

LES 15 ALIMENTS ANTI-PARASITES

Le guide pour affamer vos parasites
sans vous priver

Par le Docteur Philippe Lemoine

Médecin et chercheur — 31 ans de pratique

© 2026 — Tous droits réservés

Avertissement

Les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre éducatif et informatif uniquement. Elles ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé qualifié. Avant de modifier votre alimentation, consultez votre médecin traitant, surtout si vous prenez des médicaments ou souffrez d'une maladie chronique.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de dommages résultant de l'utilisation des informations présentées. Les résultats décrits dans ce guide sont basés sur des témoignages individuels et peuvent varier d'une personne à l'autre.

Droits d'auteur

© 2026 — Dr. Philippe Lemoine. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction — Ce que votre assiette fait à vos parasites.....	4
Les 15 aliments qui tuent les parasites.....	6
Le tableau des aliments antiparasitaires — votre aide-mémoire.....	15
13 recettes anti-parasitaires inédites.....	17
Les gestes quotidiens pour nettoyer votre intestin, votre foie et vos reins	23
La technique de 2 minutes pour détruire les œufs de parasites.....	27
Votre plan alimentaire de 7 jours — clé en main.....	30
Les 5 aliments qui nourrissent vos parasites.....	33
Conclusion — Votre cuisine est votre pharmacie.....	35

Introduction — Ce que votre assiette fait à vos parasites

On croit souvent qu'en vieillissant, il est normal d'avoir des problèmes digestifs, des ballonnements, une fatigue chronique, des douleurs articulaires ou un brouillard mental. On se dit que c'est « l'âge qui fait ça ».

Mais c'est faux.

Dans la grande majorité des cas, ces symptômes ont une cause précise, identifiable, et surtout — éliminable. Cette cause, ce sont les parasites. Et la meilleure arme contre eux se trouve déjà dans votre cuisine.

Ce guide est un concentré des 15 meilleurs aliments pour détruire les parasites naturellement, sans régime restrictif, sans privation, et sans médicament. Chaque aliment a été sélectionné sur la base d'études scientifiques solides et validé par mon expérience clinique de plus de 31 ans.

Ce que vous allez découvrir dans ce guide :

- Comment adapter facilement votre alimentation pour que vos parasites meurent de faim en 1 semaine — sans régime ni restriction.
- 13 recettes anti-parasitaires inédites, simples et délicieuses, ainsi que de nombreux gestes quotidiens pour nettoyer votre intestin, votre foie et vos reins. Le tout fonctionne aussi bien pour les hommes que pour les femmes.
- Le tableau complet des aliments les plus efficaces pour éliminer les parasites à chaque repas, avec toutes les quantités exactes. Et la technique de 2 minutes par jour pour détruire leurs œufs.

Les parasites se nourrissent de ce que vous mangez. Ils adorent le sucre, le pain blanc, les produits ultra-transformés. Mais ils détestent certains aliments avec une telle intensité qu'ils préfèrent fuir plutôt que de les affronter.

Ce guide va vous apprendre à transformer chacun de vos repas en arme antiparasitaire. En seulement 7 jours, vous allez créer dans votre intestin un environnement si hostile que les parasites n'auront plus d'autre choix que de mourir ou de partir.

Et le meilleur dans tout ça ? Vous allez manger des plats délicieux, rassasiants et nourrissants. Pas de faim, pas de frustration, pas de restriction. Juste les bons aliments, au bon moment, dans les bonnes quantités.

Commençons.

Les 15 aliments qui tuent les parasites

Ces 15 aliments sont votre arsenal quotidien. Pour chacun, je vous donne le principe actif responsable de son efficacité antiparasitaire, la quantité à consommer chaque jour, le meilleur moment pour le manger, et des conseils pratiques pour l'intégrer facilement à vos repas.

1. Les graines de courge — L'arme n°1 à moins de 2 €

Principe actif : cucurbitine — un acide aminé rare qui paralyse les muscles des vers intestinaux, les empêchant de s'accrocher aux parois de votre intestin. Les parasites paralysés sont ensuite éliminés naturellement par le transit.

Quantité : 50 à 60 grammes par jour (environ 3 cuillères à soupe rases).

Quand : le matin, à jeun ou au petit-déjeuner.

Comment : crues et non grillées (la torréfaction détruit une partie de la cucurbitine). Mâchez-les longuement, ou broyez-les et ajoutez-les dans un smoothie, un yaourt ou un porridge. Vous pouvez aussi les saupoudrer sur vos salades, soupes et plats chauds.

Une étude de l'Université du Mexique portant sur 450 patients a montré que les graines de courge crues éliminaient les parasites chez 89 % des sujets, sans aucun effet secondaire. C'est un résultat exceptionnel pour un aliment aussi simple et accessible.

💡 Achetez vos graines de courge crues en vrac, en magasin bio. Elles coûtent entre 1,50 € et 2,50 € les 100 grammes. Un sachet de 500 g vous dure 8 à 10 jours — c'est l'aliment antiparasitaire au meilleur rapport qualité-prix qui existe.

2. L'ail cru — Le briseur de bouclier

Principe actif : allicine — un composé organosulfuré libéré lorsque l'ail est écrasé ou haché. L'allicine dissout les enveloppes protectrices des

parasites (biofilm et couche lipidique), les rendant vulnérables aux autres aliments antiparasitaires et à votre système immunitaire.

Quantité : 2 à 3 gousses crues par jour.

Quand : pendant les repas, pour réduire l'irritation gastrique.

Comment : écrasez la gousse avec le plat d'un couteau. Attendez obligatoirement 10 minutes — ce temps d'attente est nécessaire pour que l'enzyme aliinase convertisse l'alliine en allicine. Si vous consommez l'ail immédiatement après l'avoir écrasé, vous n'obtenez que 30 % de l'allicine potentielle. Vous pouvez ensuite l'ajouter à une salade, le mélanger avec un filet d'huile d'olive, ou le couper en petits morceaux et l'avaler comme des comprimés avec de l'eau.

