez-en un demi-litre au réfrigérateur et congelez l'autre demi-litre. Jetez le persil. Ajoutez toujours du **HCl** [acide chlorhydrique] au moment de consommer, même après la pré-stérilisation.

**Dose** : Tous les matins, **versez ensemble trois quarts de tasse du mélange des racines et une demi-tasse de jus de persil**, ce qui remplit un bon bol. Ajoutez 20 gouttes de **teinture de verge d'or** et n'importe quelle épice, muscade, cannelle, etc. Ajoutez ensuite une pincée de **vitamine B<sub>2</sub>** et **4 gouttes de HCl** [acide chlorhydrique] afin de **stériliser**. Buvez ce mélange en doses que vous répartirez tout au long de la journée. Gardez au réfrigérateur. Ne buvez pas l'ensemble en une fois, car vous auriez mal à l'estomac et sentiriez une pression dans la vessie. Si vous êtes particulièrement **sensible de l'estomac**, commencez par une **demi-dose**.

<u>Repas/Produits</u>	<u>Gingembre</u>	<u>Raisin d'ours</u>	<u>Vitamine B6</u>	<u>Oxyde de Magnésium</u>
<u>Petit déjeuner</u>	1	1	1	
<u>Dîner</u>	1			
<u>Souper</u>	1	2		1

Prenez ces **compléments alimentaires juste avant le repas** pour éviter d'avoir des renvois. Inutile de doubler la dose de vitamine B6 et de magnésium, si vous en prenez déjà.

Une fois votre **jus de persil** et votre **infusion de racines** terminés, **répétez la procédure**. Si vous mettez les racines des plantes au congélateur après usage, vous pouvez les refaire bouillir dans deux fois moins d'eau. Ainsi, la dépuraton s'étend sur à peu près **trois semaines**. Selon vos besoins personnels, il est possible de devoir la prolonger sur une durée de **six semaines**, voire même de **six mois**.

**Remarques** : Cette **infusion**, de même que le **persil**, peuvent facilement s'abîmer. Réchauffez jusqu'à ébullition tous les 3 jours, si vous les avez mis au réfrigérateur. Ajoutez des gouttes d'acide chlorhydrique alimentaire à 5% juste avant de boire et une pincée de vitamine B2. Si vous stérilisez le liquide le matin, vous pouvez

## Les Cures de la Doctresse Clark 10

l'emmener avec vous au travail sans avoir à le garder au frais (utiliser un récipient en verre).

Quand vous commandez vos plantes, soyez **vigilants!** Les herboristes ne sont pas tous pareils ! Ces racines devraient dégager une **odeur marquée**. Si celles que vous achetez sont presque inodores, elles ont perdu leurs principes actifs ; contactez alors un autre marchand. Il est possible de se servir de **racines fraîches**. N'utilisez pas des **racines en poudre**. [Remarque: Les produits Dr Clark distribués en France par **Vivre Naturel** répondent, bien sûr, aux exigences de la Doctresse Clark.]

Voir aussi le [Protocole détaillé de la Cure des Reins](#).

### LE NETTOYAGE DU FOIE DU DR HULDA CLARK



**AVERTISSEMENT** : Ne soyez pas déçu(e) si les **concrétions** que vous voyez ne sont pas aussi **grosses** que celle de la photo ci-contre. Même si vous ne retirez de votre foie qu'une vingtaine de petites concrétions, vous avez grandement œuvré pour le bien de votre foie et de votre santé en général.



Le **nettoyage du foie** améliore considérablement la digestion, laquelle est le **fondement de toute votre santé**. Vous avez davantage d'énergie et un sentiment accru de bien être. Le **dégagement des voies biliaires** est l'action la plus puissante que l'on puisse entreprendre en faveur de la santé du corps. Mais il ne faudrait pas le faire avant le déparasitage et, afin d'obtenir les meilleurs résultats, il convient de procéder d'abord à la **dépuration des reins**.

Le **foie** a pour fonction de fabriquer de la **bile**, **1 litre à 1,5 litre par jour** ! Le foie est rempli de conduits (voies biliaires, canaux et canalicules) qui amènent la bile à un canal plus gros (le conduit hépatique commun). Attachée au conduit hépatique commun, la **vésicule biliaire** sert de réservoir de **stockage**. L'absorption de graisse ou de protéine déclenche un processus de compression : la vésicule biliaire se vide au bout d'une vingtaine de minutes et la bile qui était stockée finit son voyage dans

## Les Cures de la Doctoresse Ckark 11

l'intestin après avoir emprunté le conduit hépatique commun.

