

### Entrée en cure

Préparez l'organisme à sa retraite pendant dix jours avant le premier jour de cure en évitant les cinq catégories d'agents stressants détaillés p.34. Victimes d'épuisement chronique, pratiquez cette pré-cure pendant un mois. Frileux de tempérament, instaurez un point après l'autre une semaine après l'autre (en cinq semaines et non dix jours...). Mangez comme d'habitude mais ...

- 1 Éliminez toute forme d'additif et de résidus de traitement, ce qui revient à se passer d'aliments préparés ou à ne les choisir que bio. Évitez les cuissons au microondes ou à la pression.
- 2 Diminuez progressivement le sucre (même bio, même complet), le café et le thé, l'alcool jusqu'à arriver à ... zéro apport, le premier jour de vraie cure. C'est l'arrêt brutal de ces petits excitants qui provoque des maux de tête, ménagez-vous de beaux premiers jours de cure. Pour pouvoir résister aux compulsions alimentaires, les plus fragiles auront recours à l'extrait de bourgeon de figuier ou à la L-Glutamine (voir page 65).
- 3 Garantisiez-vous que vous consommez des végétaux FRAIS chaque jour sous forme de jus frais ou de potage sans farineux. Lors de l'entrée en cure, limitez la consommation de farineux à ceux qui ne contiennent pas de gluten (voir p.69) : riz, quinoa, etc. Éliminez le soja sous toutes ses formes, sauf shoyu/tamari. Les protéines animales: bio, svp!
- 4 Remplacez les graisses cuites par les mêmes en versions crues et bio (huiles V.P.P.F. , beurre de lait cru, noix & C<sup>ie</sup> non rôties non salées).
- 5 Mâchez!!!

### Durée et petits écarts

Tout comme pour le nettoyage à fond d'une maison, plus vous déviez de vos objectifs, plus long sera le délai de remise en forme. Si vous organisez une petite fête, vous risquez de prolonger la durée de votre grand nettoyage ménager. Il en ira de même pour la cure si vous gardez les quelques petits excitants qui vous semblent indispensables, pensant ne pouvoir vous en passer: excès de sel, de sucre, de café/thé, de pain, etc.

### Quand commencer la cure?

Ce drainage sera efficace si les éléments sont en place pour vous aider: un coup de stress de trop, et le bénéfice peut être terni. Choisissez une période calme, sans stress professionnel ni familial, pour vous prendre en charge pendant une pareille cure. Sans demander des heures en cuisine, elle exige une attention plus soutenue que d'habitude, ne fut-ce que pour changer les modes culinaires.