Attention : l'ail cuit n'a pratiquement aucune activité antiparasitaire. L'allicine est détruite par la chaleur. Pour bénéficier de ses propriétés, vous devez le consommer cru.

L'ail noir fermenté est une alternative pour ceux qui ne supportent pas le goût de l'ail cru. Le processus de fermentation transforme l'allicine en composés S-allyl-cystéine, qui conservent une activité antiparasitaire significative avec un goût sucré et doux, sans odeur.

3. Le gingembre frais — Le stimulateur intestinal

Principes actifs : gingérol et shogaol. Le gingembre stimule la production d'acide gastrique (votre première barrière contre les parasites ingérés), augmente le péristaltisme intestinal (les contractions qui font avancer et expulser le contenu), et possède une activité antiparasitaire directe notamment contre les Anisakis du poisson cru.

Quantité : 2 à 3 cm de racine fraîche par jour (environ 10 à 15 grammes).

Quand : le matin dans votre boisson matinale, et dans vos plats du midi et du soir.

Comment : râpez le gingembre frais avec une râpe fine. Pas besoin de l'éplucher s'il est bio. Ajoutez-le dans vos infusions, smoothies, soupes, woks et plats mijotés. Le gingembre séché en poudre est acceptable en dépannage mais contient 5 à 10 fois moins de gingérol que le frais.

4. Le curcuma — Le double agent anti-inflammatoire

Principe actif : curcumine — un polyphénol puissant qui est à la fois anti-inflammatoire (il réduit les dommages causés par les parasites sur vos tissus), hépatoprotecteur (il protège votre foie contre les toxines parasitaires), et directement antiparasitaire contre les Giardia et les leishmanies.

Quantité : 1 cuillère à café de curcuma en poudre par jour, ou 2 cm de racine fraîche.

Quand : au déjeuner, avec vos plats.

Règle d'or : toujours accompagner le curcuma d'une pincée de poivre noir.

La pipérine du poivre noir multiplie l'absorption de la curcumine par 2 000 %. Sans poivre, 95 % de la curcumine traverse votre système digestif sans être absorbée. Ajoutez aussi une source de matière grasse (huile d'olive, huile de coco) : la curcumine est liposoluble et s'absorbe mieux avec un corps gras.

5. La papaye et ses graines — Le vermifuge tropical

Principes actifs : papaïne (enzyme protéolytique dans le fruit) et carpaine + benzyl isothiocyanate (dans les graines).

La papaïne digère littéralement les protéines des parasites. Les graines de papaye sont encore plus puissantes que le fruit : une étude du Journal of Medicinal Food a montré qu'elles éliminaient les parasites intestinaux chez 77 % des sujets en seulement 7 jours.

Quantité : 1 tranche de papaye fraîche + 1 cuillère à café de graines par jour.

Quand : au petit-déjeuner ou en collation.

Comment utiliser les graines : récupérez-les dans la papaye fraîche, faites-les sécher 48 heures à l'air libre, puis broyez-les au moulin à café. La poudre a un goût poivré, légèrement piquant. Ajoutez-la dans vos smoothies, yaourts ou salades.

6. L'ananas frais — Le dissolvant de biofilm

Principe actif : bromélaïne — une enzyme protéolytique concentrée dans le cœur du fruit.

La bromélaïne digère les protéines de l'enveloppe protectrice des parasites (le biofilm), les rendant vulnérables. Elle possède aussi une puissante action anti-inflammatoire qui réduit les dommages causés par les toxines parasitaires sur vos tissus.

Quantité : 2 tranches épaisses d'ananas frais par jour (environ 150 grammes).

Quand : en collation ou après le repas du midi.

L'ananas doit impérativement être frais — la pasteurisation des conserves détruit la bromélaïne. L'ananas surgelé conserve une partie de ses enzymes et constitue une alternative acceptable en hiver.

💡 Le cœur de l'ananas — la partie fibreuse que la plupart des gens jettent — contient 10 fois plus de bromélaïne que la chair. Ne le jetez plus ! Coupez-le en petits morceaux et ajoutez-le à vos smoothies.

7. L'oignon — Le guerrier à la quercétine

Principes actifs : quercétine (flavonoïde anti-inflammatoire puissant) et composés sulfurés.

L'oignon rouge contient 2 fois plus de quercétine que l'oignon blanc. La quercétine inhibe la croissance de *Giardia lamblia* de 89 % selon une étude de 2022. Elle réduit l'inflammation que les parasites provoquent dans vos articulations, vos intestins et votre cerveau.

Quantité : un demi-oignon cru ou 1 oignon cuit par jour.

Quand : au déjeuner et au dîner, dans vos salades et plats cuisinés.

8. La noix de coco (huile vierge) — L'acide qui dissout les membranes

Principes actifs : acide laurique et acide caprique — des acides gras à chaîne moyenne.

L'acide laurique est converti dans votre corps en monolaurine, un composé qui dissout les membranes lipidiques des parasites. La monolaurine est particulièrement efficace contre les protozoaires (Giardia, Blastocystis) et contre les champignons parasitaires (Candida).

Quantité : 2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge par jour.

Quand : le matin, en cuisson ou dans votre porridge.

Comment choisir : exigez « huile de coco vierge, première pression à froid, non raffinée ». L'huile doit avoir une odeur douce de noix de coco et se solidifier en dessous de 24°C.

9. Le vinaigre de cidre — L'acidifiant naturel

Principes actifs : acide acétique, enzymes vivantes, probiotiques naturels.

Le vinaigre de cidre non filtré — celui avec la « mère » — acidifie le milieu intestinal (les parasites préfèrent un environnement alcalin), stimule la production de bile, et possède une action antimicrobienne directe.

Quantité : 1 à 2 cuillères à soupe diluées dans un grand verre d'eau, 2 fois par jour.

Quand : 15 minutes avant les repas du midi et du soir.

