

## ENTRÉE EN CURE

Certains mangeurs se lancent tout à trac dans la *cure antifatique*. D'autres 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 pendant les dix jours précédant la cure. Cette progression permet d'éviter progressivement les cinq catégories d'agents stressants (p. 62). C'est l'arrêt brutal de ces insidieux excitants qui provoque des maux de tête ou des crampes lors de la cure. Frileux de tempérament, instaurez un point après l'autre une semaine après l'autre. Comptez neuf semaines au lieu des neuf jours.



**JOUR OU SEMAINE 1.** Remplacez les cuissons au microondes ou à la pression par des cuissons douces, comme la vapeur douce ou l'hypocuisson\*.

**JOUR OU SEMAINE 2.** 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 (p. 83). Seule exception : un peu de miel. Le chocolat même peu sucré et les sodas sucrés (ou artificiellement sucrés) font partie de cette catégorie. On s'en passera pendant la cure. Pour pouvoir résister aux compulsions alimentaires pendant cette entrée en cure, on peut avoir recours à l'extrait de bourgeon de figuier ou à la L-Glutamine (p. 51).



**JOUR OU SEMAINE 3.** Réduisez progressivement le café et le thé quotidiens jusqu'à arriver à une seule tasse par jour le premier jour de cure. Remplacez-les par des tisanes ou de l'eau.



**JOUR OU SEMAINE 4.** Limitez le vin jusqu'à arriver à... zéro apport, le premier jour de vraie cure. Inversez les rythmes alimentaires: mangez un repas gras le matin, dense le midi et léger le soir (p. 36).

**JOUR OU SEMAINE 5.** Limitez la consommation de farineux à ceux qui ne contiennent pas de gluten : riz, quinoa, pommes de terre, maïs, sarrasin, etc. (p. 82).

Éliminez le soja sous toutes ses formes modernes. Seule la sauce soja\* (shoyu/tamari) est autorisée, ainsi que les germes de soja.



**JOUR OU SEMAINE 6.** Garantisiez-vous que vous consommez des végétaux frais chaque jour, par exemple sous forme de jus frais ou de potage sans farineux. Cuisinez-les vous-même (p. 25).

**JOUR OU SEMAINE 7.** 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.



**JOUR OU SEMAINE 8.** Remplacez les graisses cuites par les mêmes en versions crues et bio (huiles VPPF, beurre de lait cru, noix & Cie non rôties non salées) (p. 23).

**JOUR OU SEMAINE 9.** Apprenez à mâcher trente fois chaque bouchée. Introduisez l'une des techniques douces choisies pour vous (p. 44).

Lorsque ces neuf points sont acquis, la *cure antifatique* est très facile à pratiquer. Pour certains mangeurs, cette entrée en cure aura suffi à leur faire vivre une telle révolution intérieure qu'ils n'auront nul besoin de passer à la cure telle quelle. Ils progresseraient tout naturellement vers la *Cuisine nature* (p. 120) ou l'*Assiette ressourçante* (p. 122).