

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

8<sup>e</sup>  
édition

**Une cure de vitalité en deux semaines à base de recettes savoureuses et énergisantes. Avec des ajustements pour les divers cas de figure : des plans pratiques pour les Jules pressés, une phase d'entrée en cure pour les épuisés, des listes de courses, etc.**

Vous avez envie de vous prendre en main pour mieux rebondir ? Vous ne voulez plus être fatigué, vous souhaitez mieux gérer le stress et ne plus attraper tant de rhumes ? Offrez-vous deux semaines de remise à neuf, en dégustant de délicieux menus peeps, hauts en saveurs, dont les effets de détoxination sont similaires à ceux d'un jeûne. La *cure antifatique* est étudiée pour nettoyer le terrain tout en assurant la recharge en nutriments essentiels. La tenue de cette courte cure vous montrera à quel point les aliments peuvent-être des remèdes. Outre un teint de pêche, vous en tirerez un meilleur équilibre mental, moins de fatigue musculaire et articulaire, plus d'acuité intellectuelle, moins de maux de tête ou de sautes d'humeur et une meilleure gestion du stress. Le nettoyage de conscience alimentaire que déclenche la cure antifatique permet aussi d'identifier aisément une hypersensibilité et d'individualiser ensuite son programme alimentaire en toute liberté.



Courtienne en régimes de bien-être, passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner (l'Assiette ressourçante) doublée de la tenue de cures de drainage temporaires, comme la cure antifatique.



15.50 €

éditions Aladdin  
www.lestoposdetaty.com  
D2016-10532-02



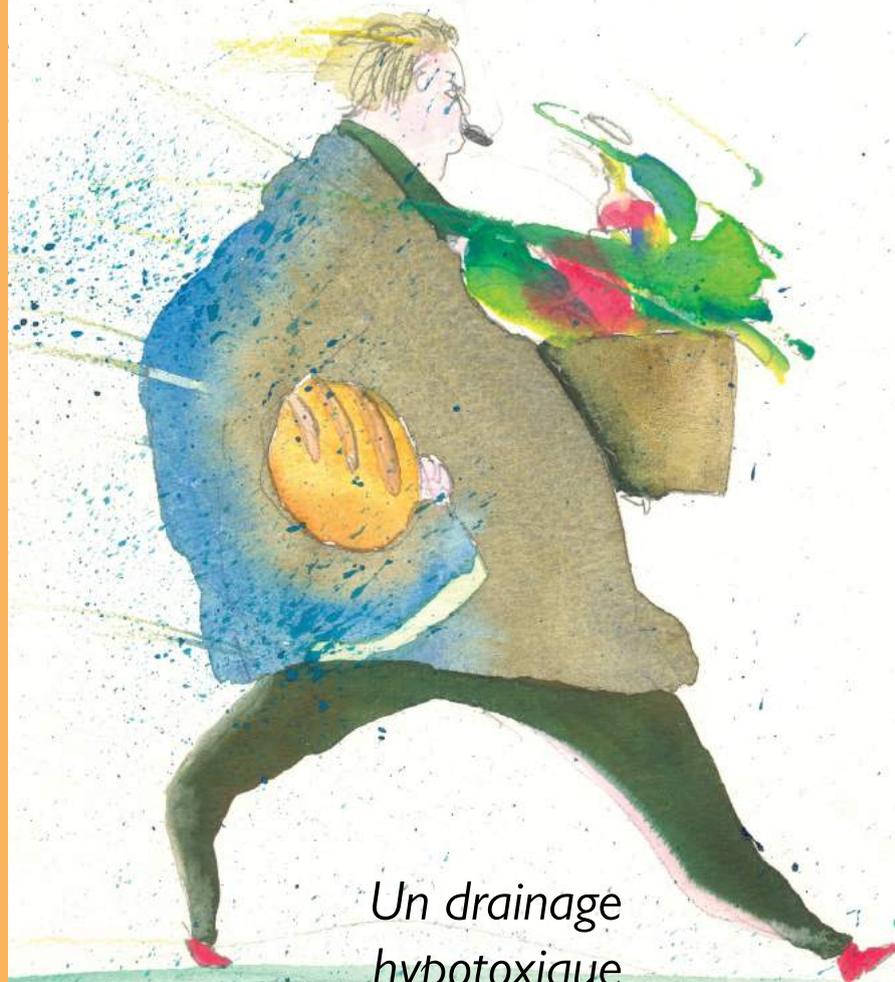
TATY LAUWERS

LES TOPOS

Une cure antifatique

éd. Aladdin

# TATY LAUWERS UNE CURE ANTIFATIGUE



Un drainage  
hypotoxique  
en 15 jours

# TABLE DES MATIÈRES

## 7 INTRODUCTION

### 11 JE COMMENCE!

- Un p'tit coup de pompe? 11
- Un p'tit coup de peps! 12
- Une chaudière? 13
- Quand et où? 14
- Quelques cas de figure 15
- Durée et départ d'une cure 17
- Qui? Le cas des épuisements chroniques 17

### 21 PRINCIPES DE LA CURE

- Une assiette équilibrée: c'est facile? 24
- Du cru? Du frais! 26
- Le Cru Bien Tempéré 28
- Inadapté au cru? 30
- «Je ne digère pas les fruits et légumes crus» 31
- Des produits sains, très frais 32
- Une cure aux compléments alimentaires? 34
- Des aliments «vivants»? 34
- Décaler les rythmes alimentaires 37
- Multiprises alimentaires 38
- Une assiette hypotoxique 39
- Équilibre acide-base ou l'acidose 41
- Un intestin "propre" 43
- Supplément d'aide 46
- Spiruline en brindilles (ou en comprimés) 47
- Acides gras: omega 3-6-9 48
- Petit bémol sur la mode des oméga-3 50
- L'incontournable vitamine C 50
- Vitamine ajoutée: de synthèse ou naturelle? 52
- Glutamine ou extrait de bourgeon de figuier 53
- Combinaisons alimentaires: le régime dissocié 54
- Tant de vitamines? 55

Quelques  
extraits  
choisis

### 57 QUI? QUAND? COMMENT?

- Adapter la cure selon la force digestive 58
- Les cas de burn-out 59
- Durée et petits écarts 61
- Quand commencer la cure? 61
- Entrée en cure 62
- Adapter en pratique 64
- Je cuisine peu... 65
- Cure en chambre d'hôtes 66
- Cure en soliste 66
- Version restaurant: la «semi-cure» 67
- Semi-cure aux jus frais 69

### 71 DEUX SEMAINES DE CURE

- Légumes à feuilles vertes 78
- PPP: le Paresseux Productif Petit-Budget 80
- Achats de base pour une cure de deux semaines 84
- Prévoir en produits de garde 85
- Achats en option 85
- Planning du jour P 86
- Grille de base 88
- Exemple de Menus de cure en septembre 89
- Exemple de Menus de cure en mars 90
- On cuisine pour moi - mon ami cuisinier 91

### 95 RECETTES RÉSUMÉES

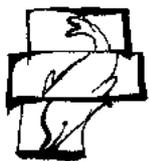
#### 117 APRÈS LA CURE

- Pour prolonger les effets de vitalité de la cure 118
- Une deuxième cure? 119
- Bases pratiques de la Cuisine Nature en sept points 120

#### 123 GLOSSAIRE

#### 125 INDEX

#### 127 CATALOGUE



www.lesstoposdetaty.com

Distribution : circuits classiques et, en Belgique, tous les magasins bio (liste sur le site ci-dessus).