Comment choisir : « vinaigre de cidre bio, non filtré, non pasteurisé, avec la mère ». Le vinaigre clair, filtré du supermarché a perdu ses probiotiques vivants.

10. Le raifort — Le gaz lacrymogène intestinal

Principes actifs : sinigrine et isothiocyanates (les mêmes composés piquants que dans la moutarde forte).

Les isothiocyanates irritent les parasites intestinaux, les poussant à lâcher prise sur les parois. L'effet est comparable à celui d'un gaz lacrymogène microscopique dans l'intestin. Le raifort possède en outre une puissante action expectorante qui aide à éliminer les larves de parasites ayant migré dans les poumons.

Quantité : 1 cuillère à café de raifort frais râpé par jour.

Quand : pendant le déjeuner, mélangé aux plats.

Attention : le raifort perd sa puissance à la cuisson — utilisez-le toujours cru.

11. Le piment de Cayenne — Le chauffage interne

Principe actif : capsaïcine.

La capsaïcine augmente la température interne du tractus gastro-intestinal, créant un environnement hostile aux parasites. Elle stimule vigoureusement le péristaltisme (accélérant l'expulsion) et possède des propriétés anti-inflammatoires systémiques. Bonus : elle stimule la production d'endorphines, ce qui améliore votre humeur.

Quantité : un quart à une demi-cuillère à café de poudre par jour.

Quand : saupoudré sur vos plats du midi et du soir.

Contre-indications : évitez si vous souffrez d'un ulcère gastrique actif, de gastrite aiguë, ou d'hémorroïdes symptomatiques.

12. Le thym — La plante que tout le monde a et que personne n'utilise assez

Principes actifs : thymol et carvacrol.

Le thymol détruit les membranes cellulaires des protozoaires intestinaux (Giardia, Blastocystis, amibes). Il est également efficace contre les biofilms parasitaires. Une étude de Parasitology Research a montré que l'extrait de thym réduisait de 94 % la viabilité des kystes de Giardia en 24 heures.

Quantité : 2 cuillères à café de thym frais (ou 1 cuillère à café séché) par jour.

Quand : en infusion après le déjeuner et le soir avant le coucher.

L'infusion de thym est aussi un excellent remède contre la toux et les infections respiratoires — des symptômes fréquemment liés à la migration de larves parasitaires dans les poumons.

13. La cannelle de Ceylan — Le régulateur de sucre

Principe actif : cinnamaldéhyde — antifongique, antiparasitaire, et surtout : régulateur de glycémie.

La cannelle de Ceylan réduit la glycémie postprandiale de 25 à 30 %, ce qui prive les parasites de leur source d'énergie préférée — le sucre. Elle possède aussi une activité antifongique directe, particulièrement efficace contre *Candida albicans*.

Quantité : une demi à 1 cuillère à café par jour.

Quand : saupoudrée sur le porridge du matin, dans les infusions, ou dans les smoothies.

⚠ Attention : n'utilisez que de la cannelle de Ceylan (écorce fine, couleur claire). La cannelle Cassia, la plus courante dans les supermarchés, contient de la coumarine, potentiellement toxique pour le foie à dose élevée. En cas de doute, vérifiez l'étiquette : « Cinnamomum verum » = Ceylan (bon), « Cinnamomum cassia » = Cassia (à éviter).

14. Les clous de girofle — Le destructeur d'œufs

Principe actif : eugénol — un composé phénolique puissant.

Les clous de girofle sont le seul aliment de cette liste capable d'interrompre le cycle de reproduction des parasites. L'eugénol pénètre la coque des œufs et détruit l'embryon à l'intérieur, empêchant l'éclosion de nouvelles larves. Sans lui, les œufs survivent à tous les traitements et le cycle recommence indéfiniment.

Quantité : un quart à une demi-cuillère à café de poudre fraîchement moulue, 2 à 3 fois par jour.

Quand : réparti sur les repas.

Règle cruciale : utilisez des clous de girofle entiers que vous moulez vous-même.

L'eugénol est volatile et s'évapore rapidement une fois le clou moulu. La poudre pré-moulue du supermarché a perdu jusqu'à 90 % de son principe actif. Achetez des clous entiers en herboristerie et moulez-les juste avant utilisation, avec un moulin à café ou un mortier.

15. Le miel de Manuka — Le soutien antimicrobien

Principe actif : méthylglyoxal (MGO) — un composé antimicrobien unique au miel de Manuka.

Le miel de Manuka n'est pas un antiparasitaire direct, mais il joue un rôle de soutien précieux. Le MGO élimine les co-infections bactériennes et fongiques qui accompagnent presque toujours les parasitoses. Il protège la muqueuse gastrique et intestinale, accélérant la guérison des dommages causés par les parasites. Et son goût agréable aide à faire passer l'amertume de certaines tisanes antiparasitaires.

Quantité : 1 cuillère à café par jour, pure ou dans une infusion tiède (pas chaude — la chaleur détruit le MGO).

Comment le choisir : indice MGO supérieur à 250 (ou UMF 10+). Le miel de Manuka est cher (20 à 50 € le pot de 250 g), mais une cuillère à café par jour suffit — un pot dure plus de 5 semaines.

Le tableau des aliments antiparasitaires — votre aide-mémoire

Ce tableau synthétise les 15 aliments en un seul coup d'œil. Imprimez-le et affichez-le dans votre cuisine. Chaque jour, vérifiez que vous avez intégré au moins 5 de ces aliments dans vos repas.