**Chez nombre de personnes, y compris les enfants, les voies biliaires sont obstruées par des concrétions.** Lorsque l'on observe la vésicule biliaire au scanner ou aux rayons X, l'on ne voit rien. Cela s'explique parce que ces concrétions ne sont pas à proprement parler des «calculs biliaires». En premier lieu, elles ne sont pas systématiquement dans la vésicule biliaire. Qui plus est, trop petites, la plupart ne sont pas calcifiées ; voilà pourquoi les rayons X ne peuvent les détecter. Il s'agit, en général, simplement de **concrétions de cholestérol** qui se forment naturellement dans le foie et, du fait que l'on en trouve chez presque tout le monde, l'on peut – dans une certaine mesure – les considérer comme «normales». Il existe plus d'une demi-douzaine de variétés de ces concrétions. Elles peuvent être **noires, rouges, blanches, vertes**, ou **ocres**. Les **vertes** doivent leur couleur à la couche de **bile** qui les enrobe.

Remarquez, à l'observation, combien sont incrustés d'**objets non identifiés**. Voyez combien ont la forme de **bouchons rayés de sillons** dans le sens longitudinal. De telles formes donnent une bonne idée de la façon dont les canaux sont bouchés. D'autres concrétions composites, agrégats de concrétions plus petites, montrent qu'elles se sont regroupées dans les canaux biliaires et y ont séjourné un certain temps après le dernier nettoyage du foie. Au fur et à mesure que les concrétions grossissent et se multiplient, la pression qu'elles provoquent par réaction sur le foie pousse celui-ci à produire moins de bile. L'on pense aussi que cela ralentit l'écoulement de la **lymphe**. Imaginez la situation **si votre tuyau d'arrosage était encombré de billes**. Le passage de l'eau en serait considérablement ralenti, ce qui aurait pour conséquence de diminuer la capacité du tuyau à bien faire gicler l'eau et ainsi permettre l'élimination des billes. Beaucoup moins de **cholestérol** peut alors quitter le corps.

### PRÉPARATION

- **Zappez-vous tous les jours au cours de la semaine qui précède** et achevez le **Déparasitage** avant d'entreprendre un **nettoyage du foie**. Si vous faites le **programme de déparasitage d'entretien**, vous êtes prêt à faire le **nettoyage** à n'importe quel moment.
- Il est également vivement conseillé de **terminer la dépuration des reins avant de nettoyer le foie**. Vous aurez besoin de reins, d'une vessie et d'un système urinaire en parfait état de marche pour enlever efficacement des intestins toutes les substances indésirables pendant l'excrétion de la bile.

### INGRÉDIENTS

- **Sels d'Epsom** : 4 cuillerées à soupe,
- **Huile d'olive** : la moitié d'une tasse (l'huile d'olive légère est plus facile à digérer et, pour un résultat optimal, **ozonisez-la** pendant vingt minutes. Ajoutez **deux gouttes d'HCl** [acide chlorhydrique alimentaire à 5%].

## Les Cures de la Doctoresse Clark 12

- *Pamplemousse rose frais* : 1 grand ou 2 petits, pour pouvoir exprimer 2 ou 3 tasses de jus. Commencez par les laver deux fois à l'eau chaude, avant de les sécher.
- *Ornithine* : de 4 à huit, pour être sûr de pouvoir dormir. Indispensable !
- *Grande paille en plastique* : pour aider à boire la potion (facultatif).
- *Bocal d'un demi-litre avec couvercle* (pour pouvoir **secouer**).
- *Teinture de Brou de Noix*, de préférence **extra-forte**; de **10 à 20 gouttes**.

Choisissez un jour comme le **samedi** pour le nettoyage, car vous aurez la possibilité de vous reposer le lendemain. Ne prenez ni médicaments, ni vitamines ni pilules dont vous pourriez vous passer; ils pourraient nuire au succès de votre entreprise. La veille, arrêtez le programme de **déparasitage** ainsi que les plantes pour les reins. Prenez un petit-déjeuner et un déjeuner sans matière grasse comme des céréales cuites, des fruits, du jus de fruit, du pain et des conserves ou du miel (**ni lait ni beurre**). Cela permet une **production accrue de bile** et engendre une **pression dans le foie**. Une **pression plus élevée expulse davantage de concrétions**.

**14 Heures** : Ne rien boire ni manger après 14 heures. Si vous passez outre, vous pourriez-vous sentir très mal, plus tard. Préparez vos sels d'Epsom. Mélangez quatre cuillerées à soupe dans 3 tasses d'eau et versez dans un bocal. Cela constitue **quatre doses**, chacune correspondant à **trois quarts de tasse**. Mettez éventuellement au réfrigérateur afin de pouvoir boire très froid (cela seulement pour le goût et afin de rendre l'absorption du liquide moins désagréable).

**18 Heures** : Buvez **une dose (trois quarts de tasse) de sels d'Epsom** à température très froide. Si vous ne l'avez déjà fait, mélangez maintenant une cuillerée à soupe dans trois-quarts de tasse. Vous pouvez ajouter 1 huitième de cuillerée à café de **Vitamine C** en poudre pour améliorer le goût. Ensuite vous pouvez également boire quelques gorgées d'eau pour vous rincer la bouche. Sortez l'**huile d'olive** (de préférence **ozonisée**) et le **pamplemousse** afin de leur permettre de se réchauffer.

