

LA DÉTOX' EN NOURRITURES VRAIES: UNE CURE ANTIFATIGUE

infographie nr 1
série Cure antifatique
source: www.taty.be

Par Taty Lauwers. Un rappel des 12 principes qui sous-tendent la cure antifatique, principes qui sont documentés dans le livre et illustrés en menus exquis pour 15 jours.

1

FRAIS. Ciblez des aliments frais. Achetez-les crus quitte à les cuire en douceur chez vous. Ces aliments doivent être tous garantis bio. Ne touchez à aucune préparation industrielle ou artisanale, même bio, pendant la cure.

2

HUILES. Privilégiez des huiles végétales, exclusivement VPPF et consommées crues (p. 1). Ne vous en privez pas, l'efficacité de la detox' en dépend.

3

CRU. Pendant la cure, ciblez une proportion de 75% de cru dans l'assiette. Adaptez si vous vivez une « digestibilité variable* » ou de profil aérien*. Les cuissons sont la vapeur* douce ou les hypocuissons* (au four à basse température).

4

VÉGÉTAUX. Mettez l'accent sur les végétaux : 800 g de légumes par personne et par jour. Les fruits, facultatifs, sont limités à 200 g par jour (équivalent en taille à 2 pommes). Ces végétaux peuvent être bus en jus frais.

5

PROTÉINES. Réduisez radicalement les doses de protéines, 60 à 100g* par personne et par jour, sans exclure les protéines animales pour leur effet d'adjuvant de detox' chez certains profils.

6

LAITIERS. Ne consommez des produits laitiers que de chèvre et de brebis, en espaçant leur consommation de plusieurs jours — principe de l'alternance détaillé dans la grille*. Le soja et tous ses avatars sont exclus.

7

BUVEZ de l'Hydromel*, des jus de légumes, des tisanes. évitez momentanément le café, le thé, les alcools, le chocolat, les sucreries.

8

FARINEUX. Limitez les doses de farineux, qui doivent être sans gluten : l'équivalent quotidien de 2 cuillères à soupe de riz, de quinoa ou de pomme de terre (p. 1). Consommez-les le soir. Alternez le choix de farineux de jour en jour.

9

Inversez les **RYTHMES** alimentaires : votre nouvelle chrononutrition* sera de manger gras le matin, dense le midi, léger le soir. Dégustez trois repas principaux et de très légères collations entre les repas.

10

DISSOCIATION
Pratiquez la dissociation alimentaire : le repas du midi est protéiné, le repas du soir glucidique*.

11

AJOUTEZ de la vitamine C à haute dose, de l'onagre ou de la bourrache en gélules — Le temps de la cure, arrêtez ensuite.

12

GESTES DÉTOX'. Donnez-vous toutes les chances de réussir en évitant le temps de la cure la pollution électromagnétique et en pratiquant des gestes detox' — massages, marche ou drainages lymphatiques*.

* Les astérisques font référence à des articles dans le livre.

Annexe à mon livre *Une cure antifatique (Coup de neuf dans les assiettes)* dans la collection *Les Topos de Taty*, éditions Aladdin, www.lesstoposdetaty.com. Principes, grilles et menus pour une courte cure hypotoxique, énergisante et drainante.

