

QUI? QUAND? COMMENT?

La cure antifatique est étudiée pour que tous puissent en profiter. Mais soyons sages : il n'existe pas un seul programme alimentaire de drainage valide pour tous. Pas de format taille unique ! Si vous ne vous identifiez pas au personnage représenté sur la couverture de ce livre (excès, détermination, urgence), vous devriez peut-être adapter la cure antifatique à votre profil métabolique de naissance et à votre état organique. Dans l'idéal, «on disait que» vous étiez suivi par un thérapeute, apte à individualiser le plan alimentaire à votre cas personnel. La nutrition en Occident est encore assez frileuse sur ce plan, ce sera souvent à vous de faire un petit travail d'introspection qu'exige cet ajustement.

Faute d'adapter le programme à votre mode de vie et à votre nature, vous risquez de vous sentir encore fatigué, pendant et même après la cure, ou même de souffrir de tensions digestives. Ces phénomènes sont naturels les trois premiers jours de cure, mais ne peuvent en aucun cas se prolonger. La fatigue persistant ou s'aggravant au cours de la *cure antifatique* peut être le signe d'un dérèglement métabolique profond qui demande un diagnostic précis : envahissement parasitaire, bactérien ou fongique, intoxication aux métaux lourds, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, etc. (p. 59) — tous cas de figure où les capacités de détoxification naturelles sont nées... ce qui demande un coup de pouce par un praticien AVANT de penser à se drainer.

Je m'essaie ci-après à quelques variations pratiques :

Adapter la cure selon la force digestive (p. 57)

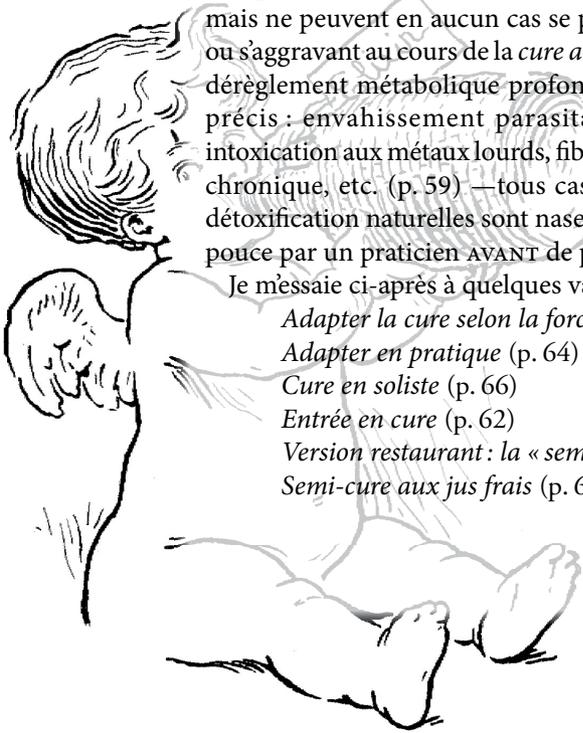
Adapter en pratique (p. 64)

Cure en soliste (p. 66)

Entrée en cure (p. 62)

Version restaurant : la « semi-cure » (p. 67)

Semi-cure aux jus frais (p. 69)



Adapter la cure selon la force digestive

Vous souffrez depuis longtemps d'une faiblesse du tube digestif ? Entamez la réforme par une entrée en cure (p. 62) de quelques semaines, en vous concentrant sur les points 2 et 5 (la diminution, puis l'éviction des sucres et des farineux, surtout à gluten). Ou pratiquez la *cure antifatique* en version souple, selon l'encadré sur les digestions fragiles (p. 58).

À vous

Mettez toutes les chances de votre côté. Refusez pendant dix jours les sorties avec des amis, les dîners d'affaires – qu'est-ce en regard de l'éternité et des énormes bénéfices que vous tirerez d'une si courte cure ?

Allez vous coucher très tôt, même sans dormir, du moment que vous restez en position couchée. Au calme, le corps se réharmonisera plus vite. Prévoyez chaque jour une demi-heure d'exercice doux (même du trampoline ou de la danse). L'effet sera décuplé. La cure est praticable, même en cuisinant pour les autres. Préparez les plats prévus dans les menus (p. 89). Il suffira d'ajouter à votre famille le

petit quelque chose en plus : si vous mangez des 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.

“ Si des effets négatifs se prolongent plus de trois jours, il faut arrêter ce programme tout de suite et d'urgence poser quelques questions au thérapeute vous aidant.