

Protocole chlorella

En général, je conseille fortement de commencer le protocole de détoxification de base (Multivitamines, magnésium, chardon marie, ail des ours ou MSM, et psyllium) pendant au moins 3 mois pour préparer le terrain à toute chélation. Il en est de même pour la chélation à la chlorella. Si vous n'avez aucun symptôme est que vous souhaitez vous chélater à la chlorella, vous pouvez commencer après un mois du protocole de détoxification de base.

Le protocole chlorella se fait **en plus** du protocole de détoxification de base.

Ce protocole nous emmène à ajouter 3 substances supplémentaires, que nous introduirons progressivement :

- La chlorella – le chélateur
- L'extrait d'ail des ours – qui aide la détoxifications (si vous souhaitez utiliser le protocole chlorella, mieux vaut utiliser l'ail des ours que le MSM)
- L'extrait de coriandre – qui va chercher les métaux lourds dans les cellules et le cerveau. C'est pour cela qu'il est important d'avoir fait une cure chlorella et ail des ours suffisamment longtemps.

La cure chlorella se déroule en 2 temps :

1. Le cure de chlorella et l'extrait d'ail des ours qui nettoie les liquides circulants : le sang et la lymphe, soit 10 litres de liquide en général.
Cette cure dure 3 mois pour bien nettoyer le circulant avant de passer à la deuxième étape. Cette étape se fait **en plus** du protocole de détoxification de base.
Il faut parfaitement nettoyer les liquides circulants avant de chercher les métaux plus profond et donc passer à l'étape 2. Beaucoup de personnes se sont rendu malade en passant directement à l'extrait de coriandre.
2. L'extrait de coriandre va chercher les métaux lourds dans les cellules, soit environ 35 litres de liquides... Vous imaginez bien qu'il y a bien plus de métaux à dans les cellules et que si vous nettoieriez cet endroit en premier vous risqueriez de saturer votre capacité d'élimination et vous retrouveriez avec trop de métaux lourds dans le sang avec une aggravation des symptômes. L'utilisation de l'extrait de coriandre se fait donc après 3 mois de chlorella, en plus de celle-ci. En d'autres termes vous prenez en même temps les 3 couches : le protocole de base, la cure chlorella/ail des ours et l'extrait de coriandre.

Une fois arrivé au régime de croisière de 12 comprimés par jour, on fait une fois après 15 jours à 12 comprimés, une semaine détox intense à 30 comprimés. Puis on reprend 15 jours à 12 comprimés. Normalement le protocole de base (et notamment le psyllium blond) permet d'éviter les pics de mal être pendant la semaine à 30 comprimés. Si vous vous sentez mal, vous pouvez essayer de ne prendre que 20 comprimés par jour pendant cette semaine. Ou, il est aussi possible de rester à 12 comprimés par jour si vous préférez la sécurité. N'oubliez pas : 3 jours de mal-être plus intense = protocole inadapté à votre cas.

Nous parlons ici d'extrait de coriandre et d'ail des ours. Vous pouvez consommer sans danger (écoutez toujours votre corps) de la coriandre et de l'ail des ours dans votre alimentation.

Note importante : Si vous vous sentez moins bien, c'est que ce protocole sature et dépasse votre capacité d'élimination. Réduisez alors la quantité de comprimés, voir repassez quelque temps à uniquement le protocole de base. **La priorité est d'aller mieux et d'éviter d'aller plus mal.** Si vous allez moins bien c'est que vous saturez votre capacité d'élimination et que très probablement vous la bloquez totalement. Il est erroné de croire que votre corps élimine le maximum, même si vous vous sentez mal. Il arrive souvent que les processus sont tellement sollicités qu'ils s'arrêtent complètement. Vous êtes alors plus mal et vous ne vous détoxifiez par plus.

Etape 1 : la chlorella et l'extrait de coriandre

Protocole pour :

- des comprimés de 500 mg de chlorella (comme <http://www.bulkpowders.fr/comprimés-de-chlorelle-bio-500mg.html> mon super rapport qualité prix (environ 20 € par mois) ou toute autre marque de chlorella. Attention, tous les comprimés ne font pas 500mg, réajustez alors la quantité pour avoir le même grammage total dans la journée. La quantité est aussi donnée en grammes si vous préférez la poudre ou les paillettes. Idéalement la prise doit se faire en 3 fois, 30 minutes avant les repas avec un verre d'eau, mais si vous le prenez pendant les repas ce ne réduit pas beaucoup l'effet. Si c'est plus pratique pour vous, vous pouvez les prendre en 2 fois ou 1 seule fois.
- et l'ail des ours de Vogel (http://www.avogel.fr/Produits/Gamme_conseil/Ail_des_Ours.php). La posologie peut changer en fonction de l'extrait (60 gouttes par jour = la plus grande posologie recommandé par le fabricant). L'ail des ours doit être prise 5 à 30 minutes avant chaque repas dans de l'eau ou dans une infusion. Mais il est toujours possible de les prendre pendant le repas si vous avez oublié. Certains, pour des raisons de goût préfèrent le MSM en capsule à la prise d'ail des ours. Avec le protocole de base, ce n'est pas un problème. Prendre alors 1 gélule de 1000 mg par repas, soit 3 g par jour.

