

LA CURE DÉTOX' FLASH



DELICIOUS!

La cure *Détox' Flash* est une forme sage de jeûne à visée de drainage. C'est le but recherché par les diététiciens de l'ayurveda indien qui la pratiquent une à deux fois l'an. Elle peut aussi servir de cure d'éviction pour les multiallergiques. L'alimentation consistera ici en tisanes et kitchiri¹ (riz au soja vert ou aux germes de soja, beurre et curry). La plus simple des cures !

La plus simple et la plus efficace pour les multiallergiques, car on élimine la plupart des sources d'allergies alimentaires retardées connues : le blé et même toutes les sources de gluten, les laitages animaux et de substitution, les sucres ajoutés, le soja; et des moins connues : la catégorie des salicylates (y compris dans les cosmétiques et produits d'entretien, dans certains végétaux pourtant réputés sains), des amines (dérivés de viandes, poissons, etc. mais aussi présents dans les bananes, le chocolat, etc.), sans compter les additifs (surtout colorants), les glutamates artificiels ou naturels.

La cure *Détox' Flash* est aussi la cure la plus simple à pratiquer, car elle ne demande quasi pas de temps en cuisine. Elle est hélas beaucoup moins facile à partager en famille que les autres cures de mes *Topos*, si la famille ne suit pas le train.

On peut pratiquer cette cure dix jours d'affilée ou trois jours tous les mois ou encore un jour par semaine. C'est bête comme chou. C'est

¹ Kichari en Inde ou kitcheree aux USA. Se prononce « kitchirii ».