



www.slurps.be

Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels

Aider l'organisme à guérir en lui apportant des aliments sains et des nutriments ciblés. Cette science s'appelle la nutrithérapie, et les chercheurs avant-gardistes la considèrent comme la médecine qui va révolutionner le troisième millénaire.

Pour saisir tout l'intérêt de la nutrithérapie aujourd'hui, il faut d'abord savoir que, depuis 1950, le régime alimentaire des populations occidentales s'est dramatiquement appauvri.

Les légumes et les fruits frais consommés aujourd'hui par les populations des pays industrialisés n'ont plus la même richesse nutritionnelle qu'autrefois.

Et ce n'est pas étonnant : les sols, autrefois riches en minéraux, ont été épuisés par les méthodes modernes d'agriculture intensive.

Selon une récente étude réalisée par l'*Institut de Veille Sanitaire* auprès d'un millier de personnes, entre 3,7 millions et 7,1 millions de Français souffrent de malnutrition.

Pas en 1850. Aujourd'hui, en 2018.

De nombreux cas de **diabète**, d'**hypertension**, de **dépression** sont donc aggravés par le manque de nutriments et par la consommation d'aliments néfastes à la santé. Mais malheureusement, souvent par manque de formation, les médecins actuels essayent de « soigner » ces maladies par des médicaments chimiques qui épuisent encore plus les réserves de l'organisme.

Les incroyables pouvoirs de la nutrithérapie

Tout le monde sait qu'il vaut mieux « manger équilibré » pour une bonne santé.

Mais ce qu'on ne dit pas assez, c'est que la nutrition a aussi de fabuleux pouvoirs de guérison. C'est la science qui le dit :

- Un simple régime peut guérir **le diabète de type II**. Le diabète est une maladie encore trop souvent présentée comme « incurable ». Pourtant, une étude publiée en mars 2016 dans la revue médicale de référence, *Diabetological care* a présenté des résultats époustouflants [2]: après seulement deux mois d'un régime adapté, pas moins de 40 % des participants diabétiques avaient retrouvé une glycémie normale : **ils n'avaient plus de diabète !**
- La nutrition fait aussi des miracles contre **toutes les maladies articulaires**. D'innombrables patients ayant suivi le fameux régime du Dr Seignalet ont témoigné de la disparition totale de leurs douleurs ; leurs articulations ont retrouvé une mobilité et une souplesse dont ils n'osaient plus rêver. [3]
- Le régime méditerranéen, riche en huile d'olive et colza, réduit le risque **d'infarctus** de plus de 50 %, un effet largement supérieur au plus puissant des médicaments. [4]

Selon le plus éminent nutritionniste au monde, le Professeur Willet de l'Université de Harvard : « La majorité des maladies modernes sont liées à l'alimentation ».

Or si l'alimentation cause les maladies, il est logique qu'elle soit aussi leur meilleur remède.

C'est pourquoi la nutrithérapie – la thérapie par la nutrition – est l'un des plus grands espoirs de la médecine du 21ème siècle :

- Le régime cétogène, pauvre en sucre et riche en graisses saines, est aujourd'hui l'une des thérapies les plus prometteuses pour **inverser la maladie d'Alzheimer** ; [5]
- 80 % des patients diagnostiqués avec un « **côlon irritable** » se voient totalement guéris après 6 mois de régime sans gluten ! [6]
- Pour protéger vos yeux contre **la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)**, rien n'est plus efficace qu'un régime riche en légumes colorés (chou, potiron, carottes, blettes, patates douces, tomates, épinards) et en jaune d'œuf ; [7]
- Un simple complément alimentaire, le citrate de potassium, vous débarrasse définitivement des **calculs rénaux** dans deux tiers des cas ; [8]
- Des nutriments ciblés, contenus dans la curcumine, les graines de lin, les brocolis, et le gingembre contribuent à empêcher les **cellules cancéreuses** de proliférer ; [9]
- Le régime DASH, prescrit par les médecins américains pour traiter **l'hypertension**, est aussi efficace que les médicaments... sans leurs effets secondaires. [10]

Votre aliment est vraiment votre premier médicament... si vous êtes bien informé.

