

respectées, parce que non indispensables à cette heure du jour. Sont en revanche prévus un repas du soir d'inspiration « glucidique » et un repas de midi « protéiné ».

En période de cure, la technique des combinaisons alimentaires peut aider bien des digestions défaillantes. Dès la fin de cette cure de drainage, il est conseillé de reprendre une alimentation normale, car à trop dorloter le système digestif, n'est-ce pas lui qui vous mènerait par le bout des papilles ?

Tant de vitamines ?

- Vous mangez sainement ?
- Ah oui, ça ! Je n'ai pas besoin de super-méga-doses de vitamines. Ma grand-mère a vécu sans cela bon pied bon œil !
- Permettez quelques questions. Fumez-vous ? Prenez-vous la pilule ? Suivez-vous un traitement médicamenteux, des antibiotiques, par exemple ? Menez-vous une vie stressée ?

Dans tous ces cas, voilà probablement votre réserve pompée par tous ces voleurs de vitamines. Que dire d'une mère de famille cadre d'entreprise, fumeuse, sous pilule, plongée tous les jours dans le stress ordinaire d'une femme active ? Vous êtes étonné qu'elle soit carencée en zinc, docteur ? La consommation de sucre ou d'alcool, même modérée, augmente les besoins en vitamine B1. Les attaques immunitaires comme la grippe, la consommation de café ou d'autres excitants majeurs augmentent aussi les besoins en toutes vitamines. Ces carences vont, dans certains cas, saper l'immunité, l'équilibre nerveux ou glandulaire. On peut alors se retrouver dans un syndrome de fatigue chronique dont il est de bon ton actuellement de se gausser, puisqu'il semble apparemment non chiffrable par nos instruments de mesure – et pourtant, c'est une invalidation majeure que l'on peut parfois réguler par une alimentation soignée, selon sa nature.

Il n'existe pas un seul programme alimentaire de ressourcement valide pour tous. Pas de format taille unique ! Nous verrons plus loin comment adapter la cure antifatigue au plan organisationnel (version restaurant, en chambre d'hôtes, express en soliste, etc. - pages 80 et suivantes). La cure peut aussi être adaptée à votre profil métabolique si vous ne vous identifiez pas au personnage représenté sur la couverture : excès, détermination, urgence. Ce qui justifie l'appellation « cure express ». Dans l'idéal, vous seriez suivi par un thérapeute apte à individualiser le plan alimentaire à votre cas personnel, mais la nutrition en Occident est encore assez frileuse sur ce plan. Vous ferez alors un petit travail d'introspection.

Je m'essaie ci-après à quelques variations, basées sur

- o votre état de vitalité digestive (page 46);
- o votre vitalité en général (page 50);
- o votre groupe sanguin et vos choix végétariens ou omnivores (page 47);
- o votre profil en diététique chinoise ou en médecine ayurvédique, en particulier pour les personnes dites *yin mince* ou *vata* (page 48).

Faute d'adapter le programme à votre nature, vous risquez de vous sentir encore fatigué, pendant et même après la cure, ou même de souffrir de tensions digestives. Ces phénomènes sont naturels les trois premiers jours de cure, mais ne peuvent en aucun cas se prolonger.

Cette fatigue peut être le signe d'un dérèglement métabolique qui demande un diagnostic précis : envahissement parasitaire, bactérien ou fongique, intoxication aux métaux lourds, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, etc. .

Si des effets négatifs se prolongent plus de trois jours, il faut arrêter ce programme tout de suite et d'urgence poser quelques questions au thérapeute vous soignant.