

# Une cure vitalité DE 10 JOURS

**Ça y est: le stress de la rentrée a déjà estompé l'énergie engrangée durant l'été. Envie de retrouver la pêche avant l'automne ? A l'occasion de la sortie de son nouveau livre - « Cuisine nature, saine et sereine. Recettes culinaires pour des cures de vitalité », Ed. Nauwelaerts - Taty vous propose un programme de remise en forme basé sur l'alimentation hypotoxique.**



Une cure de vitalité lors d'un changement de saison consiste en gros à remettre à neuf vos capacités d'épuration. Vos organes d'élimination (reins, poumons, foie, intestins, peau) peuvent alors éliminer correctement tous les acides métaboliques produits par la combustion des aliments et par le stress. Vous vous débarrasserez par la même occasion des métaux lourds accumulés au cours des ans. Vous assimilerez mieux les vitamines, minéraux et autres micro-nutriments, vous vous rechargez les batteries.

Si chacun bichonnait son corps comme il ou elle soigne sa voiture, sa maison ou sa culture générale, qui aurait encore besoin de cure ? La maison connaît le nettoyage de printemps, la voiture subit des entretiens réguliers, même le toutou fait sa cure de vermifuges ! Nous sommes comme des chaudières qui auraient besoin d'un bon coup de chauffe pour éliminer la calamine accumulée au fil de l'an. Plus l'organisme a connu d'excès et s'est trouvé en état d'acidose, plus le désencrassage sera strict. On pourrait tout aussi bien jeûner, faire une cure de raisin, une balnéothérapie inten-

sive. Cette version-ci de la cure s'adresse aux personnes qui ne peuvent se permettre un jeûne ou qui ne supportent pas des diètes de boisson, par exemple. Ce type de programme de remise en forme peut s'appliquer pour toute personne en convalescence de maladie ou au sortir d'une opération stressante, pour les jeunes mamans qui souhaitent retrouver la forme en un clin d'œil. Ces cures ont permis à quantité de personnes de trouver l'un des coupables de leurs malaises : une intolérance alimentaire individuelle. Il est plus de cas que l'on n'imagine d'allergies cachées au blé ou froment (pain, pâtes, couscous, farines, etc), aux laitages ou simplement aux sucres rapides. Tous et toutes se sont senti rajeunis de dix ans, en tout cas !

Lors de cette cure de dix jours, vous cumulerez les bienfaits d'une série de réformes alimentaires momentanées :

1. ré-équilibrer l'assiette pour favoriser le nettoyage de l'organisme,
2. profiter de l'énergie du cru pour se redynamiser,
3. revenir à un rythme alimentaire naturel,

4. protéger l'organisme de l'agression d'agents stressants alimentaires,
5. supplémenter cette réforme par des compléments alimentaires.

Ce programme de remise en forme sera tout particulièrement apprécié des personnes qui souffrent d'hypoglycémie ou de candidose, d'intolérances alimentaires diverses. Il semblerait que le programme est plus efficace sur des longues durées d'au moins quinze jours. Ne l'appliquez pas à des enfants sans avis médical. Si vous êtes en rémission de pathologie grave, il est impératif de consulter votre médecin au préalable.

## 1. Equilibrer son assiette

Il s'agira en premier lieu de garantir une alimentation équilibrée au mieux pour fournir simultanément tous les éléments vitaux : si un seul minéral est absent ou insuffisant, les autres risquent d'être mal utilisés ou stockés à outrance. Si une vitamine fait défaut, le métabolisme est perturbé ; si un seul acide aminé manque, les autres ne seront pas totalement assimilés ; si vous manquez de zinc, le cad-

mium s'installe à demeure alors qu'il n'est pas le bienvenu dans votre organisme, etc.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Simple et de bon sens, mais difficile à mettre en place dans un quotidien hurlant : mangez un peu... de tout... Par rapport à l'assiette belge classique, doublez les doses de végétaux (légumes, céréales, noix, etc.), diminuez les doses de protéines animales par deux (si pas plus), consommez des huiles végétales de première pression à froid. C'est le menu de la diète méditerranéenne, qui est prônée dorénavant dans tous les magazines. Nous l'adaptions à la mode bio pour nous assurer de nous nourrir d'aliments denses et riches en nutriments.