Allan Taylor's miracle remedy includes powdered grass, curry spices, apricot seeds and selenium tablets



When doctors told Allan Taylor he had incurable cancer, he decided he wasn't just going to give up and die.

Instead the 78-year-old grandfather determinedly searched the internet for help.

And when he found what he was looking for, he began an intensive alternative diet to try to cure his sickness.

It included powdered grass, curry spices, apricot seeds and selenium tablets.

Now, four months later, retired oil rig engineer Allan has had the "all-clear" from doctors.

"I got a letter on April 30 and I was told there was no point having any more chemotherapy, it wouldn't cure me and neither would an operation," he says.

"They said if they cut out the cancer it would just pop up somewhere else. But I was determined to stay positive and decided to find my own cure.

"On August 6 I got a letter from North Tees hospital to say a scan had shown my cancer had gone and 'the abnormality is no longer visible'. I'm all clear."

WITH A LITTLE HELP FROM THIS LOT!

	ORGANIC APRICOT KERNELS Thought to break down cancer cells, in regions where they are eaten daily cancer is unheard of.	CURCUMIN TABLETS Relieved the turmeric spice they contain stops cancer cells' ability to grow.
BARLEY GRASS POWDER Thought to raise the alkaline level of the blood reducing acid. Cancer loves acid.	SELENIUM TABLETS A natural food supplement believed to help the body's ability to fight disease.	VITAMIN C TABLETS Vitamin C helps fight most disease. Allan took up to 24 tablets a day.

***1 cuillère à soupe de poudre d'herbe d'orge matin et soir dans un verre d'eau chaude**

coût du traitement: 30€/semaine !

Allan Taylor (UK)
78 ans
cancer "incurable des intestins"

après 1 ablation et 3 mois de chimio va sur internet et clique sur: "guérir d'un cancer du colon"! il remplace la viande et les produits laitiers par 10 portions de fruits et légumes crus/jour il y ajoute la formule suivante:

- * comprimés de curcuma**
- * vit C (jusqu'à 20 comp/jour)**
- * noyaux d'abricots**
- * tablettes de sélénium**

Allan's ordeal began when he noticed a two-inch lump in his abdomen last February. He was sent for a scan and told he had colon cancer.

A surgeon removed a nine-inch section of his colon last September. He then began a three-month course of chemo. In April this year he was told the cancer had spread to his small intestine. "I just went on the internet and tapped in 'colon cancer cures'," he says.

"I examined all the evidence and took advice from my local health food store."

Allan, from Middlesbrough, decided to radically alter his diet, replacing red meat and dairy products with 10 portions of raw fruit and veg each day.

But he believes that one of the crucial ingredients in curing his cancer was a teaspoon of powdered barley grass in hot water every morning and night.

"There is no question in my mind that my diet saved my life," he says. "And all it cost was £30 a week."

Mais une autre catégorie de remèdes a des résultats tout aussi fracassants :

Les plantes qui guérissent... et font trembler l'industrie pharmaceutique extrait de *Santé Corps Esprit*

Depuis cinquante ans, l'industrie pharmaceutique a essayé de nous convaincre que la phytothérapie – la médecine par les plantes – était une médecine d'un autre âge, définitivement « dépassée » par les nouveaux médicaments chimiques.

En réalité, il ne se passe plus une semaine sans que les chercheurs les plus en pointe ne redécouvrent la formidable puissance des plantes qui guérissent.

Rien qu'en 2015, le prix Nobel de Médecine a été décerné à Mme Tu Youyou, une Chinoise qui a « découvert » un remède contre le paludisme... qui n'était autre qu'une plante traditionnelle de la médecine chinoise (*Artemisia Annuua*) !

Le *curcuma* est utilisé en médecine ayurvédique depuis des millénaires. Mais ses effets thérapeutiques sont si puissants qu'il a fait l'objet de plus de 800 études scientifiques en quelques années. Son impact **anti-cancer et anti arthrose** est particulièrement impressionnant.

