



inuani.org

Programme de purification pour la thérapie par autoréalisation mystique (TIAM)

La purification se fait sur 7 jours (au minimum pendant 4 jours).

Elle précède la séance individuelle de préparation avec Rodolfo et sert à se mettre dans les meilleures conditions et à se sentir plus réceptif. De cette manière votre état mental, psychologique et spirituel est plus ouvert.

La purification se fait à base d'un régime exclusivement végétarien:

Base:

fruits et légumes de saison (de préférence bio et local), miel, pollen (frais de préférence), soupe, salade biscotte (sans gluten de préférence), riz, nouilles ...

A supprimer: tout ce qui contient de la farine blanche ou du sucre raffiné

On évite les produits animaux, surtout la viande. Si on arrive pas à s'en passer, le mieux est de consommer des yaourts frais ou des faisselles (sans sucre). Les fromages durs et les oeufs sont à éviter le plus possible.

Faire du jeûne est recommandé. Jeûne intermittent (sauter le repas du soir et/ou celui du matin) ou jeûne complet pendant 1 jour (ou plus mais il faut connaître votre corps et ses réactions !).

A prendre 2 à 3x par jours (très important) :

Des herbes désinflammantes/détoxifiantes sous forme de tisane:
tilleul, camomille, verveine, fenouil, menthe

Il faut en boire 1l par jour, soit une tasse matin, midi et soir.

Si vous avez la possibilité de vous procurer la « tisane dépurative » de Natura Mundi (ou autres équivalent). Elle est à base de feuilles romarin et contient aussi de l'aubier de tilleul, des feuilles de bouleau, de menthe douce, de baies de genièvre, de racine de chiendent, de fumeterre et de racine d'astragale.

Ce sont des plantes qui ont une action détoxifiante sur le foie et les reins.

Le thé et le café sont à éviter.

Romarin: Si vous avez du romarin dans votre jardin, vous pouvez vous faire des infusions avec. Vous mettez les aiguilles dans l'eau froide, vous faites chauffer jusqu'à ébullition puis vous laissez infuser 10mn avant de filtrer. Le romarin est une plante qui détoxifie en douceur et qui soutient votre foie en même temps donc si vous avez des soucis de santé ou une force vitale un peu basse, c'est la plante à privilégier.

Jus (facultatifs mais recommandés) :

Si vous avez moyen d'avoir ou de faire des jus de fruits et de légumes frais, c'est une très bonne manière de soutenir la purification.

→ attention: les jus de légumes en magasin sont quasiment tous pasteurisés et ont perdu une grande partie de leur vertu (même les jus des magasins bio !). A éviter.

Un excellent jus de légumes dépuratif du foie est celui de la betterave, on épluche la peau car elle est toxique.

Pour les reins, un jus de céleri est idéal. Toujours avec un peu de jus de citron, curcuma et/ou gingembre en petite quantité dans l'extracteur.

L'avantage des jus est qu'ils sont nutritifs sans stimuler la digestion car dépourvus de fibres.

Potion de Rodolfo pour stimuler l'immunité (optionnel):

Ingrédients

- 5 gousses d'ail
- 5 citrons entiers avec la pelure
- 1 oignon

- 1 doigt de gingembre
- du curcuma (facultatif)
- du miel (facultatif) à ajouter à la toute fin quand le mélange est froid pour faciliter la dégustation

En pratique, la quantité de citron, d'oignons et d'ail dépend de leur grosseur. S'ils sont petits, tu fais 5, s'ils sont gros tu fais 2 ou 3, sinon la potion est trop épaisse et on n'arrive pas à la filtrer.

- 1) mixer le tout au mixeur
- 2) verser le contenu dans 1l d'eau bouillie (eau qui vient de bouillir mais qui n'est plus sur le feu)
- 3) laisser macérer pendant 1h30-3h
- 4) filtrer le tout à la passoire
- 5) conserver la potion dans une bouteille en verre fermée (au frigo, puis réchauffer selon les goûts)

Pendant 1 semaine, boire 1 verre 3 fois par jour.

Bonne purification !

**Contactez Elie pour organiser une séance individuelle
avec Rodolfo:**

par whatsapp, telegram, SMS ou appelez moi tout
simplement :

+41 76 385 07 26