**20 Heures** : Reprenez une dose de **sels d'Epsom** (trois quarts de tasse). Vous n'avez pas mangé depuis quatorze heures, mais vous n'avez pas faim. Faites ce que vous faites habituellement avant de vous coucher.

Il convient de suivre le tableau de marche à la lettre pour s'assurer le succès.

**21H45** : Versez **une demi-tasse (mesurée, soit 125 ml) d'huile d'olive** dans le bocal d'un demi-litre. Ajoutez **deux gouttes d'HCl** [acide chlorhydrique] afin de stériliser. Lavez les pamplemousses deux fois à l'eau chaude et, après les avoir essuyés, pressez-les à la main dans un pot gradué. Retirez la pulpe à l'aide d'une fourchette. Vous devriez obtenir au moins une demi-tasse de jus ; ce serait mieux d'en avoir davantage (jusqu'à trois-quarts de tasse). Vous pouvez éventuellement ajouter de la limonade. Ajoutez à l'huile d'olive.

Ajoutez aussi la **Teinture de Brou de Noix Noire**. Fermez le bocal hermétiquement et secouez bien jusqu'à obtenir une parfaite fluidité (ce qui n'est possible qu'avec du **jus de pamplemousse frais**). À présent, passez une ou deux fois aux toilettes, même

## Les Cures de la Doctoresse Ckark 13

si ça vous retarde pour votre dose de 22 Heures. Si vous prenez plus d'un quart d'heure de retard, vous éliminerez moins de concrétions.

**22 Heures :** Buvez la potion que vous avez mélangée. Pour être sûr de passer une bonne nuit, prenez **4 gélules d'Ornithine avec les premières gorgées**. Si nécessaire, prenez-en **8**. Boire avec une grande paille en plastique facilite l'absorption du liquide. Peut-être vous faudra-t-il prendre de la vinaigrette ou du miel nature entre les gorgées pour faire passer la potion. Veillez à les avoir prêts sous la main dans une cuiller à soupe ou sur le plan de travail de la cuisine. Emportez tout dans votre chambre si vous voulez, mais **buvez debout. Avalez l'ensemble en moins de cinq minutes** (un quart d'heure pour les personnes très âgées ou très faibles).

**Couchez-vous immédiatement.** Si vous ne le faites pas, vous pourriez ne pas éliminer de concrétions. **Plus tôt vous vous coucherez et plus vous expulserez de concrétions.** Couchez-vous avant l'heure habituelle. Ne rangez pas la cuisine. Dès que vous avez fini de boire, dirigez-vous vers votre lit et **étendez-vous sur le dos**, la tête bien calée sur l'oreiller. **Essayez de vous concentrer sur ce qui se passe dans votre foie. Tâchez de rester parfaitement immobile pendant au moins 20 minutes.** Il se peut que vous sentiez un convoi de concrétions se mettre en branle et voyager le long des canaux biliaires comme des billes. Vous n'éprouverez aucune douleur parce que les sphincters des conduits biliaires sont ouverts (grâce aux sels d'Epsom !). Endormez-vous. Si vous ne le faites pas, vous risquez de ne pas éliminer de concrétions.

**Le lendemain matin :** Au réveil, prenez votre **troisième dose de sels d'Epsom**. Si vous avez une indigestion ou envie de vomir, attendez que ça passe avant de boire les sels d'Epsom. Vous pouvez vous recoucher. Ne prenez pas cette potion avant six heures du matin.

**2 heures plus tard.** Prenez votre **quatrième (et dernière) dose de sels d'Epsom**. Après quoi, là encore, vous pouvez vous recoucher.

Attendez encore 2 heures. Maintenant vous pouvez manger. Commencez par du **jus de fruit**. Une demi-heure plus tard, mangez un **fruit**. Une heure plus tard, vous pouvez vous alimenter normalement en prenant des choses légères. À l'heure du souper, vous devriez vous sentir en parfait état de marche. Comment avez-vous supporté l'épreuve ? Attendez-vous à avoir la **diarrhée** le lendemain matin. Munissez-vous d'une **lampe électrique** pour repérer les **concrétions** dans la cuvette quand vous irez à la selle. Cherchez les **concrétions vertes** dont la couleur atteste qu'elles proviennent bien du **foie** et qu'il ne s'agit nullement de résidus alimentaires. Seule la **bile du foie** a la couleur des **petits pois**. Les matières fécales coulent au fond de la cuvette, mais les **concrétions flottent** à cause du cholestérol qu'elles contiennent. Établissez-en un compte approximatif, qu'elles soient **vertes** ou de couleur **ocre**. **Il vous faudra arriver à un total de 2000 pour estimer avoir suffisamment nettoyé votre foie.** Le premier nettoyage peut vous débarrasser pendant quelques jours, mais d'autres concrétions peuvent quitter les profondeurs pour sortir à leur tour. Vous pouvez recommencer l'opération **tous les quinze jours**.