Aussi portails sécurisés comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

EAN 9782952033824 - D2016-10532-02

Illustration de couverture : Jacques Faton. Maquette de couverture : Dojo Design. Dessins, maquette, mise en page : Aladdin. Photos intérieures, sauf mention spéciale : shutterstock.com. Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays. Le photocopillage tue le livre.

© Taty Lauwers 2003-2016, version 16/03.21

Autres livres du même auteur chez Aladdin : voir

[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com) et [www.lesstoposdetaty.com](http://www.lesstoposdetaty.com)

ou le catalogue (p. 128).

Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. Pour une pratique plus longue que quelques semaines, la démarche décrite ici doit être accompagnée par un thérapeute averti de cette approche.

Scannez le QR-code pour des bonus et des extraits sur le site, où l'on trouvera aussi des mises à jour du présent livre ainsi que des liens vers les échanges courriels avec les lecteurs.



## ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Comment je commence ?  
Claire, toujours pressée,  
veut sauter tout de  
suite aux détails  
pratiques (p. 71).

Oui, mais pourquoi ?  
Julia préfère comprendre  
les principes (p. 21).  
Elle pense suivre la  
cure antifatigue en  
groupe (p. 66).

Table des  
matières  
(p. 4)  
Index de  
recherche  
(p. 124)

Mais  
encore ? Geneviève,  
curieuse de nature,  
veut en savoir plus.  
Les dossiers bavards sont  
dans mes Topos, aussi chez  
Aladdin (p. 129).

Jean,  
nutrithérapeute,  
veut paramétrer  
la tenue de la cure  
antifatigue selon les cas  
qu'il rencontre (p. 56).

“ Parcourez le livre en diagonale en commençant par les textes introduits par des guillemets géants ou inclus dans les encadrés grisés. Les grilles essentielles sont en couleur.

# INTRODUCTION

Une cure antifatique ? que j'aurais tout aussi bien pu titrer : « Ma libido ne fait plus dodo », « J'ai retrouvé mes vingt ans », « Ma beauté de l'intérieur » ou « Mes douleurs au placard », quand ce n'est pas « Mon corps n'est plus une poubelle ». Cette cure est en fait une cure hypotoxique de remise en route des fonctions physiologiques normales.

La *Cure Antifatique* constitue une mise en pratique stricte sur une courte période du versant drainage des principes de *Cuisine Nature*.

Elle s'adresse à quiconque veut s'octroyer un petit entretien des dix mille kilomètres une à deux fois par an. Ce programme 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.

Les mangeurs qui sont passés par là nous disent leur meilleure sensation de bien-être, leur moindre fatigue, leur meilleur équilibre mental, l'amélioration de leurs facultés intellectuelles. On se réjouit aussi d'avoir moins besoin de sommeil, lequel est plus réparateur. Les envies de grignotage disparaissent, ainsi que les problèmes d'odeurs corporelles fortes. En deux semaines s'envolent des petits bobos : maux de tête, sautes d'humeur, insomnies, rhumes à répétition. On en vient même à gérer les stress. Mazette, quelle palette !

C'est avec ces courtes cures de saison qu'une personne bien portante améliorera sa qualité de vie et son potentiel vital tout en protégeant son patrimoine de santé. Ce type de cure équilibre la chimie profonde du corps et peut restaurer un intestin affaibli. C'est

Les astérisques  
renvoient au  
glossaire (p. 123).

aussi une variante d'éviction, qui permet d'identifier rapidement une hypersensibilité alimentaire.

Une cure « détox » est aujourd'hui un passage obligé pour qui veut rétablir un terrain qui a défailli à la suite d'excès, pâtissant de l'une ou l'autre pathologie d'encrassage moderne. Elle draine la pollution environnementale (métaux lourds, résidus chimiques, etc.). Elle en contre les effets sur la physiologie humaine, tout en rechargeant l'organisme en nutriments essentiels. Les mots sont bien pauvres pour faire justice à cette sensation de nouvelle jeunesse.

Je vous pousse à tester ces quinze jours de voyage alimentaire, car la cure amorce une spirale concentrique du plaisir. Paradoxal pour une diète qui peut paraître janséniste au premier abord ! C'est après avoir vécu la jubilation cellulaire qui en découle qu'il vous sera plus facile et agréable de pratiquer une cuisine plus nature au quotidien, sans contraintes.

Pourquoi me croire ? C'est bien ce que je me demande tous les matins. Foin de longs discours justificatifs, où je pourrais d'ailleurs aller picorer dans la gigantesque base de données scientifiques les quelques études qui confirment mes dires, tout en excluant les autres. Bien malin celui qui y retrouve dorénavant ses petits. On peut, avec une telle foison, démontrer tout et son contraire.

Quinze jours suffiront à vous faire un avis. Et vous ne vous poserez plus la question de savoir « pourquoi une cure ? ». Je n'ai rien à y gagner, sauf la reconnaissance de l'Éternel. Mais vous, vous allez y gagner en qualité de vie...

Les cures hypotoxiques ne consistent pas seulement en une assiette dépourvue de toxiques ou toxines. Elles sont composées de manière à nettoyer l'organisme des surcharges accumulées, ce qui explique peut-être qu'elles rejoignent les jeûnes dans leurs effets thérapeutiques. Ces quinze jours d'une *Cure Antifatigue* sont le nécessaire nettoyage du terrain qui permet d'y voir plus clair, tant à vos yeux qu'à ceux du thérapeute. Dégagé de ses excès, le corps réagit d'autant mieux aux traitements prescrits.

