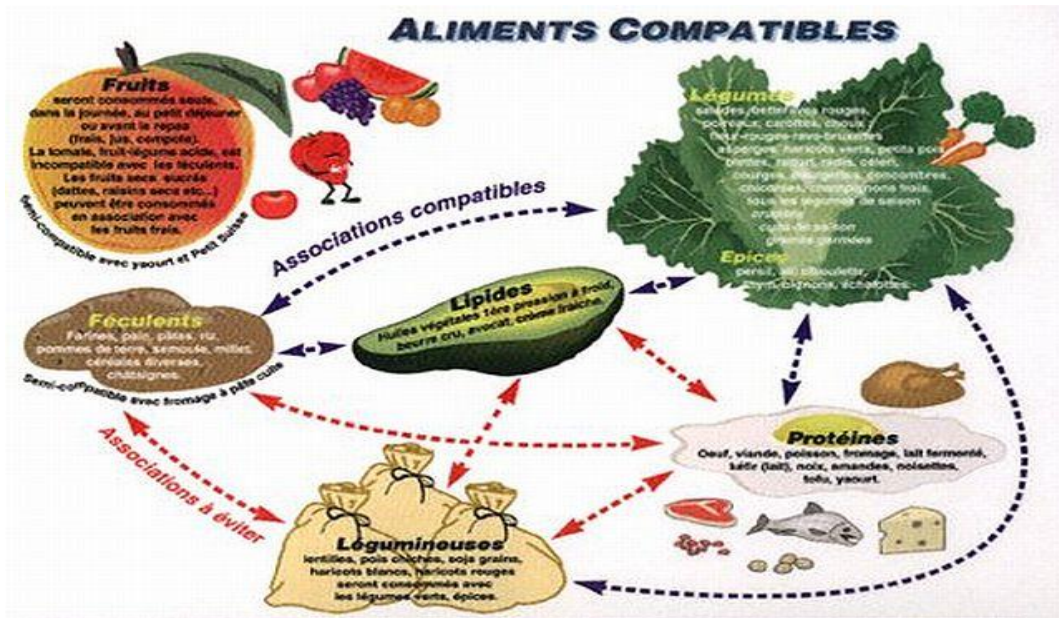


COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Toutes les mauvaises associations entraînent des fatigues après le repas, des fermentations, des gaz intestinaux et divers troubles digestifs. Sur le long court, elles modifient l'équilibre de la flore intestinale en acidifiant l'organisme et conduisent à une porosité de la muqueuse digestive avec toxicité pour nos cellules. Toute digestion trop longue est toxique. De plus, le stress nous empêche de digérer. Voici quelques propositions pour commencer sur le chemin de la santé, en suivant votre ressenti et votre rythme de progression :



- Manger seulement si la faim est là, dans le **calme** et en **conscience** de la mastication. Pratiquer quelques **respirations** abdominales avant de manger. Prévoir un temps calme pour la digestion.
- Installer **des temps de repos digestifs** (manger moins souvent) pour que la muqueuse digestive se reconstruise.
- Progressivement valoriser les **fruits et les légumes**, seule nourriture alcalinisante. Puis augmenter le **cru**, **seule source naturelle de vitamines, d'enzymes et de minéraux**. Une bonne manière de faire le plein de nutriments est de boire des **jus frais de légumes** en majorité (1/3 max de fruits) avec un extracteur de jus. Les jus vont reconstruire la muqueuse intestinale, souvent irritée et ne supportant pas les fibres de cellulose du cru.
- Manger **les fruits** crus en dehors des digestions : le fruit est digéré en quelques minutes et il ne fait que passer dans l'estomac. S'il est consommé en dessert il fermentera sur le reste. Le meilleur moment pour consommer les fruits est au minimum ½ heure avant le repas ou en dehors des digestions (par exemple le matin). Privilégier le **dissocié en attendant de limiter les féculents**. Éviter d'associer **protéine forte** (= protéines animales cuites) avec un **farineux fort** (= céréales, légumineuses et féculents), car la digestion en milieu acide de la protéine bloquerait instantanément celle de l'amidon et allongerait considérablement le temps de digestion. L'idée est donc de manger soit des féculents accompagnés de légumes, soit une protéine accompagnée de légumes.

- Eviter de prendre au même repas des **sucre rapides** (fruits, confiture, miel..) et /ou des aliments acides (sauce tomate, vinaigre..), avec des **sucre complexes** (amidons, féculent, céréales..) : cela produirait des fermentations acidifiantes, gaz, ballonnements...
- **Eviter autant que possible les céréales au profit des légumes amidonnés non transformés** (patate douce, pomme de terre, châtaigne, potimarron..). Nous n'avons pas d'enzyme suffisamment efficace pour digérer les féculents : ils sont très acidifiants et devraient être progressivement diminués. **Les amidons forts** ou glucides complexes ou sucres lents (céréales, pain,..) se digèrent en approximativement 6 heures. **Les amidons légers** sont les galettes de riz, pain biscoté, craquottes type pain des fleurs (3h de digestion). Il vaut mieux éviter le **gluten** qui est un neurotoxique avéré (blé, avoine, boulgour, semoule..) responsable d'intolérances et de porosités intestinales fréquentes.
Favoriser le sans gluten (riz, quinoa, millet, amarante, Sarasin..) avec parcimonie.
- **Les lipides** se digèrent en 1 heure 30 environ (cela dépend du foie) mais sont rarement ingérés seuls (les sources de protéines en sont souvent riches). Privilégier la graisse de coco (sans coût digestif pour le foie), puis l'avocat, les huiles pressées à froid, les fruits à coques trempés une nuit puis rincés (noix, amandes, tournesol..) et éviter tous les acides gras trans (cuits et transformés).
- Privilégier **Les protéines légères** (œuf avec jaune liquide, amandes, champignons, algues..) qui auront un temps de digestion de 1h30. Alors que **les protéines fortes** (viandes très cuites, conserves..) iront jusqu'à 10 h et sont à éviter.
- **Les légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges..) sont très indigestes et à éviter : 8 à 10 h de digestion. Pour les rendre plus digestes, les faire tremper la veille et les rincer avant de les cuire.
- **Les produits laitiers animaux sont à diminuer** drastiquement, surtout s'ils sont industriels et de vache. En effet, nous n'avons plus d'enzyme pour digérer le lait après 3 ans. De plus, la production intensive de lait et notre affaiblissement digestif a rendu celui-ci impropre à la consommation et responsable d'intolérances majeures (asthme, eczéma, maladie articulaire, maladie auto-immune..).
A privilégier s'il n'y a pas d'intolérance, les produits laitiers fermentés de chèvre, de brebis, bio et non pasteurisé, avec parcimonie.
- Respecter **les temps de digestion** avec le dissocié pour assimiler correctement. En moyenne :
 - Protéines légères + légumes = 2 à 4 h de digestion,
 - Amidons légers + légumes = 3 h,
 - Amidons forts + légumes = 6 h
 - Protéines fortes + légumes = 6 à 10 h avec mauvaise assimilation, Protéines fortes+ amidons forts = 8 à 15 h idem.
 En même temps, il est essentiel d'avoir des rations équilibrées de chaque catégories d'aliment, et équilibré ne veut pas dire « être pris au même repas ».