

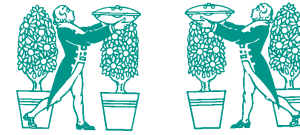
# PRINCIPES DE LA CURE

Une cure pour booster l'immunité ... et un régime express minceur... et une grille de détection des hypersensibilités alimentaires ... et aussi un programme pour se requinquer en quinze jours ! Tout à la fois ? La panacée universelle dans une alimentation détox' et équilibrée pendant seulement deux semaines ? Non, bien sûr. Mais cette cure de drainage permet de nettoyer le terrain des scories accumulées par nos vies hors sol. Elle s'inspire de la pratique en sagesse des régimes originels de Seignalet et Kousmine, dont elle se veut une version « appartement-témoin » de quelques jours. Chacun pourra observer, en un si court laps de temps, des résultats étonnants en terme de bien-être dont l'allègement de petits symptômes anodins : fatigue au réveil, coups de pompe, sommeil difficile, digestion laborieuse...

La *cure antifatigue* tient un rôle prépondérant dans la boîte à outils que, dans mes autres topos, je propose aux mangeurs qui sont soucieux de se prendre en charge et aux nutripaticiens de la mouvance naturo qui seraient intéressés par la voie détox' sans vouloir y enfermer les mangeurs.



## UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : SI FACILE ?



On équilibre l'alimentation au mieux pour fournir simultanément tous les éléments vitaux, en portant une plus grande attention aux végétaux et aux acides gras. Cette assiette énergétique est une version puriste de la *Cuisine Nature*. On y augmente

la proportion d'aliments réputés alcalins. Pour aider l'organisme à se nettoyer, on favorisera un état d'alcalose, car les aliments privilégiés sont alcalins (p. 40). On y réduit les aliments réputés acidifiants. Par toutes petites périodes, il est parfois utile d'aider la digestion par une dissociation habile des aliments dans l'assiette selon la théorie d'Herbert Shelton, dorénavant connue sous le nom de méthode Montignac ou Système Hay (p. 53).

## DU CRU ET DU FRAIS

Les aliments seront de qualité originelle, de préférence crus ou cuits maison, en douceur, pour s'assurer de l'intégrité de leur teneur en nutriments. La cuisson s'effectuera à la vapeur douce\* ou au four doux, en hypocuissons\* (p. 25).