La *Cure Anti-Fatigue* est une synthèse des différentes cures hypotoxiques pratiquées par les soignants attentifs à la nutrition. Je n'ai rien inventé, et surtout pas défini de méthode spécifique : j'ai simplement tenté d'arrondir les angles gastronomiques par rapport à des consignes un peu strictes au cœur d'une gourmande.

Plusieurs autres cas de figure sont prévus, en fonction de la fragilité digestive, du mode de vie, des connaissances et des motivations. Tous les mangeurs ne sont pas prêts à un changement aussi radical, pour des raisons de vitalité physique, tout simplement. J'ai prévu par exemple à leur intention une entrée en cure en sept semaines.

« Il est capital de retenir que cette cure radicale n'est que temporaire et ne peut, sans dégâts, être poursuivie en permanence. Après dix à quinze jours revenez à une cuisine nature plus douce.

## QUELQUES CAS DE FIGURE

Marianne, 3 enfants, profession libérale, est une « vraie pile nucléaire » selon ses amis, mais elle commence à fatiguer à 38 ans. Elle connaît la « Cuisine Nature ». Elle suivra la « Cure Antifatigue » à la lettre, en s'inspirant de la grille (p. 109) et d'exemples de menus (p. 112).

Dominique, 54 ans, guérillero urbain débordé et désorganisé, est prêt à se prendre en charge sans attendre de solution miracle mais... il ne cuisine pas et se nourrit comme il peut, quand il peut. Il se fera chouchouter lors d'une cure résidentielle de quelques jours pour amorcer la cure. Il se débrouillera ensuite pour trouver un traiteur ou un ami bien informé pour lui préparer ses plats (p. 119).

Françoise, très fatiguée depuis dix ans, adepte d'une cuisine classique, a décidé de prendre son patrimoine de santé en mains. Elle marque depuis longtemps des hypersensibilités à plusieurs aliments. Si elle n'est pas trop affaiblie, elle commencera en adaptant la cure pour son cas (p. 62). Elle continuera par un programme plus souple pendant au moins quelques mois (« l'Assiette Ressourçante »). Quelques mois ? Un an ? Mais oui, c'est à ce prix que cette allergie au XXI<sup>e</sup> siècle qu'est l'épuisement chronique se calmera, en combinant l'Assiette Ressourçante au repos le plus absolu possible...

Didier, 55 ans, se plaint de fatigue excessive et voudrait en profiter pour perdre quelques kilos devenus récalcitrants au long des multiples régimes déjà suivis. Businessman volant, peu amateur de cuisine, il choisira l'option semi-cure au restaurant (p. 77). Comme ce sera sa première incursion dans l'assiette hypotoxique, il risque de subir quelques petits désagréments les trois premiers jours, car le nettoyage est d'autant plus profond que le sujet était plus entoxiné au départ. Il amorcera donc ce programme par une entrée en cure (p. 70). Ce sera une semi-solution pour un semi-résultat, qui lui donnera peut-être envie de suivre une vraie cure de chez cure.

Michèle, 47 ans, cadre hyperactif, déjà familière avec la cuisine nature à la mode Kousmine, pratique la cure régulièrement, une ou deux fois par an. Elle se connaît bien et adapte le programme de la cure à sa digestion fragile. Sachant qu'elle est sensible des intestins, elle concentre son attention sur l'évitement des légumes en crudités (p. 31). Elle cuira tous les légumes à la vapeur douce.

André, 33 ans, agriculteur actif, souffre d'insomnies et de tiraillements articulaires divers. Sa femme lui organise une cure de quinze jours, qui lui permettra d'à nouveau dormir comme avant et de pouvoir enfin courir après son bétail, comme à vingt ans. Vu son activité physique, il pourra consommer plus de protéines et plus de graisses, mais il évitera toujours les farineux en excès pendant la cure.

Johanne, 49 ans, veut amorcer sa remise sur pied après qu'on l'a opérée d'un cancer du sein. Elle amorcera la spirale dynamique par une cure de quinze jours. En deux semaines, elle observera un sursaut de bien-être tel qu'il lui sera plus facile de continuer en souplesse par le simple programme « Cuisine Nature » (p. 120) ou même un programme de croisière plus strict, mais plus efficace au plan thérapeutique (l'Assiette Ressourçante). Elle adore cuisiner et bien manger. Elle s'inspirera des menus et des recettes résumées (p. 121).

Trois ans après un deuxième accouchement, Véronique, 36 ans, n'arrive pas à retrouver son énergie habituelle. Cuisinière pourtant aguerrie, elle n'est pas prête à suivre une cure trop stricte : elle « tend vers la cure » selon son expression. Elle s'attachera à respecter pendant deux mois les quelques critères du programme « Entrée en Cure » (p. 70), en installant chacun des cinq points un par un, tous les dix jours<sup>\*1</sup>.

<sup>\*1</sup> J'espère publier sur le site internet grâce à votre aide, en version électronique, un ouvrage collectif qui reprend les témoignages de personnes qui ont recouvré force et santé grâce à une autre façon de cuisiner. Titre provisoire : Parcours de renaissance grâce à une autre façon de penser la cuisine. Rendez-vous sur [www.cuisinenature.com/Doc/parcoursren.htm](http://www.cuisinenature.com/Doc/parcoursren.htm).

# JE COMMENCE



## Un p'tit coup de pompe?

**S**ouhaiteriez-vous, quel que soit votre âge, vous lever chaque matin plein d'énergie, bon pied bon œil ? Bannir indigestion, maux de tête, teint brouillé ? Vous endormir doucement dès que la tête touche l'oreiller ? Avoir l'impression de pouvoir revendre votre énergie ? Voulez-vous une santé si électrique et si intense que vous entendrez littéralement vos cellules chanter ?

Pour toucher ce nirvana, je vous propose d'accepter le constat suivant.

Carencés en pays d'abondance alimentaire, nous sommes victimes de stress multiples et répétés, imposés ou auto-induits, sources de perturbations métaboliques. Sur nos terrains physiologiques fragilisés par les excès, les micro-stress alimentaires se combinent à la soupe toxique environnementale pour nous surcharger de déchets toxiques... Un bien cruel résumé pour commencer un ouvrage !

Nous ne sommes plus dans le cas de figure de nos paisibles ancêtres paysans. Il est illusoire de copier leurs habitudes alimentaires. Il conviendra donc de remodeler notre vision en



# PRINCIPES DE LA CURE

## 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. On y réduit les aliments réputés acidifiants (p.24).



## 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 (p.26).



## DÉCALER LES RYTHMES ALIMENTAIRES



On respectera les rythmes alimentaires naturels : un repas de roi le matin, de prince le midi, de manant le soir (p. 37).