- Les protéines sont indispensables pour la remise en forme mais en période de cure, pour mettre l'organisme au repos, on réduira au maximum l'**excès** de protéines animales, en particulier grasses (fromages, viandes, volailles, tous les produits laitiers) et l'**excès** de protéines végétales (légumineuses). Si vous êtes végétarien, les produits de substitution comme le lait de soja, le soja reconstitué, le quorn ou le tofu sont momentanément exclus de l'assiette. Une grille de repas détaillée, quantifiée et commentée vous est proposée page suivante avec quelques propositions de menus.

- Si vous êtes omnivore, les graisses animales sont réduites à leur plus simple expression : on consomme des viandes et des fromages naturellement maigres, des poissons sont proposés en doses minimales. Le beurre, en tout cas cuit, est momentanément hors circuit. Les produits dits allégés sont exclus, entre autres pour leur teneur en 'agents stressants'. Votre assiette de cure prévoira des huiles crues, vierges de première pression à froid : d'olive, sésame, tournesol ou carthame.

- Les travailleurs de l'ombre, qui aideront à nettoyer l'organisme, seront les légumes et les fruits frais ainsi que les algues. Ce sont non seulement des balais intestinaux par leur richesse en fibres, mais ils semblent être les seuls aliments propres à aider l'organisme à éliminer les métaux lourds accumulés dans nos petits corps industrialisés. Les céréales et les légumineuses, pourtant très riches en nutriments, sont aussi riches en fibres mais sont moins dépuratives en cure, en grandes quantités. Privilégiez pour leurs vertus anti-oxydantes et dépuratives l'ail, les oignons, les poireaux, les

choux, les légumes à feuilles vertes. Au moins une fois sur la semaine, introduisez une *Purée d'ail* ou une soupe à l'ail (*Aïgo boullido*). Ces recettes sont détaillées dans les ouvrages cités en fin d'article. Consommez tous les trois jours, en accompagnement d'une salade, un peu de *Caviar d'algues*, le grand hit de l'été.

- Utilisez beaucoup d'épices et condiments: depuis le thym jusqu'au curry et gingembre. Tous les trois jours au moins, prévoyez un bouillon dans la composition duquel entrent des oignons, des poireaux et de l'ail, beaucoup de condiments et d'épices frais (girofle, laurier et thym, entre autres).

## 2. Privilégier les crudités

- En période de cure de vitalité, les aliments seront de préférence crus, pour s'assurer notamment de leur teneur en nutriments. Si vous ne digérez pas les légumes crus, c'est peut-être que la muqueuse des intestins est trop enflammée : il faudra alors attendre qu'elle se rétablisse et se concentrer sur les jus de légumes frais. Un côlon 'normal' peut absorber de très grandes quantités de crudités. Il se peut que vous soyez un intolérant au blé qui s'ignore : dès que vous aurez éliminé le coupable de votre assiette, vous pourriez voir s'estomper ces irritations qui vous paraissaient inéluctables. Si vous êtes intolérant irréductible aux légumes crus, rappelez-vous qu'il existe bien d'autres aliments crus que les crudités. On entend par crudité TOUT ce qui est cru : il s'agira aussi des amandes et autres noix non rôties, des fromages de lait cru (depuis le fromage frais jusqu'au roquefort), des carpaccio de viande ou volaille, des jus de fruits et de légumes... et du vin.

- Faute de pouvoir manger TOUT cru, on cuira à la vapeur douce ou au wok : c'est le mode de cuisson le plus proche du cru. On oubliera momentanément les cuissons à la poêle ou au four, où des graisses sont cuites – qu'elles soient le beurre, l'huile d'olive ou les graisses des viandes-mêmes, qu'elles soient même minimales – car elles contribuent à la production de radicaux libres qu'on essaie d'éviter.

- Consommez chaque jour au moins un jus de fruits et légumes fraîchement pressés (carotte et pomme, tomate et concombre, et surtout raisins frais et bien mûrs puisque nous sommes en automne).