- Victime **d'infections urinaires** ? aux antibiotiques à répétition, qui ravagent votre flore intestinale. Privilégiez la canneberge, l'hibiscus ou les décoctions de lapacho, un arbre anti-infectieux d'Amazonie ; [11]
- Contre les **migraines et maux de tête**, pourquoi prendre une aspirine alors qu'un simple massage de la tempe à l'huile essentielle de *Mentha piperita* pulvérise vos douleurs en quelques secondes ? [12]
- Des molécules chimiques toxiques (comme le Médiator) sont prescrites comme « coupe-faim » contre **le surpoids et le diabète**... alors qu'une simple plante, la *Gymnema*, vous libère naturellement de vos envies de sucre ; [13]
- Contre les problèmes de **prostate**, combinez la racine d'ortie avec le palmier de Floride : l'apaisement est aussi efficace que le médicament couramment utilisé (finasteride) et sans effet secondaire. [14]

Tous ces remèdes sont validés scientifiquement. Mais savez-vous pourquoi vous n'en entendez pas plus parler ? Parce qu'ils ne rapportent rien à l'industrie pharmaceutique !

des médicaments chimiques dangereux comme les « benzodiazépines » continuent à être utilisés massivement contre **l'anxiété et l'insomnie** alors même qu' Ils provoquent chaque année 16 000 à 31 000 nouveaux cas d'Alzheimer, rien qu'en France; [15]

- Il existe une alternative aussi efficace, validée scientifiquement et sans le moindre effet secondaire, **l'huile essentielle de lavande fine** (80 mg en capsule).
- **extrait de *Santé Corps Esprit***

Des remèdes inouïs gratuitement fabriqués par votre cerveau

Les médecins occidentaux commencent à peine à réaliser les ravages provoqués par les conflits de notre vie intérieure, les chocs ou les blocages émotionnels.

C'est une « pollution » dont on ne se méfie pas suffisamment... alors qu'elle peut aggraver notre organisme aussi gravement que les produits chimiques les plus toxiques.

Le Pr. David Khayat, oncologue et chef du plus grand service de cancérologie de France, l'a récemment reconnu :

« Pendant de nombreuses années, je dois le reconnaître, j'ai été assez réfractaire à l'idée que le stress, le malheur, la tristesse puissent être à l'origine du cancer. Mais aujourd'hui, j'ai changé d'avis »

Comme ce professeur, de nombreux médecins commencent enfin à admettre que les émotions négatives peuvent rendre malade.

Mais la plupart d'entre eux ignorent tout des ressources époustouflantes de notre cerveau pour guérir.

Voici pourtant quelques exemples de découvertes scientifiques réalisées ces 6 derniers mois :

- De simples techniques de gestion du stress (respiration profonde, relaxation musculaire) augmentent significativement la survie de femmes victimes de **cancer du sein** ; [17]
- Trente minutes quotidiennes de luminothérapie ont de meilleurs résultats sur **l'humeur et le moral** que la plupart des médicaments anti-dépresseurs, qui comportent, eux, de graves effets indésirables (ostéoporose, troubles digestifs, de la libido, etc.) ; [18]
- La participation de patients atteints **d'Alzheimer** à une activité musicale de chant est plus efficace que les traitements standards pour améliorer la mémoire, le sens de l'orientation, ainsi que l'humeur générale. [19]

Malgré l'accumulation de preuves scientifiques, la médecine moderne ne s'intéresse pas à ces résultats. Elle est trop habituée à cibler l'organe ou l'endroit qui fait mal, en oubliant l'équilibre global de la personne.

Pourtant, votre cerveau est la plus incroyable pharmacie naturelle de votre corps : il crée toutes les « molécules » et hormones qui vous soignent, régulent votre prise de poids et optimisent la santé vos organes.

Les pouvoirs thérapeutiques de l'esprit sont efficaces, simples et gratuits. Mais encore faut-il être bien conseillé. Recommander voir www.holistique.be

L'alimentation vivante, la vitalité avant tout

L'alimentation vivante est un mode alimentaire privilégiant les aliments facilement **digérés et assimilés par le corps**, suivant les principes de lacto-fermentation et de combinaison des aliments. La nourriture ainsi préférée sera **fraîche**, non cuite pour préserver le plus de vitamines possible, les enzymes et oligo-éléments.