## Les Cures de la Doctresse Clark 14

Ne jamais entreprendre un nettoyage du foie si vous êtes [gravement] malade. Il arrive que les canaux biliaires soient pleins de cristaux de cholestérol qui n'ont pas formé de concrétions rondes. On croirait voir de la « balle » à la surface de l'eau de la cuvette. Elle peut être de couleur ocre, et abrite des millions de minuscules cristaux blancs. Il est tout aussi important d'éliminer cette « balle » que de se purger des concrétions. Le **nettoyage du foie** présente-t-il un quelconque danger ? Absolument aucun. Plus de 500 exemples m'autorisent à l'affirmer, y compris de nombreux cas de nettoyages effectués par des personnes âgées de plus de soixante-dix et quatre-vingts ans. **Aucune de ces personnes n'a dû être hospitalisée, et aucune n'a jamais signalé la moindre douleur.** Toutefois il se peut que vous vous sentiez très mal pendant un ou deux jours après le nettoyage, mais il faut préciser que lorsque c'était effectivement le cas, les personnes ne suivaient pas le **programme de déparasitage d'entretien**. C'est pourquoi il vous est demandé de **commencer par les programmes de déparasitage et de dépuración des reins**.

### FÉLICITATIONS!

Vous avez **nettoyé votre foie**. J'aime à penser que j'ai **amélioré** cette recette, mais je ne prétends nullement en être l'auteur. Son origine remonte à des centaines, voire des milliers d'années. **MERCI À VOUS, LES HERBORISTES!**

Certains de ces calculs ont été envoyés au laboratoire. Le rapport du laboratoire indique que ces **concrétions hépatiques** sont constituées principalement de **cholestérol** et de **sels biliaires**.

## PLANTES POUR LE FOIE



Liver Support Tea

## Les Cures de la Doctoresse Ckark 15

Ne pas confondre ces **plantes** avec la recette pour le **Nettoyage du Foie** [Liver Flush] ! Cette recette contient des **plantes traditionnellement utilisées pour aider les fonctions hépatiques**, tandis que le **Nettoyage du Foie élimine des déchets qui s'accumulent** naturellement à l'intérieur du foie.

Elle comporte:

- 6 mesures de **racines de grande consoude** (*Symphytum officinale*)
- 6 mesures d'**écorce de chêne blanc** (*Quercus alba*)
- 3 mesures d'**eupatoire pourpre** (*Eupatorium purpureum*)
- 3 mesures de **bouillon blanc** (*Verbascum thapsus*)
- 2 mesures de **racines de réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*)
- 2 mesures de **racines d'igname sauvage** (*Dioscorea villosa*)
- 2 mesures de **chardon-marie** (*Sibulum marianum*)
- 3 mesures d'**écorce de noyer noir** (*Juglans nigra*)
- 3 mesures de **racines de guimauve** (*Althaea officinalis*)
- 1 mesure de **scutellaire** (*Scutellaria lateriflora*)

**Mélangez toutes ces plantes.** Ajoutez une moitié de la mixture à 1 litre d'eau. Amenez à ébullition. Couvrez. **Laissez reposer six heures**, ou pendant la nuit. Faites bouillir à gros bouillons. Passez et ajoutez un édulcorant. Ajoutez également une épice de votre choix. Stérilisez à l'**HCl** [acide chlorhydrique]. **Buvez une tasse et demie par jour pendant 6 à 8 semaines.** Mettez les plantes au congélateur et réutilisez-les une fois.

## 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 bêtaïne** (2 comprimés 3 fois par jour).

## Les Cures de la Doctoresse Clark 16

- **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 le dosage indiqué 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 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 chacun d'écouter son corps.**]

## COCKTAIL D'ANTI-OXYDANTS

---

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

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

## Les Cures de la Doctresse Ckark 17



### Le Programme Cocktail d'Anti-Oxydants en 100 jours

La chair d'une pomme que nous ne mangeons qu'à moitié, brunit. C'est le processus de l'oxydation. Un rapide coup d'œil sous une voiture révèle la présence de rouille. Là encore, c'est l'oxydation. **L'oxygène laisse son empreinte. Dans notre existence, nous respirons environ 18 tonnes d'oxygène.** Nous en avons besoin pour la production de l'énergie dans nos centrales énergétiques cellulaires appelées mitochondries. Mais dix pour cent de cette énergie deviennent dangereusement instables parce que ces mitochondries contiennent un électron libre. Nous appelons de telles molécules les radicaux libres. Ces molécules vont dans tout le corps comme des bandits voleurs d'électrons et, ce faisant, endommagent et détruisent d'autres importantes molécules. Ce phénomène porte le nom de «*stress oxydatif*».