## UNE ASSIETTE HYPOTOXIQUE

On éliminera de l'alimentation les agents stressants (additifs et résidus chimiques, hypersensibilités alimentaires individuelles comme le blé ou le lactose, excitants comme le café ou le sucre...), à défaut de pouvoir mettre de côté tous les autres stress de la vie quotidienne (p. 39).



## SUPPLÉMENT D'AIDE

Sachant aussi que les agents stressants sont gourmands en vitamines et minéraux, on soignera particulièrement la recharge en micro-nutriments par des suppléments alimentaires, comme de la vitamine C, de la bourrache ou de l'onagre en gélules, de la spiruline en brindilles (p. 46).

**P**endant la cure, 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. 54).

En aidant l'organisme à se nettoyer, on favorisera un état d'alcalose, car les aliments privilégiés sont alcalins (p. 41).

Par la même occasion, tous ces points devraient assurer l'intégrité intestinale. L'intestin sera aussi débarrassé des déchets qui se sont accumulés pendant des années et qui, stagnant, peuvent irriter la paroi intestinale et provoquer des spasmes.

Faute de pouvoir appliquer à la lettre tous les points, choisissez l'un ou l'autre des éléments dans l'ordre de préséance qui leur est accordé. À vous de définir votre ordre personnel après expérimentation. Les perfectionnistes essaieront de cumuler les bienfaits de tous les points qui précèdent. On peut parfaitement se limiter à l'un ou l'autre point, en privilégiant les trois premiers, mais les résultats ne se feront alors jour qu'après quelques semaines.

La réussite du drainage physiologique sera à la hauteur de votre investissement. Combinez toutes les clés pour un résultat idéal, dans la mesure de votre confiance dans ce système.

Les amateurs de jeûne n'ont certainement pas besoin de cette cure, ils auront obtenu le même effet autrement.

# 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)

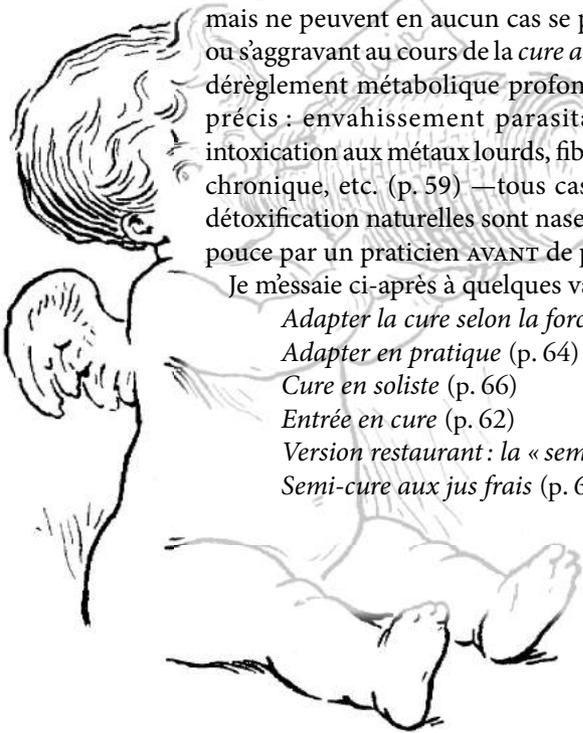
*Adapter en pratique* (p. 64)

*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.

## ENTRÉE EN CURE

Certains mangeurs se lancent tout à trac dans la *cure antifatique*. D'autres préfèrent se ménager de beaux premiers jours de cure en préparant l'organisme à sa retraite. Si vous en êtes, mangez comme d'habitude mais installez les neuf critères cités ci-dessous pendant les dix jours précédant la cure. Cette progression permet d'éviter progressivement les cinq catégories d'agents stressants (p. 62). C'est l'arrêt brutal de ces insidieux excitants qui provoque des maux de tête ou des crampes lors de la cure. Frileux de tempérament, instaurez un point après l'autre une semaine après l'autre. Comptez neuf semaines au lieu des neuf jours.



**JOUR OU SEMAINE 1.** Remplacez les cuissons au microondes ou à la pression par des cuissons douces, comme la vapeur douce ou l'hypocuisson\*.

**JOUR OU SEMAINE 2.** Diminuez les sucres ajoutés (même bio, même complets et même sous des formes réputées saines comme le sirop d'agave)

pour arriver à zéro gramme pour le premier jour de cure (p. 83). Seule exception : un peu de miel. Le chocolat même peu sucré et les sodas sucrés (ou artificiellement sucrés) font partie de cette catégorie. On s'en passera pendant la cure. Pour pouvoir résister aux compulsions alimentaires pendant cette entrée en cure, on peut avoir recours à l'extrait de bourgeon de figuier ou à la L-Glutamine (p. 51).



**JOUR OU SEMAINE 3.** Réduisez progressivement le café et le thé quotidiens jusqu'à arriver à une seule tasse par jour le premier jour de cure. Remplacez-les par des tisanes ou de l'eau.



**JOUR OU SEMAINE 4.** Limitez le vin jusqu'à arriver à... zéro apport, le premier jour de vraie cure. Inversez les rythmes alimentaires: mangez un repas gras le matin, dense le midi et léger le soir (p. 36).

**JOUR OU SEMAINE 5.** Limitez la consommation de farineux à ceux qui ne contiennent pas de gluten : riz, quinoa, pommes de terre, maïs, sarrasin, etc. (p. 82).

Éliminez le soja sous toutes ses formes modernes. Seule la sauce soja\* (shoyu/tamari) est autorisée, ainsi que les germes de soja.



**JOUR OU SEMAINE 6.** Garantissez-vous que vous consommez des végétaux frais chaque jour, par exemple sous forme de jus frais ou de potage sans farineux. Cuisinez-les vous-même (p. 25).

**JOUR OU SEMAINE 7.** Éliminez toute forme d'additif et de résidu de traitement, ce qui revient à se passer d'aliments préparés ou à ne les choisir que bio.