Une classification des aliments / La vie biogénique

L'alimentation vivante a son propre classement des aliments, qui lui vient du philosophe Edmond Bordeaux-Szekely. La nourriture est répartie en quatre catégories : bio-géniques, bio-actifs, bio-statiques et biocides.

Les aliments bio-géniques

Ce sont les **germes**, aussi bien les noix et les graines trempées, que les céréales et légumineuses germées et les pousses de blé complet.

Ces aliments ont une teneur élevée en **enzymes**, protéines complètes prédigérées, vitamines (dont B12), minéraux, acides nucléiques. Ils favorisent la vie, c'est-à-dire qu'ils sont alcalinisants et hautement énergétiques. Ils vitalisent l'organisme et font grimper le niveau enzymatique.

Les aliments bio-actifs

Ces aliments maintiennent et amplifient la force vitale. Ce sont surtout les **fruits et légumes frais**, et bio bien entendu. Il faut les utiliser crus de préférence, et non transformés.

Les aliments bio-statiques

Ce sont les aliments crus non frais et les **aliments cuits**. Selon Edmond Bordeaux-Szekely, ils ne favorisent pas la vie ou ne la génèrent pas. Ils diminuent la qualité du fonctionnement du corps en le ralentissant et en le faisant vieillir.

Les aliments biocides

Ce sont les aliments **industriels**, raffinés, frelatés, dont le pain blanc, le sucre blanc, les sodas, les repas préparés, les repas congelés, les viandes traitées avec des nitrates, le lait et les produits laitiers pasteurisés, l'alcool, les huiles raffinées. Ils sont considérés comme destructeurs de vie, allant à l'encontre du fonctionnement vital.



L'alimentation vivante, un savant équilibre d'aliments

L'alimentation vivante rejette les aliments biocides, puisqu'ils vont à l'encontre de la vie, et propose un équilibre entre les autres aliments.

L'alimentation vivante doit comprendre **25%** minimum d'aliments bio-géniques, **50 %** d'aliments bio-actifs et au maximum **25 %** d'aliments bio-statiques.

Aucune nourriture biocidique ne devrait être consommée.

La vie biogénique inclut également la méditation, la vie simple, et le respect pour la terre sous toutes ses formes.

Les points forts de l'alimentation vivante

On conservera au maximum les enzymes naturellement présentes dans les aliments, ce qui exclut au maximum la cuisson, qui les détruit. En apportant des enzymes, on facilite le travail du corps pendant la digestion. On va ainsi manger :

- des **fruits et légumes** crus bio,
- des **végétaux sauvages**,
- des fruits secs, des **céréales complètes**, des algues, des oléagineux,
- beaucoup de **graines germées** (graines de blé, de tournesol, de pois chiches) et de pousses,
- des **huiles** de première pression à froid,
- des aliments végétaux **déshydratés à froid**,
- des produits **non raffinés**.

D'une nourriture toxique, on passe à une alimentation plus saine, écologique et vitalisant. Côté cuisine, il faut s'adapter mais cela ne signifie pas cesser de cuisiner. Au contraire, même, puisque c'est l'occasion d'exprimer sa créativité et de redécouvrir des aliments sous leur forme naturelle et de les sublimer grâce aux épices ou herbes fines.

Les bienfaits des graines germées

Les graines germées sont une très bonne source de vitamines et minéraux font preuve d'une très bonne **biodisponibilité** (l'organisme va pouvoir facilement absorber les minéraux et vitamines contenu dans les graines germées). Les graines germées sont vivantes, elles sont gorgées d'**enzymes**. Les enzymes contenus dans les graines germées vont aider à digérer les

aliments cuits qui en sont dépourvus. C'est donc une très bonne idée d'inviter les graines germées à votre repas, vous n'en digérerez que mieux.

