

■ Cure d'Automne – 7 jours

Minéraux, jus de légumes & Aloe Vera FLP

Objectif : Reminéraliser, renforcer l'immunité, nettoyer en douceur et préparer le corps à l'hiver.

Base : 50 ml d'Aloe Vera Gel FLP chaque matin à jeun + 1 jus frais par jour.

Jour 1 – Énergie & Défenses

Jus Orange Doré : 3 carottes, 2 oranges, 1 gingembre + Aloe Vera FLP

Vitamine C + bêta-carotène = énergie + immunité

Jour 2 – Sang & Vitalité

Jus Betterave & Pomme : 1 betterave, 2 pommes rouges, ½ citron + Aloe Vera FLP

Oxygène le sang, revitalise le foie

Jour 3 – Poumons & Minéraux

Jus Vert Automnal : 2 céleri, 1 poire, persil + Aloe Vera FLP

Minéraux + soutien respiratoire

Jour 4 – Digestion & Alcalinité

Jus Chaud-cru Curcuma : 2 carottes, ½ fenouil, 1 pomme, curcuma + Aloe Vera FLP

Digestion + anti-inflammatoire doux

Jour 5 – Beauté & Détox

Jus Concombre & Citron : 1 concombre, 1 pomme verte, ½ citron, coriandre + Aloe Vera FLP

Drainage reins + peau lumineuse

Jour 6 – Force & Résistance

Jus Kale & Orange : 3 feuilles kale, 2 oranges, gingembre + Aloe Vera FLP

Calcium + antioxydants = os + immunité renforcée

Jour 7 – Reset & Sérénité

Jus Douceur : 2 pommes, 2 carottes, ½ citron + Aloe Vera FLP

Équilibre général + recharge minérale douce

■ Astuce Naturopathie :

- Boire le jus le matin ou en collation, jamais juste après un repas.
- Prendre l'Aloe Vera FLP 10 à 15 min avant le jus pour préparer le tube digestif.
- Ajouter une tisane chaude le soir (ortie, romarin, thym) pour soutenir le nettoyage.