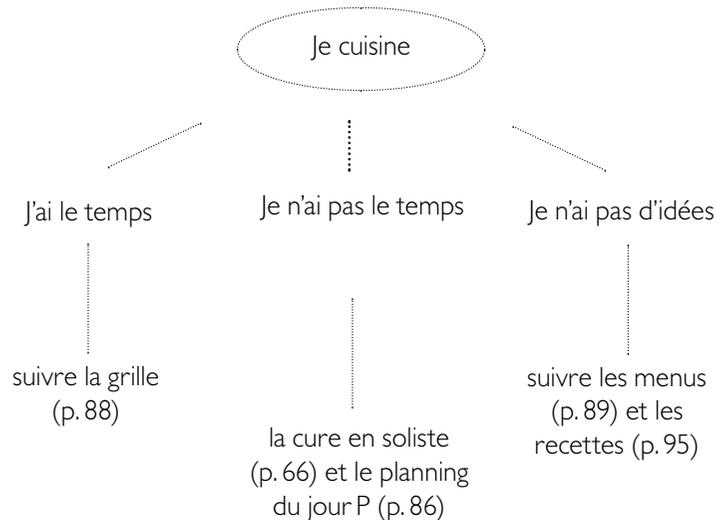


**JOUR OU SEMAINE 8.** Remplacez les graisses cuites par les mêmes en versions crues et bio (huiles VPPF, beurre de lait cru, noix & Cie non rôties non salées) (p. 23).

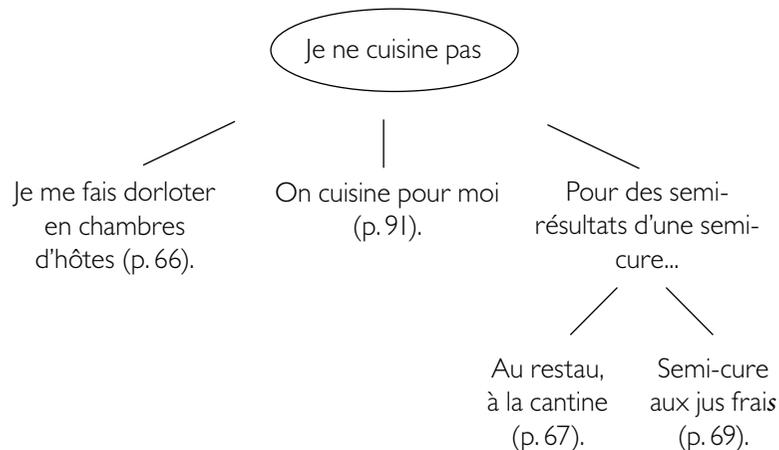
**JOUR OU SEMAINE 9.** Apprenez à mâcher trente fois chaque bouchée. Introduisez l'une des techniques douces choisies pour vous (p. 44).

Lorsque ces neuf points sont acquis, la *cure antifatique* est très facile à pratiquer. Pour certains mangeurs, cette entrée en cure aura suffi à leur faire vivre une telle révolution intérieure qu'ils n'auront nul besoin de passer à la cure telle quelle. Ils progresseraient tout naturellement vers la *Cuisine nature* (p. 120) ou l'*Assiette ressourçante* (p. 122).

## ADAPTER EN PRATIQUE



en adaptant selon l'état de vitalité digestive (p. 58).



## Je cuisine peu...

Ce programme de dix à quinze jours demande une attention soutenue et quelque talent en cuisine. Mais... vous n'aimez pas cuisiner ! Alors foin de complications. Trouvons une solution. Adaptez la grille (p. 88) à vos capacités en cuisine et aux circonstances. Les grilles se veulent très pratiques, mais la perfection n'étant pas de ce monde-ci, le repas de midi peut se résumer à un avocat mûr et un peu de saumon fumé, le tout doublé d'un potage de qualité, bien dense.

Les menus du soir peuvent se limiter à un tout petit peu de riz précuit lors du planning du Jour P (p. 86) et réchauffé à la vapeur douce pendant la cuisson des légumes; le tout étant assaisonné d'huile V.P.P.F. et d'un filet de jus de citron.

Le Jules pressé, en soliste, réchauffe souvent les légumes de midi pour le soir, les moulinant parfois en potage. Ce n'est pas de la cuisine ça mon bon monsieur. Ça ne demande comme talent que de savoir utiliser un mixeur.

Si vous ne cuisinez pas du tout, faites appel à un ami cuisinier (p. 91). Demandez à une cantine bio près de chez vous de reproduire ce que proposait Catherine du restaurant Trop Bon à Bruxelles (<http://www.catherine-piette.be>): une semaine par mois, un menu de *Cure Antifatigue* sur réservation, à consommer sur place ou à emporter. Génial, non ?

Une version de semi-cure au restaurant classique est aussi suggérée (p. 67). Elle peut être combinée à la semi-cure aux jus frais (p. 69).



# DEUX SEMAINES DE CURE

CARTE DU JOUR

Chouette, une « cure » avec des recettes exquises, des saveurs, des envois ! Personne n'a encore dit pendant une cure : « *J'ai faim* » ou « *Je pense tout le temps à manger* ». Personne non plus pour énoncer : « *Vivement la fin de la cure* ». En revanche, beaucoup de « *Oh, c'est quand la prochaine quinzaine de cure ? Je rêve d'en refaire une. Le plus dur, c'est de m'y remettre* ». Allons-y pour un peu de mise en pratique.

## MATIN

Mangez, si possible avant dix heures du matin, le petit déjeuner qui convient le mieux à votre cas.

Une partie du petit déjeuner peut être consommée en collation.

Le plus simple, le plus efficace : la fameuse *Crème Budwig*. Cette crème est un trésor pour deux personnes sur trois. Si vous êtes la troisième : celle qui ne se sent pas nourrie, qui a faim deux heures après ce délicieux et très intelligent petit déjeuner ou qui n'en aime pas le goût ; vous choisirez dans la liste des autres petits déjeuners cuits résumés plus loin (p. 109). L'essentiel est de commencer la journée au mieux en évitant les féculents en excès (blancs ou complets) ainsi que les sucres (blancs ou complets) et en privilégiant les aliments riches en nutriments.

Le cinquième jour (et multiples) : un ou plusieurs œufs à la coque avec une seule tranche de pain d'épeautre au levain. Ni le blé (et ses



# RECETTES RÉSUMÉES



Les recettes des pages suivantes sont prévues pour deux portions. Elles sont adaptées pour ces périodes de remise en forme par rapport aux recettes originales. Ces dernières, complètes, détaillées pour les débutants et commentées, se trouvent dans les autres tomes de la série.

- \* *Cuisine Nature à Toute Vapeur* et *Végé Léger pour un Jules* pour la plupart des recettes. Voir le catalogue p. 127.
- \* *Mes Recettes Antifatigue* (recettes de produits animaux en cuissons douces ou en cru; ce que j'appelle les quasi-charcuteries), en collection Spéciale Jules
- \* *Germes de Gourmands* (graines germées en famille) pour des recettes plus purement végété.
- \* *Petits Déjeuners et Collations Nature*.
- \* *Fruits de la Vie* pour les jus de légumes et les caviars végétéaux.