## 3. Décaler les rythmes alimentaires

Nos habitudes de vie, pourtant de plus en plus oisives, nous mènent souvent à occulter le petit déjeuner, à grignoter un triste casse-croûte à midi en vitesse, pour se sustenter correctement le soir. Oh, quelle rotation infernale ! Nombreux sont ceux qui retrouveraient une taille d'effe, un teint clair et une vitalité de gamin(e) en inversant simplement les rythmes alimentaires : mangez comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un manant le soir, selon la formulation de la doctoresse Kousmine. En pratiquant cette inversion de rythme, vous comprendrez peut-être pourquoi les moines bouddhistes, dans le désir de rester l'esprit léger et sain, s'abstiennent de toute nourriture à partir du coup de midi.

Les études scientifiques nous démontreront peut-être un jour que les hormones ne sont vraiment régénérées que le matin par une alimentation adéquate, que les enzymes digestifs sont plus efficaces à cette période et que le métabolisme général tire un bénéfice anti-oxydant des aliments à ces heures-là et pas dans la soirée... L'étude des rythmes naturels est de plus en plus mise à profit dans la répartition des prises de médicaments en hôpital et permet entre autres une meilleure efficacité des chimiothérapies. Pourquoi les premiers médicaments que nous ingérons, nos aliments, ne suivraient-ils pas les mêmes règles ?



## 4. Evacuer les agents stressants

Pendant cette période de remise en forme, on éliminera de l'alimentation les agents stressants alimentaires (depuis la simple intolérance alimentaire au blé ou au lait jusqu'aux produits chimiques de synthèse), à défaut de pouvoir mettre de côté tous les autres stress de la vie quotidienne.

- Tout comme lors de vos grands entretiens printaniers de la maison, on limitera momentanément pendant la cure les apports de 'crasses', c'est-à-dire les excitants comme le café, le thé, le chocolat,

A lire

- « Cuisine nature à toute vapeur », Taty, éditions Nauwelaerts, 1996, 590 BEF, 276 pages - « Cuisine nature saine et sereine », Taty, éditions Nauwelaerts, 1998, 795 BEF, 276 pages.

Ces livres sont disponibles dans les librairies et les magasins de produits naturels. Le troisième tome vient aussi de paraître :

- « Cuisine nature en herbe, recettes par et pour les juniors », Taty, éditions Nauwelaerts, 1998, 795 BEF.

le sucre ajouté, l'excès de sel, les additifs alimentaires et résidus de culture ou élevage (donc la plupart des aliments préparés). Ces éléments, sans être nécessairement toxiques pour tout un chacun, sont des stress pour l'organisme, que nous mettons au repos. Les achats pendant cette période seront tout bio.

• Il est tant de cas actuellement d'intolérance au gluten du blé et au lait que l'on éliminera en temps de curé le lait animal et le pain, qui contient toujours du blé sous une forme ou l'autre, même quand on vous présente un pain de soja ou de quinoa.

• Choisissez une période calme, sans stress professionnel ni familial, pour vous prendre en charge pendant une pareille cure. Sans demander des heures en cuisine, elle exige une attention plus soutenue que d'habitude, ne fut-ce que pour changer les modes culinaires. Ce nettoyage sera efficace si les éléments sont en place pour vous aider : un coup d'adrénaline de trop, et le bénéfice peut-être éliminé.

## 5. Supplémenter à bon escient

Sachant aussi que les stress modernes (bruit, horaires, médicaments chroniques comme la pilule, travail dévalorisant...) sont gourmands en vitamines et minéraux, on soignera particulièrement la recharge en micro-nutriments par des compléments alimentaires : bourrache ou onagre, algues, vitamine C, dont les vertus vous ont été chantées dans ce magazine depuis le début. Dans le doute sur votre capacité enzymatique à assimiler à fond les riches nutriments des huiles végétales de qualité, on veillera à un apport idéal des acides gras essentiels dont nous sommes, paraît-il, presque tous carencés, en absorbant chaque jour de cure 3 à 6 gélules d'huile de bourrache ou d'onagre. Les gélules de spiruline ou de chlorella (algues) viennent conforter l'apport en protéines (plus de 60%), en minéraux et en vitamines, surtout la série des B. Elle contiennent de très hautes doses de chlorophylle, qui aide à détoxifier le sang. Ces suppléments nous font en outre le plaisir de reconstituer la paroi de nos petites cellules fatiguées (dans le cas des gélules de bourrache ou d'onagre) ou d'aider l'organisme à éliminer les métaux lourds (dans le cas de la vitamine C).