Pendant la germination il se passe un processus formidable qui **multiplie jusqu'à 1000 fois les vitamines** contenues dans les graines sèches. Elles ont donc un pouvoir **tonifiant** sur l'organisme, **antioxydant** et **reminéralisant**.

Pour garder tous les **bienfaits des graines germées** il faut les manger crues et éviter de les cuire après leur germination. Dans les plats chauds ajoutez-les au dernier moment.

Il suffit d'en manger 2 cuillères à soupe par jour et par personne pour profiter de leurs bienfaits. Si vous vous savez en carence de vitamines et minéraux vous pouvez consommer 100g de graines germées par jour sous forme de cure.

Quelles graines privilégier pour faire des graines germées ?

Si vous deviez commencer par une seule **graine germée, commencez par l'alfalfa** (autrement appelé luzerne). Elle est reminéralisante et tonifiante, son goût est assez léger, pas très prononcé et elle s'intègre bien aux autres aliments. Même en déco elle est très sympa.

Des plus simples à faire germer au plus difficile :

- Les plus facile les légumineuses: **le trèfle, la lentille, l'alfafa, le pois chiche, l'azuki, le fenugrec, le haricot mungo...**
- Classique les légumes : **le radis, le brocoli, la carotte, l'ail, le fenouil, le chou rouge, le chou chinois, l'oignon, le poireau, le basilic, le persil...**
- Les céréales : **le blé** (1% de gluten seulement dans le blé germé), **l'avoine, le seigle, l'amarante, le kamut, le millet, le sarrasin, le quinoa, le riz, l'orge, l'épeautre...**
- Les oléagineuses : **le tournesol, le sésame, les amandes...**
- Les plus difficiles, les mucilagineuses: **le lin, la moutarde, le cresson...**

A blue speech bubble with the word "attention" written in white, bold, lowercase letters. The bubble has a white outline and a small tail pointing downwards and to the right.

Vous ne pouvez pas utiliser n'importe quelles graines pour les faire germer.

Il y a des graines qu'il ne faut surtout pas consommer germées : les graines de tomate, d'aubergine et de rhubarbe. Globalement toutes les plantes qui ont des feuilles toxiques ne sont pas consommables en graines germées. Le soja jaune aussi ne doit pas être consommé en graines germées.

Manger cru l'hiver? Six trucs pour y arriver!

Voilà, les temps froids arrivent. Est-ce une raison pour cesser de boire notre smoothie et s'en remettre au gruau?

Comme je disais, pour certains, le retour du gruau semble inévitable avec le froid. Dès l'arrivée des temps froids, les fruits deviennent quasiment insoutenables pour certains, engendrant fatigue et frilosité. Nous verrons pourquoi certains d'entre nous avons de la difficulté à conserver un bon apport en aliments vivants pendant l'hiver, et comment y remédier de façon confortable, sans revenir vers une alimentation majoritairement cuite.

Pour commencer, voici deux croyances à déprogrammer:

Croyance #1 : pour avoir chaud, il faut manger chaud

Si cette affirmation était véridique, cela voudrait dire que la température de nos aliments a un impact direct sur notre chaleur interne. C'est tout à fait faux. Voyons ensemble pourquoi:

Le mécanisme qui augmente la température du corps se nomme la thermogenèse: c'est la production de chaleur de l'organisme par l'augmentation du métabolisme cellulaire. **La thermogenèse n'est pas affectée par la température d'un aliment.** Si l'aliment est plus chaud ou plus froid que le milieu interne, il sera tempéré à son arrivée dans l'estomac. Par contre, la digestion, tout comme l'activité musculaire, accroît la thermogenèse. Ainsi, plus on mange cuit (dénaturé), plus la tâche digestive s'alourdit et plus la thermogenèse augmente. Cela n'a rien à voir avec la température de l'aliment, mais plutôt, avec l'énergie nerveuse que celui-ci sollicite pour sa digestion. Plus c'est lourd, plus ça demande et plus le métabolisme s'active!