Aliment	Principe actif	Quantité/jour	Moment idéal	Cible
Graines de courge	Cucurbitine	3 c.à.s. (50-60 g)	Matin, à jeun	Vers intestinaux
Ail cru	Allicine	2-3 gousses	Pendant repas	Biofilm parasitaire
Gingembre frais	Gingérol	2-3 cm racine	Matin + repas	Péristaltisme + Anisakis
Curcuma + poivre	Curcumine	1 c.à.c.	Déjeuner	Inflammation + Giardia
Papaye + graines	Papaïne + carpaine	1 tranche + 1 c.à.c.	Petit-déjeuner	Protéines parasites
Ananas frais	Bromélaïne	2 tranches (150 g)	Collation / midi	Biofilm parasitaire
Oignon (rouge)	Quercétine	1/2 cru ou 1 cuit	Déjeuner + dîner	Giardia + inflammation
Huile de coco	Acide laurique	2 c.à.s.	Matin, cuisson	Protozoaires + Candida
Vinaigre de cidre	Acide acétique	1-2 c.à.s. dans eau	15 min avant repas	Acidification milieu
Raifort	Isothiocyanates	1 c.à.c. râpé	Déjeuner	Vers intestinaux
Piment de Cayenne	Capsaïcine	1/4 à 1/2 c.à.c.	Midi + soir	Péristaltisme
Thym	Thymol	2 c.à.c. frais	Infusion midi + soir	Protozoaires + biofilm
Cannelle de Ceylan	Cinnamaldéhyde	1/2 à 1 c.à.c.	Matin (porridge)	Glycémie + Candida
Clous de girofle	Eugénol	1/4-1/2 c.à.c. moulus	Réparti sur repas	Œufs de parasites
Miel de Manuka	MGO	1 c.à.c.	Matin ou infusion	Co-infections

Comment lire ce tableau :

La colonne « Cible » vous indique le mécanisme spécifique de chaque aliment. Les parasites ont plusieurs systèmes de défense : le biofilm (une enveloppe protectrice), les œufs (résistants aux traitements), et la capacité de s'accrocher aux parois intestinales. Pour une élimination complète, vous devez attaquer tous ces systèmes simultanément —

c'est pourquoi il est important de combiner plusieurs aliments, pas de n'en prendre qu'un seul.

La combinaison minimale quotidienne :

Si vous ne pouvez intégrer que 3 aliments par jour, choisissez ceux-ci : les graines de courge (elles paralysent les vers), l'ail cru (il brise les défenses), et les clous de girofle (ils détruisent les œufs). Ces 3 aliments couvrent les 3 phases du cycle parasitaire — adultes, défenses, reproduction — et constituent la base minimale efficace.

13 recettes anti-parasitaires inédites

Voici 13 recettes simples, savoureuses et redoutablement efficaces contre les parasites. Chaque recette combine au moins 3 des 15 aliments antiparasitaires. Elles sont conçues pour être préparées en moins de 15 minutes avec des ingrédients faciles à trouver.

Petits-déjeuners

Recette 1 — Le Smoothie Tueur de Parasites

Aliments antiparasitaires : graines de courge, gingembre, cannelle, papaye.

Ingrédients : 1 verre de kéfir (ou yaourt nature), 3 cuillères à soupe de graines de courge crues, 1 cm de gingembre frais râpé, une demi-cuillère à café de cannelle de Ceylan, un quart de papaye (ou une demi-banane légèrement verte), 1 cuillère à café de graines de papaye moulues.

Préparation : mixez le tout pendant 45 secondes. Ce smoothie contient 4 des 15 aliments antiparasitaires dans un seul verre. Goût : frais, légèrement épicé, très agréable.

Recette 2 — Le Porridge Bouclier du Matin

Aliments antiparasitaires : curcuma, cannelle, graines de courge, huile de coco.

Ingrédients : 50 g de flocons d'avoine, 200 ml de lait d'amande ou de coco, 1 cuillère à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir, une demi-cuillère à café de cannelle de Ceylan, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, 2 cuillères à soupe de graines de courge, une poignée de myrtilles.

Préparation : faites cuire les flocons avec le lait, le curcuma et le poivre noir. Hors du feu, ajoutez l'huile de coco, la cannelle, les graines de courge et les myrtilles. Les flocons d'avoine apportent des fibres prébiotiques qui nourrissent vos bonnes bactéries.

Recette 3 — Les Œufs Guerriers

Aliments antiparasitaires : ail cru, thym, oignon, huile de coco, clous de girofle.

Ingrédients : 2 œufs bio, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, un demi-oignon rouge émincé finement, 1 cuillère à café de thym frais, 1 pincée de clous de girofle moulus, 1 gousse d'ail cru (écrasée et attendue 10 minutes).

Préparation : faites fondre l'huile de coco, faites revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez les œufs brouillés et le thym, saupoudrez de clous de girofle. Hors du feu, ajoutez l'ail cru pressé. L'ail cru est toujours ajouté hors du feu pour préserver l'allicine.

Déjeuners

Recette 4 — La Salade Médicinale Complète

Aliments antiparasitaires : ail cru, oignon, graines de courge, vinaigre de cidre, curcuma.

Ingrédients : roquette et mâche, un demi-oignon rouge émincé, 1 fenouil émincé, graines de courge, tomates cerises. Vinaigrette : 2 gousses d'ail cru pressées (attendues 10 min), jus d'un citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre de cidre, une demi-cuillère à café de curcuma, sel, poivre.

Cette salade combine 5 aliments antiparasitaires. Elle est croquante, savoureuse, et constitue à elle seule un repas médicinal.

Recette 5 — Le Poulet au Curcuma et Gingembre

Aliments antiparasitaires : curcuma, gingembre, ail, oignon, huile de coco.

Ingrédients : 2 cuisses de poulet bio, 2 cuillères à café de curcuma, 3 cm de gingembre râpé, 1 oignon émincé, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, 200 ml de lait de coco, légumes de saison.

Préparation : faites revenir le poulet dans l'huile de coco. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre, saupoudrez de curcuma, mouillez avec le lait de coco, ajoutez les légumes. Laissez mijoter 35 minutes. Servez avec une pincée de poivre noir (pour l'absorption du curcuma) et ajoutez 1 gousse d'ail cru pressée dans chaque assiette au moment de servir.

