

Itinéraire autour des cures

IV. LE PLAN/LA CURE RETOUR AU CALME

Thérèse a pratiqué pendant dix jours *Une Cure Antifatigue*. Elle en a ressenti des bénéfices si flagrants qu'elle est tentée de continuer. Ce serait une erreur. La cure étant déséquilibrée sur la durée, elle ferait mieux de stabiliser les effets en pratiquant une *Assiette Ressourçante* « simple » déclinée selon les *Principes de Base pour Malades Chroniques*. Après la cure, elle a pu se rendre compte que le pain et les autres produits à base de gluten lui donnent des coups de pompe. Pendant encore quelques mois, elle évitera donc le pain, même ressourçant...

Jules n'a encore rien pratiqué : ni cure ni monodiète. Il ne connaît en outre rien de la *Cuisine Nature*. Mais il est las de souffrir de tendinites récurrentes ou de traîner une grippe trois semaines en hiver. Plutôt qu'une *Cure Antifatigue*, trop complexe en l'état de ses connaissances, proposons-lui de s'inspirer des deux pages de la *Plateforme Diététique Antidouleur*.

La base de toute après-cure : l'*Assiette Ressourçante* (décrite dans *Nourritures Vraies*). Les aliments y sont choisis dans leur versant « remède ».

Nicole est trop fragilisée pour pratiquer la *Cure Antifatigue* telle quelle. Elle doit être ressourcée avant de drainer son organisme. En accord avec son thérapeute, elle suivra une première quinzaine de cure *Retour au Calme*, telle que décrite au chapitre IV. Si les effets sont positifs, elle prolongera plusieurs mois sous la forme d'un plan *Retour au Calme*, plus souple que la cure.

Jeanne est un profil typiquement en excès yin (ou *vâta* en diététique indienne). Elle est en épuisement chronique. Elle suivra les conseils à son intention, repris sous l'encadré « *Une Assiette Ressourçante pour les Victimes d'épuisement chronique* » (dans les annexes). La *Cure Antifatigue* ne peut en effet lui convenir sur la durée. Elle doit prendre d'autres paramètres en compte avant même d'entamer une *Cure Retour au Calme*.

Vous pourriez obtenir des résultats nets en pratiquant au long cours l'Assiette Ressourçante décrite dans Nourritures Vraies. Mais... pour des raisons de poids, de triglycérides, de cholestérol ou d'inflammation chronique, vous voulez obtenir des effets santé un peu plus rapides et flagrants qu'avec ce doux programme. Je propose ici le plan/la cure Retour au Calme qui est une application pratique et guidée en grille et menus de la Plateforme Diététique Antidouleurs (chapitre I).

Principes

Retour au Calme vise à calmer l'inflammation chronique et à rétablir des fonctions vitales essentielles sur le plan hormonal, nerveux et digestif. J'y propose un ressourcement doublé de l'évitement (ou du quasi évitement) de quelques allergènes cachés courants (gluten et toutes les céréales, laitages, produits manufacturés, sucre, excitants, etc.). Comme la *Cure Antifatigue*, ce programme s'adresse à tout un chacun en recherche de mieux-être et de vitalité, « un peu fatigué », « en perte de performance », « trop de rhumes en hiver » — bref, quiconque veut s'octroyer un petit « entretien des dix mille » une à deux fois par an. Il s'adresse aussi aux personnes qui cumulent tant de fragilités que l'on ne sait plus par où commencer : dysbiose, glycémie, carence en neuromédiateurs, thyroïde fragilisée, etc. Il est tout particulièrement adapté