À l'inverse, les fruits, qui sont simples à digérer, engendrent chez les gens déjà épuisés un refroidissement, car la stimulation du métabolisme n'y est pas. Lorsqu'on cesse de stimuler la digestion avec les aliments cuits, stimulants et dénaturés, alors on touche à l'état réel de fatigue qui nous habite. Cela peut vouloir dire, pour un temps, ralentissement du métabolisme, jusqu'à ce que celui-ci reprenne ses activités non pas par stimulation, mais parce que le travail de détoxification en cours est terminé et le corps s'est enfin rechargé. Cela peut être une question de semaines, de mois et même d'années dans certains cas.

Lorsque je supervise des jeûnes, été comme hiver, les jeûneurs sont emmitouflés, car l'énergie nerveuse est dirigée vers la détoxification et régénération des tissus. Pourquoi? Car la tâche digestive n'étant pas sollicitée, le métabolisme cellulaire ralentit et la récupération de cette énergie nerveuse permet au corps de se nettoyer en profondeur. Un métabolisme ralenti engendre la frilosité, par diminution de la thermogenèse. Avec les fruits, c'est la même chose, simplement plus en douceur.

Nombreux sont les témoignages de crudivores/frugivores qui, à long terme, ont vu leur résistance au froid augmenter en mangeant 100% cru! **Stabiliser notre température corporelle en mangeant cru peut cependant prendre un temps et il est important de respecter notre rythme.** L'individualité est à prendre en compte.

Notre capacité à rester au chaud est aussi en lien avec la circulation sanguine. C'est le sang qui transporte les nutriments vers les cellules afin d'assurer leur bon fonctionnement. Si notre pression

artérielle est basse (sous 120/80), certainement, la circulation sanguine ne se fait pas de manière idéale. Comment est-ce possible pour le sang, envoyé avec si peu de pression, de se rendre aux extrémités pour nourrir les cellules au bout de notre nez, de nos doigts et de nos orteils? Ces petits bouts se retrouvent alors frileux. Mais pourquoi la pression artérielle est-elle basse? Allons faire un tour du côté des glandes surrénales...

Les glandes surrénales sont divisées en deux parties: corticosurrénale et médullosurrénale. La corticosurrénale produit un groupe d'hormones appelé corticostéroïdes, dont les minéralocorticoïdes (aldostérone) qui contrôlent la rétention du sodium et la fuite du potassium et agissent ainsi sur la pression artérielle. Puis, il y a la médullosurrénale, qui synthétise deux hormones : l'adrénaline et la noradrénaline. Celles-ci sont libérées dans la circulation sanguine en situation de stress physiques et émotionnels. Elles accélèrent le rythme cardiaque, élèvent la pression artérielle et modifient de nombreuses autres fonctions de l'organisme.

Si les glandes surrénales sont fatiguées, la pression sera basse, la circulation sanguine sera amoindrie et la frilosité s'installera, assurément.

Si les aliments crus vous donnent froid, pensez à deux choses: ralentissement de la thermogenèse à cause d'une détox trop forte et circulation sanguine amoindrie à cause d'une faiblesse des glandes surrénales. Nous verrons plus loin comment améliorer ces situations.

Croyance #2 : nous ne sommes pas fait pour manger cru l'hiver

L'humain est fait pour manger des fruits et des légumes crus, peu importe la saison. Ce n'est pas le climat qui dicte l'alimentation d'une espèce, mais bien sa physiologie. Par contre, l'humain n'est pas fait pour vivre en climat froid. Nous n'avons qu'à regarder notre intolérance au froid pour en saisir l'évidence: il est impossible pour nous de soutenir confortablement une température froide, car nous n'avons pas de fourrure pour conserver notre chaleur interne. Ainsi, nous avons remédié artificiellement à la situation: maisons chauffées et manteaux bourrés d'isolant. D'autant plus, il nous est impossible de nous nourrir adéquatement en climat froid, par manque d'arbres fruitiers. Pour une raison quelconque, nous avons choisi de chauffer nos maisons pour passer au-delà de la simple survie et enfin vivre confortablement alors qu'au niveau alimentaire, nous en sommes resté au même point: viandes et céréales, aliments de tolérance et de survie, non pas de régénération et de vie. Paradoxal, n'est-ce pas?