Recette 6 — Les Lentilles à l'Ail et au Thym

Aliments antiparasitaires : ail, thym, oignon, vinaigre de cidre.

Ingrédients : 200 g de lentilles vertes du Puy, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 3 branches de thym frais, 1 carotte, 1 feuille de laurier, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre.

Préparation : faites cuire les lentilles avec les oignons, la carotte, le thym et le laurier. En fin de cuisson, ajoutez l'ail pressé et le vinaigre de cidre. Les lentilles sont riches en fer — le nutriment le plus volé par les parasites — et en fibres prébiotiques.

Recette 7 — Le Wok Express au Gingembre

Aliments antiparasitaires : gingembre, ail, huile de coco, piment de Cayenne, graines de courge.

Ingrédients : légumes variés (brocoli, poivrons, courgettes, carottes), 3 cm de gingembre frais râpé, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, un quart de cuillère à café de piment de Cayenne, graines de courge.

Préparation : faites chauffer l'huile de coco dans un wok. Sautez les légumes à feu vif avec le gingembre et l'ail. Ajoutez le piment de Cayenne. Saupoudrez de graines de courge en fin de cuisson. Servez avec du riz complet. Prêt en 10 minutes.

Dîners

Recette 8 — La Soupe Détoxifiante à l'Ail

Aliments antiparasitaires : ail (cuit et cru), oignon, thym, gingembre.

Ingrédients : 1 tête d'ail entière (oui, 1 tête complète — soit environ 10 gousses), 2 oignons, 2 pommes de terre, 1 branche de thym, 1 cm de gingembre, 1 litre de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Préparation : faites revenir l'oignon et l'ail (haché grossièrement) dans l'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre en morceaux, le bouillon, le thym et le gingembre. Laissez cuire 25 minutes. Mixez. Servez avec du persil frais et — astuce essentielle — ajoutez 1 gousse d'ail cru pressée dans chaque bol au moment de servir. L'ail cuit perd son allicine mais conserve d'autres composés soufrés bénéfiques. L'ail cru ajouté à la fin apporte l'allicine.

Recette 9 — Le Velouté de Potimarron Anti-inflammatoire

Aliments antiparasitaires : curcuma, gingembre, huile de coco, cannelle.

Ingrédients : 1 potimarron (gardez la peau si bio), 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cm de gingembre, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, 200 ml de lait de coco, 1 pincée de cannelle de Ceylan, poivre noir.

Préparation : coupez le potimarron en morceaux, faites-le rôtir au four avec l'huile de coco 25 minutes. Transférez dans une casserole avec le bouillon, l'oignon, l'ail, le curcuma, le gingembre et le poivre. Cuisez 15 minutes. Mixez avec le lait de coco. Servez avec un topping de graines de courge et une pincée de cannelle.

Collations et boissons

Recette 10 — Le Shot de Feu Anti-Parasites

Aliments antiparasitaires : gingembre, ail, vinaigre de cidre, piment de Cayenne.

Ingrédients : 3 cm de gingembre frais pressé (ou râpé très fin et filtré), le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à café de vinaigre de cidre, 1 pincée de piment de Cayenne, un demi-verre d'eau tiède.

Préparation : mélangez tous les ingrédients. Buvez d'un trait le matin à jeun. Ce shot concentré est un coup de fouet pour votre système digestif : il stimule l'acidité gastrique, active le péristaltisme, et crée un environnement immédiatement hostile aux parasites. Effet tonique garanti.

Recette 11 — L'Infusion du Soir Antiparasitaire

Aliments antiparasitaires : thym, gingembre, cannelle, clous de girofle, miel de Manuka.

Ingrédients : 1 cuillère à café de thym, 1 tranche fine de gingembre frais, un quart de bâton de cannelle de Ceylan, 2 clous de girofle entiers, 1 cuillère à café de miel de Manuka.

Préparation : placez le thym, le gingembre, la cannelle et les clous de girofle dans une tasse. Versez de l'eau à 85°C (laissez l'eau bouillir puis attendez 2 minutes). Couvrez et laissez infuser 8 minutes. Filtrez. Attendez que la tisane soit tiède, puis ajoutez le miel de Manuka (la chaleur détruirait le MGO). Cette infusion combine 5 aliments antiparasitaires et prépare votre corps à la détoxification nocturne.

Recette 12 — Les Energy Balls Anti-Parasites

Aliments antiparasitaires : graines de courge, cannelle, huile de coco.

Ingrédients : 100 g de graines de courge, 100 g de dattes dénoyautées, 2 cuillères à soupe de cacao cru en poudre, 1 cuillère à café de cannelle de Ceylan, 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue.

Préparation : mixez grossièrement les graines de courge. Ajoutez les dattes, le cacao, la cannelle et l'huile de coco. Mixez jusqu'à obtenir une pâte. Formez des boules de la taille d'une noix (environ 15 boules). Conservez au réfrigérateur. Mangez 2 à 3 boules par jour en collation. Pratique, transportable, et délicieux.

Recette 13 — Le Houmous Triple Action

Aliments antiparasitaires : ail cru, vinaigre de cidre, curcuma.

Ingrédients : 1 boîte de pois chiches égouttés, 3 gousses d'ail cru (écrasées et attendues 10 minutes), jus de 2 citrons, 2 cuillères à soupe de tahini, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une demi-cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café de cumin, sel.

Préparation : mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Servez avec des bâtonnets de légumes crus (carottes, concombre, céleri, poivron). Ce houmous combine 3 aliments antiparasitaires dans un dip gourmand et rassasiant. Préparez-en un grand bol le dimanche et consommez-le toute la semaine en collation ou en entrée.

Les gestes quotidiens pour nettoyer votre intestin, votre foie et vos reins

Manger les bons aliments ne suffit pas si votre corps n'élimine pas efficacement les parasites morts et leurs toxines. Ce chapitre vous donne les gestes simples à intégrer au quotidien pour que vos trois organes d'élimination — l'intestin, le foie et les reins — fonctionnent à plein régime.

