

TABLEAU RÉSUMÉ DES PRINCIPES

1

Ciblez des **ALIMENTS FRAIS**. Achetez-les crus quitte à les cuire en douceur chez vous. Ces aliments doivent être tous garantis **BIO**. Ne touchez à aucune préparation industrielle ou artisanale, même bio, pendant la cure.

2

Privilégiez des **HUILES** végétales, exclusivement **VPPF** et consommées crues (p. 94). Ne vous en privez pas, l'efficacité de la détox' en dépend.

3

Pendant la cure, ciblez une proportion de 75% de **CRU** dans l'assiette. Adaptez si vous vivez une « digestibilité variable » (p. 66) ou de profil aérien (p. 68). Les cuissons sont la **VAPEUR** douce ou les hypocuissons* (au four à basse température).

4

Mettez l'accent sur les **VÉGÉTAUX** : 800 g de légumes par personne et par jour. Les fruits sont limités à 200 g par jour (équivalent en taille à 2 pommes). Ces végétaux peuvent être bus en jus frais.

5

Réduisez radicalement les doses de **PROTÉINES**, 60 à 100g par personne et par jour (p. 91), sans exclure les protéines animales pour leur effet d'adjuvant de détox' chez certains profils.

6

Ne consommez des produits **LAITIERS** que de chèvre et de brebis, en espaçant leur consommation de plusieurs jours — principe de l'alternance détaillé dans la grille (p. 60). Le soja et tous ses avatars sont exclus.

7

BUVEZ de l'Hydromel (p. 136), des jus de légumes, des tisanes. Évitez momentanément le café, le thé, les alcools, le chocolat, les sucreries.

9

Inversez les **RYTHMES** alimentaires : votre nouvelle chrononutrition sera de manger gras le matin, dense le midi, léger le soir (p. 35). Dégustez trois repas principaux et de très légères collations entre les repas.

11

Le temps de la cure, **AJOUTEZ** de la vitamine C à haute dose, de l'onagre ou de la bourrache en gélules.

8

Limitez les doses de **FARINEUX**, qui doivent être sans gluten : l'équivalent quotidien de 2 cuillères à soupe de riz, de quinoa ou de pomme de terre (p. 100). Consommez-les le soir. Alternez le choix de farineux de jour en jour.

10

Pratiquez la **DISSOCIATION** alimentaire : le repas du midi est protéiné, le repas du soir glucidique (p. 52).

12

Donnez-vous toutes les chances de réussir en évitant le temps de la cure la pollution électromagnétique et en pratiquant des gestes détox' — massages, marche ou drainages lymphatiques (p. 44).