Bonne cure à tou(te)s !

Taty

### GRILLE DE MENUS

	matin	12h30 ou 20h (froid)	12h30 ou 20h (chaud)
jour 1	pamplemousse entier et crème Budwig*	jus de légumes frais, crudités à volonté et riz semi-complet au curry (3cs)	soupe, légumes cuits à volonté et riz semi-complet (2cs)
jour 2	pamplemousse et crème Budwig*	jus de légumes frais, crudités à volonté et quinoa à volonté	soupe de lentilles au thym et riz (2cs), légumes à feuilles vertes cuits à volonté
jour 3	jus de légumes et crème Budwig*	crudités à volonté et riz semi-complet (3cs)	bouillon de légumes maison à la cannelle, 100g de poisson cuit vapeur et légumes cuits à volonté
jour 4	pamplemousse et crème Budwig*	jus de légumes frais, crudités et quinoa à volonté, vinaigrette au curry, lentilles (2cs)	bouillon, 50g de chèvre ou fêta et cumin, légumes à feuilles vertes cuits à volonté
jour 5	jus de légumes tartine de pain et œuf coque	crudités à volonté et quinoa ou riz semi-complet (2cs)	soupe Aïgo bouillido, salade de volaille et de légumes cuits

Jours 6 à 10 : recommencez à partir du premier jour

La recette de la crème Budwig est détaillée dans chacun des tomes de « Cuisine nature ». Pour rappel, les ingrédients sont : 4 cuill.c. de fromage blanc de lait cru - 2 cuill.c. d'huile de tournesol ou de carthame VPPF - une banane écrasée - 2 cuill.c. de graines de sarrasin finement moulues - 2 cuill.c. de graines de lin moulues - jus de citron - 1 pomme entière non pelée et râpée à la grille moyenne. Mélangez le tout. Tous les ingrédients doivent être de toute première qualité ET crus, c'est-à-dire sans traitement thermique.

### COLLATIONS

10h	16h
une tasse d'Hydromel ou un jus de légume ou de fruit fraîchement pressé ou 3 abricots secs ou 1 galette de riz soufflé et de la purée d'amandes au miel	+ 3 comprimés de spiruline ou chlorella 2 gélules de bourrache ou onagre 1 comprimé à 500mg de vitamine C
	3-6 amandes ou 1 fruit frais et 3 amandes ou 1 yaourt entier fermier (au lait cru de préférence) pour ceux qui se savent tolérants aux laitages ou 2 cs de compote de fruits
	+ 3 comprimés de spiruline ou chlorella 2 gélules de bourrache ou onagre 1 comprimé à 500mg de vitamine C

### COMMENTAIRES

• Le petit déjeuner est indispensable, mais peut être consommé en milieu de matinée si vous n'avez pas faim en tout début de journée. Au lever, quelles que soient vos règles de vie, habituez-vous au moins le temps de la cure à boire un grand verre d'eau.

• Si, au petit déjeuner, vous n'appréciez pas le pamplemousse entier sans sucre (produit qui est hélas totalement exclu de ces dix jours de remise en forme, sous quelque forme que ce soit), remplacez-le par une orange entière ou un jus de légumes frais.

• Boissons : eau à volonté, « Hydromel » à volonté ; un thé par jour ou un café par jour. Si vous vous en sentez la capacité, éliminez totalement thé et café pendant dix jours.

• Les quantités de crudités et cuités sont de 2 bols chinois ou à volonté, les céréales cuites sont limitées à 2 à 3 cuillères à soupe, les protéines animales à 1 œuf ou 50g de fromage par repas ou 100g de poisson.

• Les crudités et légumes cuits (cuités) sont assaisonnés de gomasio et de poudre d'algues, de quelques herbes fraîches ciselées, d'échalotes et d'ail finement ciselées, d'un peu de jus de citron (ou de vinaigre de cidre), d'un filet d'huile vierge de première pression à froid (VPPF) d'olive, de sésame ou de tournesol. La levure de bière et les germes de blé sont momentanément exclus le temps du programme.