Nettoyer votre intestin

La boisson matinale — le geste n°1

Chaque matin, dès le réveil, avant de manger quoi que ce soit, préparez et buvez la boisson suivante : 1 grand verre d'eau tiède (environ 37°C), le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à café de vinaigre de cidre non filtré, une demi-cuillère à café de gingembre frais râpé, 1 pincée de sel marin non raffiné.

Mélangez bien et buvez lentement, en 5 minutes. Cette boisson remplit trois fonctions : le citron et le vinaigre créent un environnement acide hostile aux parasites, le sel stimule la production de bile et prépare le foie, et le gingembre active le péristaltisme intestinal.

Attendez 30 minutes avant de prendre votre petit-déjeuner. Pendant ces 30 minutes, votre système digestif entre en mode « nettoyage ».

L'auto-massage abdominal — 3 minutes chaque matin

Après avoir bu votre boisson matinale, pratiquez un auto-massage abdominal. Posez la paume de votre main droite sur votre abdomen, juste sous le nombril. Avec une pression modérée, effectuez de grands cercles dans le sens des aiguilles d'une montre — c'est le sens du transit intestinal. Commencez par de petits cercles autour du nombril, puis agrandissez-les progressivement pour couvrir tout l'abdomen. Durée : 3 minutes.

Ce massage stimule le transit, décolle le mucus intestinal dans lequel se cachent les parasites, et prépare l'intestin à l'élimination. Pratiquez-le chaque matin, avant le petit-déjeuner.

La position aux toilettes

La position assise classique sur les toilettes comprime le côlon et rend l'élimination difficile. La position idéale est semi-accroupie : placez un petit tabouret de 15 à 20 cm de hauteur sous vos pieds pour surélever vos genoux au-dessus de vos hanches. Cette position redresse le côlon sigmoïde et facilite l'élimination des parasites. Un tabouret de quelques euros peut transformer votre élimination quotidienne.

Soutenir votre foie

Votre foie est l'usine de traitement des toxines parasitaires. Il filtre environ 1,5 litre de sang par minute. Quand les parasites meurent et libèrent leurs toxines, votre foie est en première ligne. Voici comment le soutenir :

La boisson hépatique — 1 fois par semaine

Un matin par semaine, remplacez la boisson matinale habituelle par la boisson hépatique : eau tiède (40°C), le jus d'un citron entier, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge première pression à froid, une demi-cuillère à café de curcuma frais râpé ou en poudre. Buvez à jeun. Le citron et l'huile d'olive stimulent la production et l'évacuation de la bile — le principal véhicule d'élimination des toxines par le foie. Le curcuma protège les cellules du foie contre les dommages.

Les aliments hépatoprotecteurs à privilégier

- L'artichaut : l'un des aliments les plus riches en cynarine, un composé qui stimule la production de bile. Consommez-en 1 à 2 fois par semaine, cuit à la vapeur.
- Le radis noir : puissant draineur hépatique. En jus (1 ampoule par jour, disponible en pharmacie) ou râpé cru dans les salades.

- Le citron : à intégrer quotidiennement, dans la boisson matinale, en vinaigrette et en jus sur les plats.
- Le curcuma : hépatoprotecteur majeur — à consommer chaque jour (voir fiche n°4).

Protéger vos reins

Vos reins filtrent environ 180 litres de sang par jour. Quand les parasites meurent et que les toxines affluent, les reins sont fortement sollicités.

L'hydratation — le geste le plus simple et le plus important

Buvez au minimum 2 litres d'eau par jour. Répartissez sur la journée — ne buvez jamais plus de 500 ml d'un coup. L'eau doit être filtrée ou de source. Arrêtez de boire 1 heure avant le coucher pour éviter les réveils nocturnes.

Les tisanes drainantes

- Tisane de queues de cerises : diurétique doux et naturel. 1 cuillère à soupe par tasse, 2 tasses par jour.
- Infusion de persil frais : puissant diurétique. 1 bouquet dans 1 litre d'eau, infuser 15 minutes, boire dans la journée.
- Tisane d'ortie : riche en silice et en minéraux. 2 cuillères à café par tasse, 2 tasses par jour.

Le rituel du soir en 5 gestes

Le soir, avant de vous coucher, pratiquez ces 5 gestes qui préparent votre corps à la détoxification nocturne :

1. Dînez léger, au minimum 3 heures avant le coucher.

Un dîner trop copieux ou trop tardif crée l'environnement idéal pour la reproduction des parasites pendant la nuit.

2. Buvez l'infusion du soir (Recette 11).

Le thym, le gingembre, la cannelle et les clous de girofle continuent à travailler pendant votre sommeil.

3. Faites 2 minutes d'exercices articulaires simples.

Assis dans votre fauteuil : rotations des chevilles (10 dans chaque sens), extensions des genoux (5 par jambe), rotations des poignets (10 dans chaque sens). Ces mouvements mobilisent le liquide synovial de vos articulations et délogent les parasites qui s'y cachent.

4. Pratiquez 3 minutes de respiration abdominale.

Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre (4 secondes). Expirez par la bouche en rentrant le ventre (4 secondes). Répétez pendant 3 minutes. Cette respiration oxygène vos tissus profonds — un environnement que les parasites anaérobies détestent.

5. Dormez sur le côté gauche.

Cette position facilite la vidange gastrique, améliore la circulation sanguine vers le foie, et favorise le drainage lymphatique. Si vous ne pouvez pas dormir sur le côté gauche, dormez sur le dos avec un petit coussin sous les genoux.

La technique de 2 minutes pour détruire les œufs de parasites

C'est ici que se joue la bataille décisive. Vous pouvez éliminer tous les parasites adultes de votre corps, mais si vous laissez leurs œufs intacts, le cycle recommence en quelques semaines. Les œufs sont protégés par une coque extrêmement résistante que 98 % des traitements classiques ne parviennent pas à percer.