Potages (p. 96)

Plats (p. 99)

Assaisonnements (p. 106)

Tartinades (p. 108)

Petits déjeuners et collations (p. 109)

Boissons (p. 112)

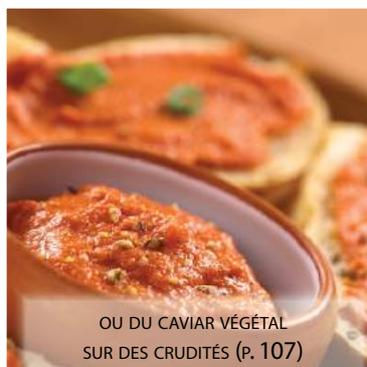
**Repas du matin en images.** Que consommer à la place du croissant ou du pain/confiture? Quelques idées...



UNE CRÈME BUDWIG (p. 109)



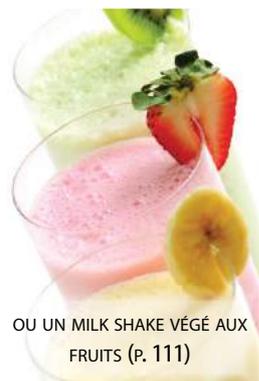
OU UNE COMPOTE MAISON, AMÉLIORÉE (p. 110)



OU DU CAVIAR VÉGÉTAL SUR DES CRUDITÉS (p. 107)



OU UN SMOOTHIE/VELOUTÉ AUX FRUITS FRAIS ET AVOCAT (p. 111)  
OU UN SIMPLE JUS DE LÉGUMES FRAIS, PRESSÉ MAISON (p. 113)



OU UN MILK SHAKE VÉGÉ AUX FRUITS (p. 111)



OU UN SIMPLE LAIT D'AMANDES



OU UN POTAGE MAISON (p. 94)

# PETITS DÉJEUNERS ET COLLATIONS

## Crème Budwig

“ Les petits déjeuners peuvent être consommés en collations si vous n'avez pas faim au lever. Revoir les principes (p. 71).

Dans une assiette profonde, fouettez 4 cuill. c. de fromage frais de lait cru de brebis, de chèvre ou, à la rigueur, de vache, 2 cuill. c. d'huile de tournesol VPPF bio et le jus d'un demi-citron jusqu'à ce que l'huile ne soit plus visible. Ajoutez 2 cuill. c. de graines de sarrasin moulues très finement au blender (p. 93) — ou moulin à café de mamie — et 2 cuill. c. d'amandes qui auront trempé la nuit dans un peu d'eau et qui seront grossièrement coupées au couteau. Écrasez-y une banane mûre. Râpez une pomme. Mélangez, c'est exquis, on commence la journée avec un dessert! Les personnes frileuses gardent la même recette mais sans les fruits frais.

## Boîte à mendiants ou Brésilienne maison

Gardez dans une boîte hermétique 4 poignées de chaque ingrédient suivant : amandes, noix de cajou, graines de courge, cerneaux de noix; avec 8 noix du Brésil (aussi appelées noix d'Amazonie). Pour une Brésilienne: concassez le tout au blender (p. 93), un court instant, puis faites-les griller sans graisse dans une poêle à feu doux, en remuant souvent. Durée : 6 minutes. .

## Cocktail santé aux fruits

Moulinez des fruits de saison avec un jus de citron, 1 cuill. s. de graines germées, 1 cuill. s. de levure de bière en paillettes. Ajoutez 1 cuill. s. de noisettes trempées la nuit et grossièrement concassées, ou de Brésilienne.

# 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.

# BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE

## EN SEPT POINTS

Après la cure, du bon sens : revenez à une pratique sage de la cuisine nature, pour entretenir les bienfaits de cette quinzaine. Le respect de quelques règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la doctoresse Kousmine dans son approche M.A.A. (Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres).



**1.** Privilégiez les légumes frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifiez de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrez au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Les légumes secs sont consommés en modération. Ils sont toujours trempés et cuits à cœur, idéalement germés.

**2.** Appréciez les matières grasses : 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour minimum. Les doses dépendent de votre profil individuel et peuvent être bien supérieures. Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses sont indispensables. En justes proportions : n'éliminez aucune source, équilibrez-les. Réduisez les sources d'acides gras trans des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, viennoiseries, corn flakes, etc.). Ajoutez des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommez les autres aliments gras (fromages, viandes, amandes, etc.) les plus crus possible.



**3.** Choisissez des céréales entières de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, pommes de terre, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet doit être exempt de son ajout et exempt de résidus de traitement. Consommez des doses modérées de féculents si vous souffrez de glycémie instable.



**4.** Réduisez les doses de protéines animales quotidiennes : proposez moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. N'éliminez rien : équilibrez.

**5.** Cuisinez des produits frais. Évitez les additifs, les enzymes manipulés et les résidus de traitements. Choisissez des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe.



**6.** Proposez moins de desserts sucrés (un jour sur deux, ou une fois par semaine ?). Remplacez-les par des fruits frais.

**7.** Choisissez les modes de cuisson les plus respectueux de l'aliment : vapeur douce, hypocuissons et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Oubliez le micro-ondes et la casserole à pression.



**Le nom Cuisine nature se veut explicite. Cette cuisine, riche en produits naturels, proches de ce que la nature humaine est faite pour digérer, est aussi définie en fonction de votre propre nature. Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel : tolérance au café, au gluten, aux laitages ou aux viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !.**

# PRINCIPES DE L'ASSIETTE RESSOURÇANTE, VERSION EXPONENTIELLE DE LA CUISINE NATURE

Vous pratiquiez déjà la cuisine nature avant la *cure antifatique* ? Boostez alors ses effets par la tenue de l'*Assiette ressourçante*, qui peut être considérée comme l'alimentation permanente idéale pour quelqu'un qui cherche le ressourcement sans grand effort de manche. Version exponentielle de la *Cuisine nature*, elle en est une version anti-inflammatoire au long cours. Elle est l'application pratique du principe des nourritures vraies (décrites dans mon topo éponyme), assaisonnée d'une pincée de modération en gluten, en sucres et en laitages et de courtes périodes de cures de drainage, comme celle que vous venez de pratiquer.

La *cure antifatique* est une version d'appartement-témoin de ce que peut produire en matière de bien-être la cuisine ressourçante. Les choix alimentaires sont radicaux, car il faut pouvoir ressentir des effets en quinze jours seulement... L'*Assiette ressourçante* est plus tenable au long cours; on n'élimine aucune catégorie d'aliment, mais on alterne les sources alimentaires, tant au plan des protéines que des farineux, par un système de rotation. C'est grâce à cette astuce nutritionnelle que l'on peut contourner l'éviction radicale de l'une ou l'autre catégorie, éviction devenue presque un système en Naturoland depuis peu. Voilà qui rend la tenue de ce nouveau type alimentaire bien plus sociable et plus agréable en famille, n'est-ce pas ?

