

Conseils alimentaires pour commencer

Afin d'améliorer rapidement et sans erreur son alimentation, il suffit de classer tous les aliments dans une de ces trois catégories :

1) les aliments très toxiques : ce sont eux qui causeront tôt ou tard des problèmes de santé. Concentrez-vous à les supprimer, au moins un par un, et de façon définitive. Commencez par le plus facile.

2) en parallèle, introduisez un maximum d'aliments vivants : en général, on dénomme ainsi des aliments pas transformés. Retrouvez le plaisir de croquer nature, en adaptant vos choix selon la capacité de vos dents, et de vos muqueuses digestives. Et si besoin prenez une partie de vos légumes crus en jus, afin de vous garantir une quantité suffisante de nutriments.

3) les habitudes sont tenaces, alors il faut composer en maintenant quelques aliments pas très revitalisants, mais pas trop toxiques non plus : on peut les appeler des aliments de transition. L'important est de trouver le bon équilibre qui vous convient maintenant, sachant que votre corps continuera d'évoluer en vous réclamant plus d'aliments vivants.

Voici, à titre indicatif, une liste non exhaustive d'aliments pour chacune de ces catégories :

À SUPPRIMER :

- charcuteries, pâtés et jambons
- alcool, vin, bière, vinaigres, moutarde, cornichons, mayonnaise, sauces
- coulis de tomates, olives, plats préparés, conserves, tamari, levure de bière
- le sel et tout ce qui contient du sel
- thés, cafés, chocolat
- pain, pâtes, céréales, biscottes, biscuits, brioches, pâtisserie, flocons, mueslis
- miel, confitures, sucre, bonbons, compotes
- fromages, fritures, purées d'oléagineux, crèmes dessert, préparations au soja
- fruits acides, fruits pas mûrs, jus en bouteilles, boissons industrielles

BON :

- **jus de légumes frais, tous légumes crus**
- **graines germées crues**
- **fruits frais crus**

EN PETITES QUANTITÉS OU PAS TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE :

- figes séchées, dattes, bananes, sirop d'érable, sirop d'agave
- légumes cuits, pommes de terre, manioc, châtaignes, haricots mungo
- avocats, noix de coco, oléagineux frais germés, huile de colza
- galettes de riz sans sel, pain essénien
- oeufs crus, pochés ou coque
- ail, oignons, aromates frais