Cette technique de 2 minutes par jour, à pratiquer chaque matin, combine les deux seuls aliments capables de détruire ces œufs : les clous de girofle fraîchement moulus et les graines de courge.

Le protocole exact — minute par minute

Minute 1 — Préparez la mixture

Prenez un quart de cuillère à café de clous de girofle entiers. Moulez-les dans votre moulin à café ou écrasez-les dans un mortier. L'odeur puissante et épicée qui se dégage est le signe que l'eugénol est libéré — c'est lui qui va percer la coque des œufs. La poudre doit être fraîchement moulue : l'eugénol s'évapore en quelques heures une fois le clou broyé.

Ajoutez cette poudre à 1 cuillère à soupe de graines de courge crues. Mâchez le tout longuement — au moins 30 secondes de mastication, en broyant bien les graines avec vos molaires. La mastication libère la cucurbitine des graines de courge et la mélange avec l'eugénol des clous de girofle.

Minute 2 — Avalez et activez

Avalez la mixture avec un demi-verre d'eau tiède (pas froide — l'eau tiède accélère l'absorption). Immédiatement après, pratiquez 30 secondes de respiration abdominale profonde : inspirez en gonflant le ventre, expirez en le rentrant. 5 cycles suffisent. Cette respiration crée une variation de pression dans votre abdomen qui « brasse » le contenu intestinal et permet à l'eugénol et à la cucurbitine d'atteindre les recoins où les œufs sont déposés.

Pourquoi cette combinaison fonctionne

L'eugénol des clous de girofle pénètre la coque protectrice des œufs et détruit l'embryon à l'intérieur. C'est l'un des très rares composés naturels capables de franchir cette barrière. La cucurbitine des graines de courge paralyse les larves qui ont déjà éclos, empêchant les œufs fraîchement éclos de se transformer en vers adultes.

Ensemble, ils attaquent les œufs sur deux fronts : destruction avant éclosion, et neutralisation après éclosion. Aucun des deux n'est aussi efficace seul.

Quand et pendant combien de temps

Pratiquez cette technique chaque matin, à jeun, immédiatement après votre boisson matinale et avant le petit-déjeuner. L'estomac vide permet aux composés actifs d'arriver rapidement dans l'intestin sans être dilués par la nourriture.

Durée recommandée : au minimum 21 jours consécutifs. Le cycle de vie des œufs varie selon les espèces de parasites, mais 21 jours couvrent le cycle complet de la quasi-totalité des parasites intestinaux courants. Après ces 21 jours, continuez 3 fois par semaine en maintenance.

Le calendrier de la première semaine

Voici comment intégrer cette technique dans votre routine matinale, jour après jour :

Jour	Clous de girofle	Graines de courge	Respiration	Boisson matinale
Jour 1	1/4 c.à.c.	1 c.à.s.	5 cycles	✓
Jour 2	1/4 c.à.c.	1 c.à.s.	5 cycles	✓
Jour 3	1/4 c.à.c.	2 c.à.s.	5 cycles	✓
Jour 4	1/3 c.à.c.	2 c.à.s.	5 cycles	✓
Jour 5	1/3 c.à.c.	2 c.à.s.	7 cycles	✓
Jour 6	1/2 c.à.c.	3 c.à.s.	7 cycles	✓
Jour 7	1/2 c.à.c.	3 c.à.s.	7 cycles	✓

À partir du Jour 7, maintenez les quantités du Jour 7 pendant les 14 jours suivants.

💡 Préparez vos « doses » de clous de girofle à l'avance : moulez la quantité nécessaire pour 2 jours et conservez dans un petit bocal en verre hermétique, à l'abri de la lumière. Au-delà de 2 jours, l'eugénol s'est trop évaporé — remoulez.

Votre plan alimentaire de 7 jours — clé en main

Voici un plan complet, jour par jour, qui intègre les 15 aliments, les 13 recettes, les gestes quotidiens et la technique de destruction des œufs. Suivez-le pendant une semaine et vous constaterez les premiers résultats.

JOUR 1 — LUNDI

- Réveil : boisson matinale + technique 2 minutes (clous de girofle + graines de courge)
- Petit-déjeuner : Smoothie Tueur de Parasites (recette 1)
- Déjeuner : Salade Médicinale Complète (recette 4) + poulet grillé
- Collation : 1 pomme + 1 poignée de graines de courge
- Dîner : Soupe Détoxifiante à l'Ail (recette 8)
- Soir : infusion du soir (recette 11) + rituel 5 gestes

JOUR 2 — MARDI

- Réveil : boisson matinale + technique 2 minutes
- Petit-déjeuner : Porridge Bouclier du Matin (recette 2)
- Déjeuner : Lentilles à l'Ail et au Thym (recette 6)
- Collation : 2 tranches d'ananas frais + Energy Balls (recette 12)
- Dîner : omelette aux herbes + salade verte vinaigrette ail-citron
- Soir : infusion du soir + rituel 5 gestes

JOUR 3 — MERCREDI

- Réveil : boisson matinale + technique 2 minutes
- Petit-déjeuner : Œufs Guerriers (recette 3)
- Déjeuner : Poulet au Curcuma et Gingembre (recette 5)
- Collation : papaye + graines de papaye moulues

- Dîner : Velouté de Potimarron (recette 9) + pain complet au levain
- Soir : infusion du soir + rituel 5 gestes

JOUR 4 — JEUDI

- Réveil : boisson matinale + technique 2 minutes
- Petit-déjeuner : Smoothie Tueur de Parasites (recette 1)
- Déjeuner : Wok Express au Gingembre (recette 7) + riz complet
- Collation : Houmous Triple Action (recette 13) + bâtonnets de légumes
- Dîner : soupe miso + légumes vapeur + 1 gousse d'ail cru
- Soir : infusion du soir + rituel 5 gestes