Au quotidien, l'*Assiette ressourçante* se résume en quelques consignes essentielles. Cela semble trop simple à première vue. Et pourtant, cela représente presque cinquante pour cent du mieux-être à venir !

1. Pour mettre en place une *Cuisine nature* selon les codes déjà détaillés (p. 120), choisissez des aliments frais, nus et crus, non manufacturés, non transformés et sans résidus à la production (restes de pesticides pour les plantes ou de médicaments pour les animaux, par exemple), exempts d'additifs, d'amidons modifiés et d'enzymes manipulés génétiquement. Ils seront riches en nutriments et dépourvus d'agents stressants. Cuisez-les au travers de cuissons ressourçantes (douces, c'est-à-dire excluant le micro-ondes, l'autocuiseur). Cela semble simple à écrire, mais cela

demande une fameuse organisation pratique. Celle-ci est illustrée dans mes livres par le « planning du jour P », de Jeanne ou de Jules .

2. Ne sous-estimez pas l'effet délétère sur la santé des additifs de fabrication, des nanoparticules, des résidus de production intensive, des virus et des bactéries contenus dans les viandes d'animaux de batterie malades. Évitez les préparations industrielles ou artisanales, ce qui revient à préparer soi-même les plats. Vous éliminerez par la même occasion les excès de sucres et de mauvaises graisses qui sont trop souvent l'apanage des produits industriels et qui sont des freins au mieux-être général.

3. Pratiquez de temps en temps une cure de drainage, qu'elle soit une monodiète ou une cure antifatique. Deux quinzaines par an, ou trois jours par mois, ou un jour chaque semaine. Selon votre inclination naturelle.

L'*Assiette ressourçante* est une alimentation constituée à quatre vingt pour cent d'aliments choisis dans la catégorie ressourçante ou « remèdes », telle que je la définis dans le catalogue de mon topo « Nourritures Vraies » (p. 129). J'y ai classé sous le libellé d'aliments de **dépannage** tous les aliments de confort, inventions récentes (après 1970, en gros), riches en additifs divers, en graisses surcuites, en acides gras trans\*. La plastibouffe, quoi. J'appelle aliments de **soutien** tous les aliments qui sont propres à nourrir l'homme à condition qu'il soit en bonne santé, mais dont il n'est néanmoins pas possible de démontrer qu'ils peuvent dynamiser, drainer, construire. En gros, ils datent de la moitié du vingtième siècle : le lait UHT, les laits végétaux, entre autres. Je qualifie d'aliments **ressourçants** tous les aliments riches de vertus thérapeutiques : ce sont les aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus fragilisées. En général, les aliments ressourçants sont exempts de résidus et d'additifs — à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation.

# GLOSSAIRE

**Allergie retardée.** Forme d'hyperréactivité à un aliment, qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours

**Bains dérivatifs.** Technique de drainage facile à pratiquer, peu chère, inventée par le docteur Kühne au XIX<sup>e</sup> siècle, remise au goût du jour par France Guillain. Détail sur le blog de ce livre.

**Hypocuits, hypocuisson.** Cuisson à basse température au four à 85°C. Convient surtout pour les viandes, les volailles et les poissons.

**Hypoglycémie ou glycémie instable.** Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres. Aussi appelée « hypoglycémie » chez les naturos.

**Hypotoxique.** Principe d'alimentation qui permet de drainer l'organisme, en évitant les aliments générateurs de toxines et les sources de toxiques environnementaux. Devrait être temporaire ! Assiette inspirée par la doctoresse Kousmine, médiatisée par le professeur Seignalet en France, rejoignant le *Living Food* américain.

**Kousmine.** Feu la doctoresse Catherine Kousmine est une des grandes dames de l'alternutrition. Son travail est propagé par l'Association Kousmine en France (AKF [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr)).

**Lavements coloniques.** La doctoresse Kousmine a médiatisé une forme de drainage par les lavements coloniques doux, qui sont réalisés chez soi à l'aide d'un boc ou d'une poche à lavement. Article sur le blog de ce livre.

**Lipides.** Contenus dans les matières grasses au principal. Les sources principales de lipides sont les huiles et les beurres.

**Polyinsaturé.** Catégorie de matières grasses qui apportent des acides gras essentiels. L'huile de tournesol ou de carthame en est, tout comme l'huile de lin. Les amandes et les noix en sont aussi un apport.

**Protéines.** Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages, les volailles, les poissons et les insectes ; et en source végétale au principal dans les légumineuses, accessoirement dans les algues, dans les noix & Cie et dans les céréales complètes.

**Sauce soja, shoyu ou tamari.** Macérat à base de soja, de blé et de sel marin, riche en vitamines du groupe B. La cuisine alternative l'utilise de préférence au sel marin, car c'est un produit fermenté de haute qualité.

**Seignalet.** En France, l'alimentation hypotoxique est connue par l'ouvrage de feu le professeur Jean Seignalet : *L'Alimentation ou la Troisième Médecine*.

**TRANS ou acides gras TRANS.** Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et la plupart des plats préparés

**Vapeur douce.** Mode de cuisson en couscoussière. On cuit dans une marguerite ou dans des paniers de bambou (solutions de dépannage), dans un cuit-vapeur à feu (l'idéal) ou dans un cuit-vapeur électrique.

