

## V. LA CURE DÉTOX' FLASH (OU KITCHIRI)

*La cure Détox' Flash est une forme sage de jeûne à visée de drainage. C'est le but recherché par les diététiciens de l'ayurveda indien qui la pratiquent une à deux fois l'an. Elle peut aussi servir de cure d'éviction pour les multiallergiques. L'alimentation consistera ici en tisanes et kitchiri\* (riz au soja vert ou aux germes de soja, beurre et curry). La plus simple des cures !*

Dans la majeure partie des cures que je propose dans la collection *Les Topos*, on élimine la plupart des sources d'allergies alimentaires retardées connues : blé et même toutes sources de gluten, laitages animaux et de substitution, sucres ajoutés, soja ; et des moins connues : la catégorie des salicylates (y compris dans les cosmétiques et produits d'entretien, dans certains végétaux pourtant réputés sains), des amines (dérivés de viandes, poissons, etc. mais aussi présents dans bananes, chocolat, etc.), sans compter les additifs (surtout colorants), les glutamates artificiels ou naturels. Lorsqu'il est trop difficile de savoir par quelle catégorie commencer, je propose de tenir quelques jours la cure *Détox' Flash* avant de réintroduire les aliments ressourçants, un par un.

La cure *Détox' Flash* est la cure la plus simple à pratiquer, car elle ne demande quasi pas de temps en cuisine. Elle est hélas beaucoup moins facile à partager en famille que les autres

---

\* Kichari en Inde ou kitcheree aux USA. Se prononce « kitchiriii ».