Cas A :

Si vous preniez déjà 60 gouttes d'ail des ours ou que vous désirez garder le MSM.

Suite normale du protocole de base.

Semaine	Chlorella / jour	Ail des ours (ou MSM) / j
1	6 comprimés / jour (= 3 g)	60 gouttes (3x20) ou 3 MSM
2	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20) ou 3 MSM
3	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20) ou 3 MSM
4	30 c./j (= 15 g)	60 gouttes (3x20) ou 3 MSM
5	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20) ou 3 MSM
5	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20) ou 3 MSM

Répéter les cycles 2/3/4 pendant au moins 3 mois de prise de chlorella, avant de passer à la coriandre (voir ci-après : Étape 2).

Cas B :

Si vous ne preniez pas d'ail des ours et que vous désirez remplacer le MSM par l'ail des ours.

Vous devez avoir fait au moins 1 à 3 mois du protocole de base avant celui-ci.

Semaine	Chlorella / jour	Ail des ours / j
1	0	15 gouttes (3x5)
2	6 comprimés / jour (= 3 g)	15 gouttes (3x5)
3	12 c./j (= 6 g)	30 gouttes(3x10)
4	12 c./j (= 6 g)	45 gouttes (3x15)
5	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20)
6	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20)
7	30 c./j (= 15 g)	60 gouttes (3x20)
8	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20)
9	12 c./j (= 6 g)	60 gouttes (3x20)

Répéter les cycles 7/8/9 pendant au moins 2 mois, soit 3 mois de prise de chlorella, avant de passer à la coriandre (voir ci-après Étape 2).

Étape 2 : introduction de l'extrait de coriandre

Après avoir passé 3 mois de cure de chlorella, bien nettoyé le circulant (sang et lymphes), et même commencé à nettoyer l'intra-cellulaire par effet d'osmose, il devient possible de nettoyer l'intérieur des cellules... Si tout c'est bien passé jusqu'à là. Si vous sentez que votre corps va mieux avec la chlorella, c'est très bon signe. Mais soyez vigilant : avec l'introduction de l'extrait de coriandre vous allez booster votre élimination des métaux lourds... Et c'est pour cela que cette étape est délicate et qu'elle vient en dernier car c'est surtout à ce moment que vous risquez le plus de saturer votre capacité de détoxification et donc d'aggraver les problèmes.

Note importante : Si vous vous sentez moins bien, c'est que ce protocole sature et dépasse votre capacité d'élimination. **La priorité est d'aller mieux et d'éviter d'aller plus mal.** Si vous allez moins bien c'est que vous saturez votre capacité d'élimination et que très probablement vous la bloquez totalement, un peu comme lorsque deux personnes veulent passer par la même porte en même temps : les deux se bloquent mutuellement. Réduisez alors la quantité de gouttes d'extrait de coriandre, voir repassez quelque temps à l'étape précédente (protocole de base + chlorella/ail des ours).

Les doses sont données pour l'extrait de Coriandre feuille bio Herbiolys

<http://www.elixanatur.com/fr/extrait-liquide/463-phytolys-coriandre-feuille-bio-herbiolys.html>

- A prendre 2 fois par jour, le matin et le soir, en même temps que l'ail des ours.
- Monter progressivement de 12 à 30 gouttes par jour (voir tableau)
- Si vous tolérez mal l'extrait de coriandre, redescendez à la dose d'en dessous.
- Ne pas faire de pique (30 comprimés) de chlorella avant d'avoir fait 15 jours à 30 gouttes par jour (semaine 6 dans le tableau)
- Puis recommencer les cycles 15 jours à 12 comprimés (+ Ail et coriandre), puis 1 semaine à 30 comprimés (+ Ail et coriandre).

Semaine	Chlorella + Ext. Ail des ours	Extrait de coriandre / j
1	12 c./j + 60 gouttes	2 x 6 gouttes/j. (=12)
2	12 c./j + 60 gouttes	2 x 9 gouttes/j. (=18)
3	12 c./j + 60 gouttes	2 x 12 gouttes/j. (=24)
4	12 c./j + 60 gouttes	2 x 15 gouttes/j. (=30)
5	12 c./j + 60 gouttes	2 x 15 gouttes/j. (=30)
6	30 c./j + 60 gouttes	2 x 15 gouttes/j. (=30)
7	12 c./j + 60 gouttes	2 x 15 gouttes/j. (=30)
8	12 c./j + 60 gouttes	2 x 15 gouttes/j. (=30)