**VPPF.** Vierge Première Pression à Froid.

# INDEX

## A

achats 75  
achats de base 85  
acide-base (équilibre) 41  
acides gras 48  
acidose 41  
adapter : inadapté au cru? 30  
adapter : je ne cuisine pas 65  
adapter la cure selon la force digestive 58  
adapter (tableau) 64  
Additifs 75  
ail (recette) 106  
Anchoïade 106  
anchois 106  
Après la cure 117  
assaisonnements (recettes) 106

## B

bains dérivatifs 46  
betterave 114  
Beurre d'ail aux Noix 106  
boissons 73  
boissons (recettes) 112  
bouillon 113  
Bouillon de légumes 96  
Brésilienne 109

## C

candidose 59  
câpres 107  
Carottes et germes de soja à la sauce au curry quasi-cru 99  
casse-croûte improvisé 101  
Catalogue 127

Caviar d'algues 108  
Caviar de Lentilles 108  
Caviar de Tournesol germé 108  
céleri 113, 114  
centrifugeuse 80  
céréales 82  
Chèvre chaud aux épices orientales sur pomme 99  
Chicons (endives) ou fenouils farcis sans viande 99  
ciboulette 106  
Cocktail santé aux fruits 109  
collation (liste) 72  
collation (recettes) 109  
colon 43  
compléments 46  
Compote de fruits de saison à la vapeur douce 110  
Crème bruxelloise 96  
Crème Budwig 109  
Crème de basilic ou de cresson 106  
Crème de brocolis 96  
Crème de lentilles 96  
Crème de potimaron 97  
Crème d'orties minute 97  
cresson 106  
Crudités d'hiver chatoyantes 100  
cru ou quasi cru 26

## D

dissociations alimentaires 54  
drainages lymphatiques 46  
durée de la cure 17, 58

## E

Entrée en cure 62  
extracteur 79  
extrait de bourgeon de figuier 53

## F

feuilles vertes 78  
fibromyalgie 57, 59  
figuier extrait de bourgeon 53  
four doux 30

## G

germées (graines) 81  
Glutamine 53  
glycémie instable 83  
gomasio 107  
grille de base (pour 15 jours) 88  
Guacamole (avocat) 108

## H

Hachis d'échalotes persillé 106  
Hydromel ou Citronnade Peps 112  
hypoglycémie 83  
hypotoxique 39

## J

Je ne cuisine pas 65  
Jus de la Voie du Milieu 113  
jus de légumes 79  
Jus de légumes/fruits (12 recettes) 113

## K

Kousmine 42

## L

Lait de poule Végétal 114  
lavements 46  
Le cru bien tempéré 28  
légumes 78  
Légumes vapeur selon saison 100  
Lentilles germées en crocodile 101

## M

Milk Shake végé 111, 114  
Minestrone 97  
Mousse de chou-fleur et oeufs mollets 101  
Muesli du docteur 110

## N

noix de coco 111

## O

objectif d'une cure 14  
oeufs mollets 101  
oléagineux 79  
omégas 48

## P

petit déjeuner (liste) 71  
petit déjeuner (recettes) 109  
Petits légumes à la vapeur et chèvre 99  
pique-nique 101  
plats (recettes) 99  
Poireaux vapeur sauce vinaigrette 102  
Pommes de terre en robe des champs 102  
Potage de cresson et champignons 98  
Potages 96  
prébiotiques 45

principes (de la cure) 21  
probiotiques 43  
produits frais 32

## Q

quantités 74  
Quelle cure pour moi? 57  
questions fréquentes 87

## R

Recettes résumées 95  
respirations abdominales 46  
restaurant (pendant la cure) 113  
rythmes alimentaires 37

## S

Salade de chicons, avocat et mâche 102  
Salade de chou blanc et pignons de pin 102  
Salade de crudités d'hiver 103  
Salade de fruits frais vanillée 111  
Salade de poulet aux petits légumes 103  
Salade de roquette et jeunes épinards crus  
aux noix 104  
Salade folle de crudités d'automne 104  
Salade folle de crudités d'été 103  
Salades de laitue et pissenlit et noix de  
Grenoble 103  
Salade variée 104  
Salade verte et roquette, sardines 104  
Sauce au curry Quasi Crue 106  
Sauce Ravigote 107  
Saumon au four doux 105  
Saumon vapeur douce et brocolis (ou  
scarole) 105  
Seignalet 12  
semi-cure au restaurant 67  
solanacées 88  
Soleil du Matin 114

soliste 66  
Soupe aigo boullido 98  
Soupe de courgettes detox' 98  
Soupe d'oseille et de pourpier 98  
sucre 83  
syndrome de fatigue chronique 59

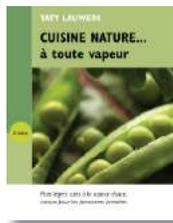
## T

Tabouleh de quinoa 105  
tahin 107  
Thé des Indiens (ou de l'Himalaya) 112  
Tisane de réglisse 112

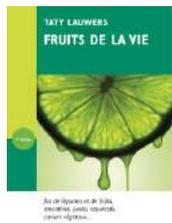
## V

Velouté aux fruits frais et avocat 111  
Velouté de fruits au coco & pollen 111  
Vichyssoise 98  
Vinaigrette riche au citron 107  
vitamine C 50

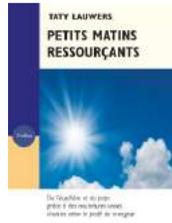
# CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition

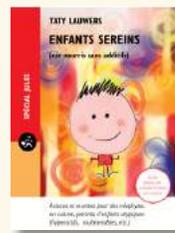


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

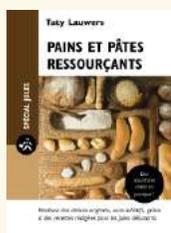
**UN JULES ?** C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

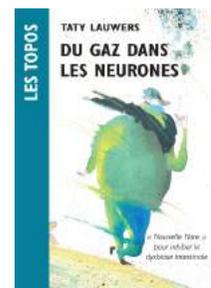


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

# CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

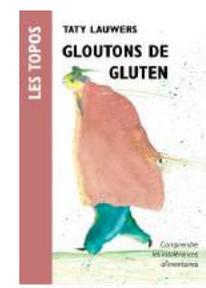
**experts sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site [www.taty.be](http://www.taty.be).



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE  
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



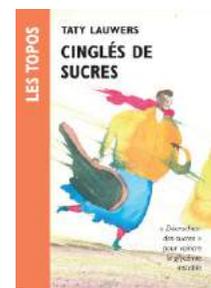
Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



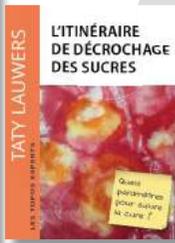
LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES  
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



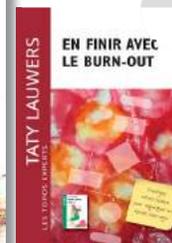
GLYCÉMIE INSTABLE  
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT  
Une stratégie pour ressusciter.

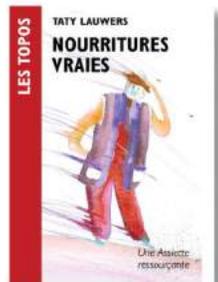


**Le topo expert a paru mi-2015:** Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique

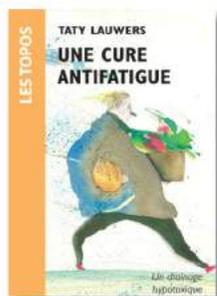


### ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?  
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS  
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION  
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)