

ENTRÉE EN CURE

en images
(Une cure antifatique)

Par Taty Lauwers. Certains mangeurs se lancent tout à trac dans la *cure antifatique*. D'autres, qui n'aiment pas être bousculés, préfèrent se ménager de beaux premiers jours de cure en préparant l'organisme à sa retraite. Si vous en êtes, mangez comme d'habitude mais installez les neuf critères cités ci-dessous petit à petit : un par jour ou un par semaine.

Remplacez les **CUISSONS** au microondes ou à la pression par des cuissons douces, comme la vapeur douce ou l'hypocuisson*.



J1

Diminuez les **SUCRES** ajoutés (même bio, même complets et même sous des formes réputées saines comme le sirop d'agave) pour arriver à zéro gramme pour le premier jour de cure. Seule exception : un peu de miel.



J2

Le **CAFÉ** et le thé quotidiens : réduisez-les progressivement jusqu'à arriver à une seule tasse par jour le premier jour de cure. Remplacez-les par des tisanes ou de l'eau. Limitez le vin et la bière

jusqu'à arriver à... zéro apport, le premier jour de vraie cure.



J3

Inversez les **RYTHMES** alimentaires : mangez un repas gras le matin, dense le midi et léger le soir.



J4

FARINEUX. Limitez-en la consommation à ceux qui ne contiennent pas de gluten : riz, quinoa, pommes de terre, maïs, sarrasin, et Éliminez le soja sous toutes ses formes modernes. Seule la sauce soja* (shoyu/tamari) est autorisée, ainsi que les germes de soja.



J5

VÉGÉTAUX. Garantissez-vous que vous consommez beaucoup de végétaux frais chaque jour, entre autres sous forme de jus frais ou de potage sans farineux. Cuisinez-les vous-même.



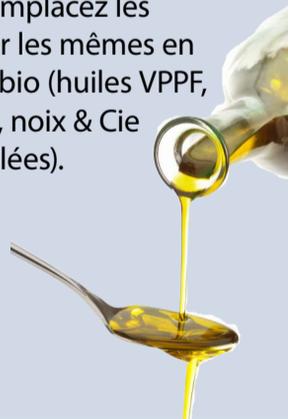
J6

ADDITIFS. Éliminez toute forme d'additif et de résidu de traitement, ce qui revient à se passer d'aliments préparés ou à ne les choisir que bio.



J7

HUILES. Remplacez les graisses cuites par les mêmes en versions crues et bio (huiles VPPF, beurre de lait cru, noix & Cie non rôties non salées).



J8

J9

MÂCHER... MASSER... MARCHER

Apprenez à mâcher trente fois chaque bouchée. Introduisez l'une des techniques douces choisies pour vous (massages, marche ou drainages lymphatiques*). Vous êtes quasi prêt à entrer en cure antifatique en douceur, sans forcer. Il ne vous reste plus qu'à acheter tout en bio, à réduire fortement les protéines, etc. — voir infographie sur les principes.



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