L'humain ressent naturellement un appel pour les pays chauds pendant l'hiver. Je ne crois pas que ce soit le fruit du hasard que la Floride soit majoritairement peuplée de québécois du mois de janvier au mois de mars!

Maintenant, est-ce que tout le monde peut manger tout cru cet hiver? Non. L'humain est actuellement dans un état d'épuisement tel que le manque de stimulation apporté par une alimentation 100% crue n'est pas soutenable pour la plupart d'entre nous, sans compter l'aspect émotionnel et social de ce mode alimentaire. Il s'agit donc de respecter notre ressenti et d'avancer à notre rythme.

Voici 6 trucs pour conserver un apport de cru important dans votre assiette cet hiver:

#1 – ne mangez pas « froid »

Les petits fruits directement sortis du congélateur, on oublie ça! Pensez à décongeler d'avance vos baies si vous souhaitez en mettre dans votre smoothie. Il s'agit de les laisser reposer sur le comptoir quelques heures, ou de simplement garder un contenant au réfrigérateur. Faites la même chose avec vos fruits: si vous souhaitez manger des oranges, assurez-vous de les manger à la température de la pièce et non pas directement sortis du réfrigérateur. En hiver, j'aime bien sortir d'avance ma laitue et mes légumes (environ 30 minutes) avant de me faire une salade pour le souper.

Les soupes crues chaudes sont aussi excellentes. Quelques légumes crus au mélangeur avec de l'eau chaude ou un bouillon de légumes chaud, et votre soupe sera crue et chaude!

#2 – ne visez pas le 100% cru

Ne visez rien d'autre que de respecter votre ressenti. Il n'est pas nécessaire de manger tout cru pour se sentir bien! Allez-y doucement avec l'ajout du cru, à votre rythme. Si l'arrivée du froid vous porte à manger plus chaud et cuit, allez-y. L'important est de tout de même incorporer une bonne partie de cru et de choisir des aliments cuits de qualité, avec un apport toxémique moindre (légumes à la vapeur et si besoin, céréales sans gluten et légumineuses).

#3 – soutenez vos surrénales

Lorsque les gens ont de la difficulté à soutenir une alimentation majoritairement crue l'hiver, il faut automatiquement regarder la vitalité de ces gens. La plupart de ces personnes souffrent d'un état d'épuisement quelconque: fatigue chronique, stress prolongé, fibromyalgie, dépression, hypoglycémie ou toute autre affection en lien direct avec l'épuisement des glandes surrénales. Si vous êtes « accro » aux stimulants (thé, café, chocolat), c'est un autre signe démontrant une fatigue des surrénales.

Voici donc comment soutenir vos surrénales cet hiver:

- Pensez à un tonique de plantes, soit en décoction ou en teinture mère. Mes plantes adaptogènes de choix pour les surrénales sont: le ginseng sibérien, les baies de shizandra, l'ashwaganda et l'astragale, que vous pouvez faire en décoction, ou trouver en teinture mère. J'utilise souvent avec d'excellents résultats le complexe de teintures mères Support Surrénal Composé de Botanica. Vous trouverez plus de détails sur ce produit [en cliquant ici](#).
- Conservez un apport en sel! Comme expliqué plus haut, l'aldostérone est responsable de l'équilibre sodium/potassium de l'organisme. Des surrénales fatiguées remplissent un peu moins bien cette tâche. D'ailleurs, les gens fatigués ont souvent des rages de sel. Alors ne soyez pas trop rigide sur vous-même en ce qui concerne votre consommation de sel. Allez vers du sodium biodisponible tel que celui retrouvé dans le céleri (vivement les jus de céleri!). Puis, un sel de mer de qualité (non iodé) ainsi que du miso ou du tamari biologique sont aussi de bonnes options.

#4 – augmentez un peu votre apport protéique

Les protéines permettent de ralentir un peu l'intensité de la détoxification. Les acides aminés (blocs constructeurs des protéines) sont des éléments clés à la synthèse de nos hormones et neuromédiateurs, et un apport un peu plus élevé pendant l'hiver aidera à soutenir glandes et système nerveux en cas de fatigue.