Les radicaux libres provoquent des dégâts cellulaires, qui, à long terme, peuvent occasionner bien des problèmes de santé – les maladies dégénératives imputables aux radicaux libres – ainsi qu'un vieillissement prématuré. L'exposition aux rayons UV, l'absorption de produits pharmaceutiques, une alimentation déséquilibrée, le manque d'exercice et le stress produisent un nombre beaucoup plus important de radicaux libres.

Mais il se trouve aussi des radicaux libres dans notre environnement. L'ozone, par exemple, est un agent réactif surtout dû aux gaz d'échappement des voitures. Lorsque nous respirons de l'ozone, nous produisons des radicaux libres à l'intérieur de nos poumons. La Doctresse Clark a le mérite d'avoir signalé l'importance des toxines de l'environnement et mis au point un protocole destiné à contrecarrer leur nocivité.

**Les radicaux libres se révèlent inoffensifs en présence d'un niveau suffisant d'antioxydants. Ce type de substances vitales offre un électron aux radicaux libres afin de les stabiliser et de les rendre inoffensifs pour les autres molécules.** Nous avons besoin de ce bouclier pour protéger notre ADN, nos cellules, nos fluides corporels, notre sang, les tissus connectifs et les organes du vieillissement et de la décrépitude.

Différentes parties du corps sont protégées par différents antioxydants. Les structures contenant des lipides (des graisses) sont surtout protégées par les

## Les Cures de la Doctoresse Clark 18

vitamines *liposolubles* A et E, tandis que la *vitamine C hydrosoluble* nous aide contre les radicaux libres dans le **sang**, dans les **fluides corporels**, et à l'intérieur des cellules. Le **glutathion**, peptide composé de **trois acides aminés**, constitue l'un des plus efficaces **boucliers** contre les radicaux libres à l'intérieur des **cellules**. Des éléments de **zinc** et de **sélénium**, à l'état de **traces**, sont essentiels pour notre système d'**enzymes antioxydants**.

Les **plantes**, elles aussi, possèdent, des **antioxydants** pour se protéger contre les **radicaux libres**. Les **agents antioxydants** se trouvent souvent dans les **graines** et les **coques** pour se protéger de la **lumière ultraviolette** et de l'**oxygène**. C'est pourquoi **il est si important de manger des céréales complètes et des fruits avec leurs peaux**. Mais il est difficile de trouver de grandes quantités d'antioxydants dans la nourriture. Pour une dose quotidienne de 2 grammes (2000 mg) de vitamine C, par exemple, il faudrait ingurgiter 8 kilos d'oranges ou de brocolis par jour. Sans compter que votre brocoli perdra 85% de ses antioxydants dans un four à micro-ondes, 65% dans un autocuiseur, et 47% si on le fait cuire normalement.

Les **anti-oxydants travaillent en équipe**, ce qui signifie que **leur effet conjugué est supérieur à la somme de leurs divers composants**. En mettant au point notre **Cocktail d'Antioxydants**, nous avons pris en compte les découvertes de la **Doctoresse Hulda Clark** et de la **science nutritionnelle moderne**.

### Tableau des quantités à prendre pour le Cocktail d'Anti-oxydants

<u>Numéro</u>	<u>Quantité</u> (Nombre de flacons)	<u>Quantité Totale</u> (Nombre de gélules)	<u>Produit</u>	<u>Dose quotidienne</u> <u>Matin-Midi-Soir</u>
1	1	100	Vitamine A	1-0-0
2	1	100	Vitamine C	1-0-0
3	1	100	Vitamine E	1-0-0
4	3	90	Glutathion	0-1-0
5	2	100	Sélénium	0-0-1
6	1	100	Zinc	0-0-1

#### Remarques:

- Prendre toutes les gélules **après les repas avec un verre d'eau**.
- Le **programme s'étend sur une durée de 100 jours**.
- Le **glutathion** ne durera que **90 jours**.
- En fonction des besoins le programme peut être éventuellement **répété**.
- En cas de **réactions contraires** ou si vous avez des **questions** à propos de ce programme, veuillez consulter un **médecin** ou un **thérapeute**.

## **SOUTIEN DES FONCTIONS CARDIAQUE ET CIRCULATOIRE**

## Les Cures de la Doctresse Ckark 19



**Aidez votre cœur et vos vaisseaux!**

**«On a l'âge de ses artères!»**

**U**n cœur bat environ trois milliards de fois au cours d'une vie et, chaque jour, pompe approximativement 760 litres de sang, qu'il redistribue à travers l'organisme. Il prend le **sang artériel**, riche en **oxygène**, qui vient de nos poumons et l'envoie aux **70 billions de cellules de notre corps**. Celles-ci prennent l'**oxygène** et les **éléments nutritifs** dont elles ont besoin et rejettent le **gaz carbonique** et les dérivés métaboliques. Les **problèmes cardiaques et circulatoires** ajoutés représentent **46% de toutes les causes de décès chez l'homme**, et **54% chez la femme**. De nos jours, même des patients d'une trentaine ou d'une quarantaine d'années sont opérés, parce qu'ils ont les artères coronaires bouchées.

