

## Principes de base pour les malades chroniques (Assiette Ressourçante)

*Suivre les seuls principes de Cuisine Nature ou même appliquer les critères d'une Assiette Ressourçante ne suffisent pas pour les personnes en maladie chronique qui voudraient utiliser les aliments comme remèdes. Avant même d'en passer par une cure (ici Retour au Calme) ou par la version encore plus simple de la Plateforme, les malades chroniques vérifieront que leurs choix alimentaires respectent les dix critères suivants\*.*

1. Vérifiez que vous suivez bien les principes de la **Cuisine Nature** exposés en annexe, page 165 : des végétaux frais en quantité chaque jour, des matières grasses originelles (3 à 6 cuill.s. par jour), des céréales entières plutôt que raffinées, des protéines animales en modération, achetez des produits frais et crus et cuisinez-les en douceur, octroyez-vous quelques desserts sucrés (cinq par semaine, petit déjeuner compris). Dès que ce premier point sera acquis, vous pourrez passer à l'*Assiette Ressourçante*, version exponentielle de la *Cuisine Nature*, mais un peu plus contraignante (voir point 7).
2. Hors cures, mangez **selon vos besoins**. Ne mangez que quand vous avez faim, mais ne laissez jamais la faim s'installer non plus.
3. Vous mangerez « selon vos vrais besoins » lorsque vous serez débarrassés des fausses faims typiques des personnes les plus accros aux sucres et aux **grignotages**, initiées par des déficiences en neurotransmetteurs du cerveau et souvent conjointes à un désordre insulinaire. Plus vite vous accepterez de réintroduire beaucoup de bonnes graisses originelles adaptées à votre profil, plus vite vous serez débarrassé de ces compulsions alimentaires. Tant que vous ressentez des « rages » de sucré ou de salé, les prises alimentaires sont multiples : toutes les trois heures dans un premier temps. Dernier recours : utilisez le bourgeon de figuier ou les acides aminés en gélules (L-Glutamine ou Tryptophane) que le thérapeute vous a conseillés.

\* Ce tableau résume les principes exposés au chapitre III. Les critères sont présentés par ordre de préséance. Certains mangeurs procéderont pas-à-pas, en intégrant un point chaque semaine, calmement; d'autres s'attèleront à tout changer en une fois.

4. Ne mangez qu'assis, au calme. Attachez-vous à **mâcher** tout ce que vous mangez, y compris le potage (!) vingt fois au minimum, soixante fois au mieux. Les solides doivent devenir liquides et les liquides, solides...
5. Si vous n'êtes pas trop polymédicamenté et si vous vous nourrissez d'aliments ressourçants et de légumes frais, ne vous forcez pas à boire un à deux litres de **liquides** par jour. Si vous avez soif, buvez. Sinon, mollo !
6. La **simplicité** des repas est essentielle. Faites le moins de mélanges possible au cours d'un même repas, en particulier ne mélangez pas les protéines (poisson gratiné au fromage, suivi d'un flan, par exemple...). Jeûnez ou pratiquez une monodiète un jour par semaine : riz ou pain sec, fruits cuits ou crus, légumes et jus de légumes frais, etc. Variez de jour en jour les aliments. Ne consommez pas tous les jours les mêmes protéines ou céréales. Voir le principe de **rotation** tel qu'illustré dans les menus détaillés page 142.
7. Dans la mesure du possible et de votre organisation, achetez les aliments les plus **ressourçants** tels qu'ils sont définis dans *Nourritures Vraies*, même et surtout si vous faites régime.
8. Presque aucun aliment authentique n'est exclu de l'*Assiette Ressourçante*. En sont exclus les **plasti-produits**, c'est-à-dire :
  - o tous les produits riches en additifs de toutes sortes (y compris les amidons modifiés et les enzymes manipulés génétiquement; un tel tri est si compliqué qu'on éliminera tous les aliments préparés industriellement ou artisanalement pour l'instant),
  - o les produits riches en résidus de traitement (choisissez bio ou de terroir « sain », en particulier pour tout ce qui contient des graisses animales, il faudra ici éliminer le soja et tous ses avatars modernes),
  - o toutes les formes de sucre ajouté sauf le sucanat, le sucre complet bio ou le miel en modération (ce qui exclura de notre assiette le sucre blanc, le sirop d'agave ou le fructose, le glucose, l'aspartame, etc.).

9. Assurez-vous que votre **environnement domestique et cosmétique** soit exempt de résidus et d'arômes perturbant l'organisme à la longue.
10. Pratiquez deux fois par an une **cure de drainage** adaptée à votre profil (monodiète, *Cure Antifatigue en version express ou version douce*<sup>\*1</sup>, *Cure Détox'Flash*<sup>\*2</sup>, etc.)

Ces programmes se combinent à toute forme de traitement thérapeutique, sans contre-indication possible sauf votre propre ressenti. Les menus regorgent de recettes savoureuses, les cures peuvent être un plaisir des sens, mais il se peut que vous n'aimiez pas du tout manger, tout simplement ! ou que votre inappétence soit liée à des difficultés de vie (stress, deuil, conflit non résolu, etc.). Respectons alors...

#### Option post-graduat

Si vous voulez vous garantir un effet pointu (en cure ou en plan permanent), ajoutez à ce qui précède et à la plateforme détaillée à votre intention quelques paramètres extraits de la *Cure Antifatigue*.

- A. Les **graisses** seront exclusivement crues. Ajoutez après cuisson (légumes, pâtes, etc.) de l'huile VPPF garantie non chauffée à plus de 40°C ou du beurre de lait cru. Ne cuisez pas les viandes au gril ou à la poêle, mais profitez des merveilles des cuissons basse température<sup>\*3</sup>. Cuisez les légumes à la vapeur douce<sup>\*4</sup> et assaisonnez-les après cuisson d'une belle et bonne matière grasse. Consommez les aliments gras sous la forme la plus crue : carpaccios, tartares, etc. pour les protéines animales; amandes etc non rôties non salées pour les oléagineuses, par exemple.
- B. Les aliments seront tous **bio ou équivalent** (« terroir » ne suffit pas; il faut la garantie d'une absence quasi totale de résidus de production ou de fabrication).

<sup>\*1</sup> décrite dans mon livre du même nom

<sup>\*2</sup> décrite dans *Gloutons de Gluten*

<sup>\*3</sup> exemples de recettes et techniques dans *Mes Recettes Antifatigue*.

<sup>\*4</sup> exemples de recettes pour les personnes pressées dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.