

Conseils alimentaires

Nous sommes uniques, c'est à chacun de faire l'expérience de ce qui lui convient, les grandes lignes qui suivent peuvent y aider.

Voici quelques suggestions pour un équilibre journalier :

- un grand verre d'eau tiède le matin au réveil pour nettoyer le tube digestif et activer la bile.

Proposition de petit déjeuner :

- **le classique** : tartine de pain complet ou sans gluten + purée d'amande ou de noisette ou de sésame miel + tisane en mélange.

- **le fruit** : fruits + fruits secs réhydratés (une nuit dans l'eau) + oléagineux (noisettes, graines de courge, de tournesol, amandes) réhydratés c'est plus croquant.

- **protéine** : œufs mollet / coque, ou tofu, ou poulet + légume (cru ou cuit) + tartine sans gluten.

- **pour le midi** : crudités + protéines ou céréales, + légumes cuits.

- **pour le soir** : légumes cuits ou crus + céréale.

Pensez aux épices et aromates.

Les desserts sont facultatifs (desserts au riz, chanvre, compotes aux fruits...), de préférence cuisiner par vos soins.



Généralités:

- **se faire plaisir au quotidien, cultiver** la joie, le rire, le bien être.

- **le vivant nourrit la Vie** : mangez le plus souvent cru, germé, lactofermenté, réhydraté (fruits secs, graines et oléagineux)

- **boire entre les repas** (évite de diluer le bol alimentaire à la fin du repas) 1L et demi d'eau peu minéralisée chaque jour.

- **fruits entre les repas** (évite la fermentation du bol alimentaire), pour la pause de 10h et de 17h (heure du pancréas)

- les crudités en début de repas pour favoriser l'activité des enzymes.

- la bouche **gardienne et porte d'entrée**. Par son action de mastication, elle réhydrate, réchauffe, identifie et rend acceptable pour le corps tout ce qui passe par cette entrée.

- prendre le temps de **bien mastiquer** pour une meilleure assimilation et digestion des aliments, dans un environnement calme et posé.

- **manger en conscience** nourrit mieux notre corps et notre être tout entier.

- **supprimer le lait** de vache au quotidien, et les produits laitiers dès les premiers déséquilibres de santé (encrasse l'organisme).

- **faire de la marche** au quotidien permet une activation de l'ensemble des fonctions du corps (respiration/élimination, péristaltisme de l'intestin, circulation sanguine...), et une synchronisation des hémisphères cérébraux.

- **mono diète de fruits** (un ou plusieurs fruits, telle que pomme ou banane écrasée, de saison...) à faire soit le lendemain d'un gros repas, après les fêtes, ou en cure de plusieurs jours (changement de saison, cure de raisin ...). Permet de mettre l'organisme au repos, et sur plusieurs jours de le nettoyer.

- **prendre le temps** de se poser après chaque activité avant d'en commencer une autre, afin de se repositionner avec l'instant présent .