Chaque année, les compagnies pharmaceutiques réalisent des chiffres d'affaires supérieurs à des milliards de dollars en vendant des médicaments destinés à faire baisser le taux de cholestérol et de lipides. Mais certaines études donnent à penser que **ces médicaments Statin n'augmentent pas l'espérance de vie des patients** – les effets **secondaires** (comme le **taux plus élevé de cancers**) contrebalancent les avantages de ces améliorations cardiaques. Les nutritionnistes suggèrent qu'un problème provoqué par la nutrition ne peut être résolu que par la nutrition.

Le **cœur** est lié au **système circulatoire**. Avec un réseau de plus de 90.000 kilomètres [!], nos vaisseaux transportent l'**oxygène**, les **éléments nutritifs** et les **globules blancs** jusqu'aux organes, et débarrassent les cellules des dérivés métaboliques. L'alimentation de nos corps, l'apport de toutes les substances importantes, dépend en grande partie d'un **cœur fort** et de **vaisseaux élastiques**. Tout au long de l'existence, les vaisseaux sont irrités par le **cholestérol-LDL<sup>3</sup>** et les **radicaux libres**, ainsi que par une **tension** élevée (hypertension). Alors que la paroi des vaisseaux s'enflamme, les globules blancs entrent en scène, s'attachent aux agents pathogènes, meurent et sont emportés les uns après les autres. Le **cholestérol** commence à se déposer à ces endroits. Avec le temps, cette structure grossit et commence à se calcifier (**artériosclérose**). L'**artériosclérose** est favorisée par une alimentation industrielle riche en graisses hydrogénées et en sucre raffiné, mais pauvre en

---

<sup>3</sup> Le mauvais cholestérol est dit *cholestérol basse densité* («Low Density Lipoproteins»).

## Les Cures de la Doctoresse Clark 20

vitamines et en antioxydants. Le couloir se rétrécit pour le passage du sang, les artères s'obstruent. Cela réduit l'apport en sang et en **oxygène** ainsi que le nettoyage des **dérivés métaboliques**.

Les taux d'**homocystéine** constituent un important facteur de risque pour l'artériosclérose. L'homocystéine, un produit de dégradation du métabolisme des protéines, augmente quand les vitamines B - pour être précis, les vitamines B2, B6, B12 et l'acide folique - ne sont pas présentes en quantités suffisantes. Un autre paramètre bien connu est le **CRP** (protéine C-réactive). La protéine C-réactive (CRP) est un excellent indicateur des processus d'**inflammation**, lesquels jouent un rôle important dans les maladies vasculaires. La **vitamine E** peut aider à maintenir les vaisseaux en bon état lors d'**épisodes inflammatoires**.

D'après le sondage réalisé à *Framingham* - l'une des plus importantes études épidémiologiques - **la lipoprotéine est un facteur de risque plus important pour l'artériosclérose que le cholestérol**. La **niacine** (qui est une **vitamine du complexe B**) ainsi que la **vitamine C** et les **Co-Enzymes Q10** sont indispensables à la **régularisation des niveaux de lipides dans le sang**.

Le **minéral** classique pour le cœur est le **magnésium**. Il maintient, de multiples manières, un système cardiaque **sain**. Nous avons ajouté du **ginkgo** et de l'**ail** à notre **Programme de Soutien des Fonctions Cardiaque et Circulatoire**, étant donné que leur influence positive sur la **circulation** est attestée par nombre d'études.

Notre **Programme de Soutien des Fonctions Cardiaque et Circulatoire** peut contribuer à donner **force à votre cœur et élasticité à vos vaisseaux**.

### Tableau des quantités de produits à prendre pour le soutien des fonctions cardiaque et circulatoire

<b>N°</b>	<b>Quantité Produit (Flacons)</b>	<b>Quantité totale (Nombre total de gélules)</b>	<b>Produits</b>	<b>Dose quotidienne (Matin-Midi-Soir)</b>
1	1	100	Complexe de Vitamines B	1-0-0
2	1	100	Vitamine E	1-0-0
3	1	100	Extrait d'Ail	0-1-0
4	2	120	Ginkgo Extrait	0-1-0
5	1	100	Co-Enzyme Q10 (30 mg)	0-0-1
6	1	100	Magnésium	0-0-1

## Les Cures de la Doctoresse Clark 21

- Prendre toutes les gélules après les repas avec un verre d'eau.
- Le programme dure **100 jours**. L'Extrait de **Ginkgo** durera **120 jours**.
- Le programme peut, en fonction des besoins, être **répété**.
- En cas d'**effets contraires** ou si vous avez des **questions** à propos de ce programme, veuillez, comme toujours, consulter un **médecin** ou un **thérapeute de santé naturelle reconnu**.