- Les jus verts! Les feuillages verts sont riches en acides aminés, et donc, bien soutenant. Je pense entre autre au chou kale, qui fournit 30% de ses calories à partir de protéines. C'est plus que la viande rouge et bien entendu, beaucoup plus utilisable par le corps humain. Songez à ajouter des feuillages verts dans vos smoothies, dans vos jus, dans vos salades et même dans vos mélanges de légumes cuits. Le jus d'herbe de blé aussi, frais ou acheté congelé, fournit un apport élevé en acides aminés biodisponibles.
- Essayez la spiruline. La spiruline est une algue que l'on considère comme un super aliment, vu la richesse de ses propriétés nutritives. Elle contient tous les acides aminés essentiels pour le corps humain et est aussi très riche en fer et en différents minéraux. Vous pouvez ajouter une cuillère à thé de spiruline en poudre à vos smoothies, à vos jus, et même la saupoudrer dans votre salade.
- Les suppléments de protéines en poudre peuvent être utiles pour les gens réellement épuisés. Je pense entre autre à ceux qui sont en sous poids important. Pensez bien entendu aux protéines végétales, celles de sources animales étant acidifiantes. Attention – les suppléments protéinés sont à prendre seulement en dernier recours (après les jus de feuilles et la spiruline), en ajout à vos smoothies, pour vous permettre de tout de même continuer avec un bon apport de cru. Vaut mieux aller vers un supplément temporaire qui soutiendra la détox que de tout lâcher! J'avoue un peu piler sur mes convictions en recommandant ces produits, mais en voyant leur efficacité chez des gens épuisés, je ne peux pas cacher qu'ils sont salvateurs, pour un temps. Je recommande la marque Vega, ou une protéine dérivée du chanvre, du pois, ou du riz.

#5 – buvez des tisanes de plantes nourrissantes



Les tisanes nourrissantes sont les tisanes faites à partir de plantes minéralisantes. Celles-ci apportent soutien et nutrition au corps, tout en tonifiant les reins, les surrénales et le système nerveux. Ma tisane nourrissante de choix est un mélange:

- d'ortie
- de prêle
- de trèfle rouge
- d'avoine

Mélangez toutes les plantes ensemble. Dans un pot d'environ 1 litre, ajoutez 2 bonnes cuillères à table du mélange puis, versez de l'eau bouillante. Laissez macérer un bon 10-15 minutes, afin de retirer les propriétés nutritives des plantes. Filtrez, et buvez 2-3 tasses de cette infusion par jour, ou au besoin. Vous pouvez garder la tisane au réfrigérateur 2 jours et la chauffer au besoin.

#6 – bougez!

Activer le métabolisme est une excellente manière d'augmenter la thermogénèse et d'améliorer la circulation sanguine. Trouvez une activité physique qui vous plaît, et allez-y! Cela peut tout simplement être de prendre une marche à un bon rythme, au grand air. Assurez-vous de vous habiller chaudement, parce que n'oubliez pas: votre milieu de vie d'origine se trouve près de l'équateur. 😊

Vous l'aurez compris: inutile de se lancer la tête baissée vers le 100% cru cet hiver. Même si l'alimentation vivante à base de fruits est l'alimentation la plus adaptée à l'humain, cela ne veut pas dire que tous les humains ont la capacité actuellement de se nourrir de cette manière en toute aisance. Après 20, 50 ou 70 ans d'alimentation « moderne », il y a un sacré bout de détoxification à faire! Cette période de détoxification est plus ou moins rapide et plus ou moins facile, selon l'état de toxémie de chaque individu. À chacun son chemin!

Si tout ceci vous met la puce à l'oreille et que l'expérience d'une détox de groupe vous intéresse, inscrivez vous a notre newsletter, et recevez notre agenda Je serais heureux de faire votre rencontre et de vous accompagner pendant cette semaine habituellement haute en transformation!

Ceci étant dit, on prend une bonne respiration, et on profite de la saison qui s'en vient! Que vos aliments soient vos outils, nos pas des tracas sur votre chemin...



www.slurps.be