

SORTIE DE CURE EN 6 TEMPS

Vous avez suivi la cure pendant quinze jours ou plus, avec bénéfice. Vous voudriez en stabiliser les effets. Comment revenir à une alimentation normale, pas à pas ? Cette plate-forme est structurée en six étapes, qui peuvent durer chacune une semaine, une quinzaine ou un trimestre. La durée est fonction de votre état organique.

alias la
plate-forme
de croisière

TEMPS 1 (QUINZAINE 1 OU TRIMESTRE 1)

Continuez à suivre la grille de base (p. 76) et la liste positive (p. 73), mais réintroduisez les farineux sans gluten, en version douce aux tripes : du riz blanc, du quinoa trempé et cuit dans du Bouillon d'os (p. 144), des pommes de terre pelées et fraîchement cuites (non réchauffées).
Limitez-en les quantités à 2 cuill. s. par repas et par personne.
Ensuite : augmentez les doses selon votre ressenti.

TEMPS 2

Réintroduisez le porc ou le sanglier, petit à petit. Ils ne posent pas de souci à tous les dysbiotiques nécessairement. Observez.
Adoucissez le principe de rotation alimentaire.

TEMPS 3

Réintroduisez quelques aliments riches en lactose, comme du fromage frais ou de la crème fraîche. Une portion tous les deux jours sera largement suffisante.
Continuez à limiter la consommation de fromages affinés plus de trois mois (comté, parmesan, etc.) à une portion tous les deux ou trois jours.
Exception : le Yaourt 24 h (p. 149) reste un réflexe quotidien.

TEMPS 4

Poursuivez la consommation de Bouillon d'os maison, mais vous pouvez passer du rythme quotidien à trois fois par semaine. Autorisez-vous du sucre complet s'il est bio, mais continuez à éviter les aliments sucrés préparés. Réalisez des desserts à base de miel ou de sucre complet, sans adjuvant, sans levure. Limitez les desserts à cinq portions par semaine.

TEMPS 5

Testez des aliments plus fibreux comme les classes 3 à 5 du tableau des fibres (p. 105). Restez prudents en matière de fibres tant que les intestins sont enflammés. Avancez pas-à-pas, classe par classe. Continuez à éviter les sources de soja moderne (lait, crème, galettes, etc.) tant que les troubles digestifs sont présents.

TEMPS 6

Introduisez, de manière espacée et modérée, des aliments sources de gluten (p. 107). La modération ? Une sorte d'aliments riche en gluten par jour tous les deux jours : soit du pain, soit des pâtes, soit une tarte, soit du couscous, qu'ils soient complets, semi-complets ou raffinés. Dans un premier temps, choisissez les farineux en version « blanche » mais bio. Vous reprendrez les céréales complètes après avoir ressourcé le tube digestif.
Essayez de respecter, tant que faire se peut, le principe de nourritures vraies (p. 21). Continuez en tout cas à cuisiner des aliments frais.



Dès que vous quittez la cure Nouvelle Flore, ne replongez pas la tête la première dans les spaghettis bolognaise. Le gluten reste « tabou » pendant encore quelques temps de stabilisation. Entre autres parce que, parfois, la consommation de gluten relance un curieux phénomène d'assuétude.