## PROGRAMME D'ÉLIMINATION DES MÉTAUX LOURDS



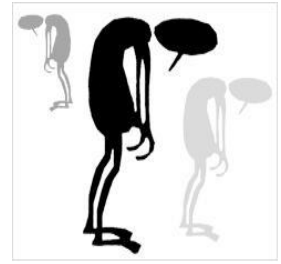
### Un Programme de cent jours pour s'*alléger* des métaux lourds...

Selon de récentes recherches, le **citadin moderne** se trouve **500 à 1000 fois plus exposé à l'influence des métaux lourds** que l'être humain pré-industrialisé. L'extraction des métaux lourds du sous-sol n'a commencé qu'à l'avènement de l'industrialisation, ce qui a abouti à l'**accumulation de métaux lourds dans notre organisme** par la nourriture et l'eau que nous buvons, ainsi que par l'air que nous respirons.

L'**amalgame** est un exemple bien connu de **métal lourd toxique**. L'amalgame est utilisé pour les **obturations dentaires**. Il s'agit d'un alliage composé d'environ **50% de mercure**. Des chercheurs ont étudié la répartition du mercure dans un organisme vivant en plaçant quelques plombages au mercure radioactif dans le corps de moutons. **En moins d'un mois, des niveaux élevés de mercure radioactif furent mesurés dans les mâchoires, les intestins et les poumons ; et, plus tard également, dans le cerveau, le foie, les reins, la thyroïde, le pancréas, l'hypophyse, les glandes surrénales et les ovaires.** Cela montre bien que **le mercure des amalgames dentaires peut avoir une incidence sur n'importe quel processus métabolique et s'attaquer à presque tous les tissus du corps**. L'on trouve aussi le mercure dans les pesticides et les fongicides, les émissions industrielles (par exemple, lors de la production de chlore, de papier, d'encre, de glaces et de miroirs), les tubes fluorescents, les incinérateurs de déchets, les piles et les batteries, les désinfectants, les agents de conservation des médicaments et des vaccins, les collyres et les gouttes nasales, ainsi que les cosmétiques.

### Qu'est-ce que les métaux lourds?

Le groupe des métaux lourds comprend, entre autres, le **mercure**, le **plomb**, le **cadmium**, le **nickel**, l'**aluminium** et le **titane**, bien que ces deux derniers soient, en fait, des métaux *légers*. La plupart des **métaux lourds** sont **toxiques**, tandis que certains – comme le fer, le germanium et le cuivre – sont indispensables sous leur forme **organique**, mais toxiques sous leur forme inorganique.



Les **intoxications aux métaux lourds** agissent, le plus souvent, de façon lente et insidieuse ; elles éclatent rarement en crises aiguës. Elles se manifestent par des **symptômes en tous genres** et, pour ce qui est de la santé, leur **pouvoir destructeur** est généralement sous-estimé.

### Pourquoi les métaux lourds sont-ils aussi dangereux ?

- Les métaux lourds catalysent les **réactions oxydatives** et encouragent ainsi la **production de radicaux libres**.
- Ils **refoulent les minéraux** (par exemple le zinc et le magnésium) et les éléments à l'état de traces des sites de fixation enzymatiques, ce qui provoque un blocage du métabolisme.
- Une **exposition chronique aux métaux lourds** peut modifier les structures des protéines et, par voie de conséquence, aussi les anticorps de notre système immunitaire.
- Les structures des lipides présents au sein de chaque cellule peuvent subir une **altération**, ce qui a pour effet de perturber le flux d'entrée et de sortie des éléments nutritifs.

La **science nutritionnelle** moderne et les découvertes de la **Doctoresse Hulda Clark** font état de tout un ensemble de substances naturelles qui nous aident à **éliminer les métaux lourds avec succès**. Vous trouverez ci-dessous une description des effets spécifiques des substances qui font partie de notre Programme d'Élimination des Métaux Lourds.

La **vitamine B6** aide à éliminer l'**aluminium**.

La **vitamine C** (l'acide ascorbique) à hautes doses stimule le système enzymatique du foie, ce qui permet la détoxification du foie et l'élimination des polluants, des métaux lourds et des pesticides. De plus, elle protège contre le stress oxydatif élevé qui résulte de l'intoxication aux métaux lourds.

La **vitamine E** protège de l'**aluminium** toxique. Elle entrave également l'accumulation du **plomb** dans nos tissus connectifs, réduisant ainsi sa toxicité cellulaire.