• Les seuls légumes à éviter sont : la tomate, l'aubergine, le poivron, la pomme de terre, en particulier pour les personnes souffrant d'arthrite.

• Ajoutez des graines germées à tous vos plats : crudités, soupes, cuités, etc. Achetez-les ou faites-les vous-mêmes avec les techniques express décrites dans le tome II (voir détails pratiques). Les graines germées vous apporteront des protéines de qualité biologique tout à fait supérieures : il ne faudra plus alors vous inquiéter outre mesure des proportions de protéines qui inquiètent tout un chacun.

• Les personnes qui ne peuvent digérer les légumes crus les cuiront à peine à la vapeur et doubleront les doses de jus de légumes/fruits frais. Les jus de légumes/fruits sont fraîchement pressés à la centrifugeuse, boire leur équivalent en bouteille n'est pas jouer.

• Une cure en famille. La cure est très praticable, même en cuisinant pour les autres. Si vous êtes seule à suivre ce programme, il suffira d'ajouter à votre famille le petit quelque chose en plus, mais les ingrédients seront identiques. Si vous mangez les légumes vapeur avec un poisson et un filet d'huile d'olive, vous pourrez cuisiner les mêmes ingrédients pour eux en tarte ou en feuilleté, par exemple.

N.B. Si, le cinquième jour, vous sentez le moindre inconfort par rapport aux jours précédents, il

s'agit peut-être d'une intolérance au blé puisque nous introduisons le blé le matin. Il faudra alors le remplacer par du pain d'épeautre ou de kamut lorsque vous reprenez une alimentation classique.

Les trois premiers jours, il se peut que votre organisme se libérant rapidement de ses excès passés, vous subissiez des nausées, crampes, maux de tête. Prenez patience, le quatrième jour tout s'envole et vous vous sentez déjà rajeunis d'un an ! Si ces malaises persistent, arrêtez ce programme et consultez un médecin.

## CAVIAR D'ALGUES

1 poignée d'algues « izikis » – 1 poignée d'algues « dulce » – 2 petites échalotes – 1 cuill. de sauce soja – 1 gousse d'ail – 3 cuill. d'huile VPPF – persil plat

1. Faites tremper les algues dans un fond d'eau chaude une demi-heure

2. Égouttez-les et hachez-les au couteau très très finement. Comme pour les autres tartares, le passage au moulin électrique les transforme en une masse écoeurante.

3. Mélangez-les avec tous les autres ingrédients (sauce soja, échalotes et ail finement hachés, huile et persil plat). Laissez reposer une nuit si possible, une heure minimum.

4. Ce caviar peut être servi au centre d'une assiette végétarienne, tartiné sur des toasts (hors cure) ou sur des légumes crus.

## BOISSONS TONIQUES

l'hydromel ou citronnade peps et le thé aux épices des Indiens. Ces deux breuvages très dynamisants ne provoquent pas les mêmes rebonds de fatigue que le café ou le thé après une heure ou deux, tout en vous remontant l'énergie pareillement !

### HYDROMEL

Une limonade ou citronnade, froide ou chaude les soirs d'hiver: de la vitamine C à l'état pur, conjuguée aux propriétés antiseptiques et digestives du citron, aux riches vertus du miel.

jus d'1/2 à 1 citron – 1 tasse d'eau – 1 cc de miel

1. Versez le jus de citron fraîchement pressé dans de l'eau très chaude (ou froide en été).

2. Fouettez-y un peu de miel de première qualité.

### THÉ AUX ÉPICES

Un breuvage bien chaud, aux vertus robotrices et surtout antibiotiques !

Voici la version maison telle que les Indiens la pratiquent, un ravissement de tous les parfums.

1 cc de thé – 1 bâton de cannelle – 3 graines de cardamome – 1/2 cm gingembre frais – 2 grains de poivre noir – 3 clous de girofle – 1 tasse d'eau

1. Versez dans une petite casserole l'eau, le bâton de cannelle et les grains de poivre écrasés du plat d'un couteau, les graines de cardamome sorties de leur gangue, le gingembre frais râpé ou en fines lamelles et les clous de girofle. Laissez frémir pendant 10 minutes, à couvert.

2. Ajoutez alors le thé et laissez encore infuser 3 minutes.