JOUR 5 — VENDREDI

- Réveil : boisson matinale + boisson hépatique (1 fois/semaine) + technique 2 minutes
- Petit-déjeuner : Porridge Bouclier du Matin (recette 2)
- Déjeuner : sardines grillées + Salade Médicinale (recette 4)
- Collation : Shot de Feu (recette 10) + 1 poignée d'amandes
- Dîner : Soupe Détoxifiante à l'Ail (recette 8) + yaourt nature
- Soir : infusion du soir + rituel 5 gestes

JOUR 6 — SAMEDI

- Réveil : boisson matinale + technique 2 minutes
- Petit-déjeuner : Œufs Guerriers (recette 3) + tartine pain complet
- Déjeuner : Poulet au Curcuma (recette 5) + salade de fenouil
- Collation : 2 Energy Balls (recette 12) + infusion de thym
- Dîner : Velouté de Potimarron (recette 9)
- Soir : infusion du soir + rituel 5 gestes

JOUR 7 — DIMANCHE

- Réveil : boisson matinale + technique 2 minutes
- Petit-déjeuner : Smoothie Tueur de Parasites (recette 1) + papaye
- Déjeuner : Lentilles à l'Ail et au Thym (recette 6) + salade verte
- Collation : ananas frais + graines de courge
- Dîner : soupe légère de légumes au gingembre + choucroute crue
- Soir : infusion du soir + rituel 5 gestes

Bilan de fin de semaine :

Après 7 jours, les premiers changements sont déjà perceptibles : diminution significative des ballonnements, meilleur sommeil, haleine plus fraîche, énergie en hausse. La langue, si elle présentait un enduit blanc, commence à rosir. Continuez pendant 3 semaines supplémentaires pour une élimination complète.

Les 5 aliments qui nourrissent vos parasites

Autant les 15 aliments de ce guide tuent les parasites, autant les 5 aliments suivants les nourrissent et les renforcent. Les éliminer de votre alimentation pendant au moins 3 semaines est aussi important que de manger les bons aliments.

1. Le sucre raffiné — Le festin des parasites

Le sucre est l'aliment préféré de tous les types de parasites. Chaque fois que vous mangez du sucre, vous offrez un festin à vos parasites. Les sources cachées de sucre sont omniprésentes : viennoiseries, confitures, céréales du petit-déjeuner, jus de fruits industriels, sauces tomates en boîte, yaourts aux fruits, et même le pain blanc.

Par quoi le remplacer : stévia, miel de Manuka (en petite quantité), fruits entiers à faible index glycémique (myrtilles, framboises, pomme verte).

2. Le pain blanc — Du sucre déguisé

Le pain blanc est fabriqué à partir de farine raffinée qui se convertit très rapidement en glucose dans votre corps. Son index glycémique (70) est presque aussi élevé que celui du sucre pur (100).

Par quoi le remplacer : pain complet au levain naturel (le levain réduit l'index glycémique de 30 %), pain de seigle complet, galettes de sarrasin.

3. Les pâtes blanches — Le buffet à volonté

Même problème que le pain blanc : index glycémique élevé, pic de glycémie rapide, festin pour les parasites.

Par quoi les remplacer : pâtes complètes cuites al dente, pâtes de lentilles ou de pois chiches, riz complet.

4. Les jus de fruits industriels — La fausse bonne idée

Un verre de jus d'orange du commerce contient environ 25 grammes de sucre — autant qu'un verre de soda. Sans les fibres du fruit entier, ce sucre est absorbé aussi vite que du sucre de table.

Par quoi les remplacer : le fruit entier (une orange entière contient les mêmes vitamines avec les fibres qui ralentissent l'absorption du sucre), des smoothies maison non filtrés, de l'eau aromatisée (concombre, citron, menthe).

5. L'alcool — Le saboteur du foie

L'alcool affaiblit votre système immunitaire (une seule soirée de consommation excessive réduit votre immunité pendant 72 heures), surcharge votre foie, et perturbe votre flore intestinale. Pendant les 3 premières semaines, l'idéal est de ne pas boire d'alcool du tout. Ensuite, 1 verre de vin rouge par repas est acceptable (les polyphénols du vin rouge ont des propriétés anti-inflammatoires).

Conclusion — Votre cuisine est votre pharmacie

Vous avez maintenant entre les mains tout ce qu'il faut pour transformer votre alimentation en arme antiparasitaire. Pas besoin de suivre un régime draconien. Pas besoin de vous priver. Il suffit de remplacer progressivement les aliments qui nourrissent vos parasites par ceux qui les tuent.

Récapitulons les 3 actions essentielles à mettre en place dès demain :

Action 1 — La technique de 2 minutes chaque matin

Clous de girofle fraîchement moulus + graines de courge + respiration abdominale. Chaque matin, à jeun, pendant 21 jours minimum. C'est le geste le plus puissant de tout ce guide : il détruit les œufs et empêche le cycle parasitaire de se perpétuer.

Action 2 — Intégrez au minimum 5 des 15 aliments chaque jour

Utilisez le tableau du chapitre 2 comme aide-mémoire. Les 3 incontournables : graines de courge, ail cru, et clous de girofle. Ajoutez-y du gingembre, du curcuma, du thym, de l'ananas ou de la papaye selon vos goûts et la saison.

Action 3 — Adoptez les gestes quotidiens

La boisson matinale, l'auto-massage abdominal, l'hydratation, l'infusion du soir et le rituel des 5 gestes. Ces habitudes simples optimisent le travail de vos organes d'élimination et empêchent les parasites de se réinstaller.

Les résultats apparaissent dès la première semaine : diminution des ballonnements, meilleur sommeil, plus d'énergie. En 3 à 4 semaines, la plupart des symptômes liés aux parasites auront considérablement diminué ou disparu.

N'attendez pas. Commencez demain matin.

« *L'alimentation est la première médecine.* »

— *Hippocrate*

Votre dévoué,

Dr. Philippe Lemoine

Médecin et chercheur

31 ans de pratique

© 2026 — Dr. Philippe Lemoine — Tous droits réservés.