Des niveaux insuffisants de **calcium** favorisent l'absorption d'**aluminium** par le corps. Le **calcium** réduit aussi l'absorption du **plomb** dans l'appareil digestif.

## Les Cures de la Doctoresse Clark 23

Le **sélénium** a un effet protecteur contre l'**aluminium** et diminue la toxicité et les **dégâts oxydatifs** dus au **mercure**.

Le **zinc** réduit la toxicité de l'aluminium et les dégâts cellulaires qu'elle provoque. Le zinc rivalise également avec le plomb pour les sites de fixation sur une quantité d'enzymes et peut ainsi **évincer le plomb**. La présence de cadmium occasionne souvent un manque de zinc.

La **cystéine** et la **méthionine** – deux **acides aminés** – contiennent toutes les deux du **soufre** dans leur structure chimique. **Les métaux lourds réagissent au soufre**, provoquant la formation de **sulfures**. Ce n'est que sous cette forme qu'ils deviennent solubles et peuvent être éliminés par les reins et le foie.

Le **MSM (Méthyl-Sulfonyl-Méthane)** est une **forme organique du soufre**. Poudre cristalline blanche, elle représente une source de soufre et par là même **chélate les métaux lourds en les rendant solubles**. Le MSM a une fonction essentiellement extra-cellulaire.

L'**acide alpha-lipoïque**, aussi appelé **acide thioctique**, est un acide gras saturé doté d'une structure en anneau inhabituelle qui contient deux atomes de **soufre**. Il a un **effet chélateur** comparable à celui du MSM, mais, de par sa nature de minuscule molécule hydro- et liposoluble, il a accès à presque tous les tissus du corps et, de ce fait, travaille également avec les cellules.

<b>Programme Dr Clark Élimination des métaux lourds</b>			
<b>N°</b>	<b>Quantité (Nombre flacons)</b>	<b>Nombre total de gélules par produit</b>	<b>Dosage quotidien (Nbre gélules) Matin-Midi-Soir</b>
<b>1</b>	<b>1 Vitamine B6</b>	<b>100</b>	<b>1-0-0</b>
<b>2</b>	<b>1 Vitamine E</b>	<b>100</b>	<b>1-0-0</b>
<b>3</b>	<b>1 Acide Thioctique</b>	<b>100</b>	<b>1-0-0</b>
<b>4</b>	<b>2 Vitamine C en gélules</b>	<b>200</b>	<b>01/01/00</b>
<b>5</b>	<b>3 MSM</b>	<b>300</b>	<b>01/01/01</b>
<b>6</b>	<b>2 Sélénium</b>	<b>100</b>	<b>0-0-1</b>
<b>7</b>	<b>1 Zinc</b>	<b>100</b>	<b>0-1-0</b>
<b>8</b>	<b>2 Cystéine</b>	<b>200</b>	<b>0-1-1</b>
<b>9</b>	<b>2 Méthionine</b>	<b>100</b>	<b>0-0-1</b>
<b>10</b>	<b>1 Calcium</b>	<b>100</b>	<b>0-0-1</b>

## Les Cures de la Doctoresse Clark 24

- Prendre toutes les gélules après les repas avec un verre d'eau.
- Le programme dure **100 jours** et, si besoin, peut éventuellement être répété.
- En cas d'**effets contraires** ou si vous avez des **questions** à propos de ce programme, veuillez consulter un **médecin** ou un **thérapeute de santé naturelle reconnu**.

En cas de besoin, procurez-vous auprès de ez à Vivre Naturel  
le [Catalogue Dr Clark complet](#).

**Remarque:** La Présentation Générale des Cures & Appareils Dr Clark ici effectuée ne remplace pas la notice détaillée fournie avec chaque cure et chaque appareil (notice technique pour les appareils). Pour la bonne utilisation des Cures et des Appareils référez-vous, de préférence, à chaque notice individuelle, qui, seule, fait autorité.

**Avertissement et Décharge de Responsabilité :** Toutes les Cures de Nettoyage et de Renforcement Dr Clark ici présentées sont des Cures d'Hygiène interne. Elles ont uniquement pour fonction la prévention et le renforcement de la santé par des voies entièrement naturelles. Elles ne prétendent guérir aucune maladie, ne font aucun diagnostic et ne se substituent nullement à un acte médical. En cas de besoin, veuillez vous adresser à un médecin ou à un praticien de santé reconnu.

Vivre **Naturel** - Convent Bourdeles - F-22450 Hengoat - France.

**Sites Internet de Vivre Naturel:**

<http://vivrenaturel.com>    <http://vivrenaturel.info>  
<http://drclark-france.com>    <http://sanctum-France.com>

E.Mails: [suivi.vivrenaturel@gmail.com](mailto:suivi.vivrenaturel@gmail.com) - [drclarkfrance@gmail.com](mailto:drclarkfrance@gmail.com)

☎ (00 33) {0}2 96 91 50 44.