

- ▶ **Durée :** de 4 à 12 semaines
- ▶ **Objectif :** recharger, revitaliser l'organisme
- ▶ **Indications :** lorsque le patient a plus de carence que de surcharge, asthénique (fatigué ou sous vitalisé)
- ▶ **Pré requis :** aucun
- ▶ **Comment :** une cure en 5 temps :
 - le rééquilibrage alimentaire et optimisation du fond nutritionnel
 - l'installation d'un fond nutritionnel individualisé
 - la supplémentation de l'organisme en sels minéraux, oligo-éléments, vitamines et acides gras essentiels
 - l'élimination des aliments dévitalisants (aliments excitants, raffinés, riches en toxines, etc.)
 - l'introduction d'éléments vitalogènes (nature (soleil, arbres, etc.), osmoseur inversé d'eau, ionisateur d'air, etc.).

