

# APRÈS LA CURE

Après ces quelques jours de mise au repos, vous reprendrez vos habitudes culinaires en les changeant en fonction des qualités que vous aurez appréciées en *cure antifatique*. Peut-être les changerez-vous beaucoup si vous étiez très « surgelés-microondes » auparavant.

Il est déconseillé de poursuivre ce programme précis pendant plus d'un mois, car il risque de fragiliser à la longue :

- \* trop peu de toxiques ou toxines pour tenir le système en éveil dans l'incontournable pollution de ce XXI<sup>e</sup> siècle,
- \* un crudivorisme un peu trop poussé pour être honnête sur la durée,
- \* trop peu d'apports en graisses saturées et en protéines animales,
- \* l'exclusion des farineux (à gluten en particulier) et des produits laitiers — exclusion qui ne doit être que momentanée pour être utile,
- \* une concentration sur la qualité et sur l'alternance des protéines qui risque de tourner à l'orthorexie (état de celui qui veut « manger bien » à tout prix...), si pas à l'anorexie;
- \* et un rythme trop soutenu (multiprises alimentaires; manger hors faim).

Ce sont mes connaissances approfondies en nutrition classique et en naturopathie sage ainsi que mon expérience sur le terrain des cures détox' depuis quinze ans qui me permettent ces remarques. Eh non! Ce n'est pas que mon grand âge qui parle...

Avec force et ténacité je prétends qu'après cette période de drainage intérieur, vous n'aurez plus besoin d'aucun conseil, car une conscience intérieure se sera fait jour. Il est peut-être utile de se donner quelques limites avant de repartir dans le tourbillon quotidien. Essayons-nous à un résumé, forcément réducteur.



Vous retrouverez ici quelques pistes de bon sens. Mon objectif est de vous aider à retrouver votre profil nutritionnel personnel, ce qui n'est possible que lorsque l'on s'est débarrassé des scories qui entravent le ressenti — opération que vous venez de réussir grâce à une judicieuse cure antifatique. Organisez-vous selon votre tempérament pour intégrer les changements : semaine par semaine ou mois par mois. Félicitations à tous ceux qui arrivent à tout cumuler en une fois !

## Pour prolonger les effets de vitalité de la cure

**V**ous vous rapprocherez désormais plus aisément des principes de la *Cuisine nature* (p. 120). Il vous sera plus facile qu'avant la cure d'intégrer de hautes doses de légumes frais au quotidien (400 g par personne au quotidien) et de pratiquer des cuissons douces. Vous cuisinerez plus souvent des légumes secs.