

TABLEAU DES ALIMENTS NOCIFS A EXCLURE :

ALIMENTS A EVITER	POURQUOI	REMARQUES
<p>Les produits industrialisés, chimiques, traités, raffinés et transformés.</p>	<p>> L'élimination de ces substances toxiques surcharge l'organisme jusqu'à saturation. Elles sont alors stockées dans les cellules et peuvent modifier l'ADN...</p>	<p>Les produits ayant subi de multiples transformations (ex : biscottes) sont de vraies bombes nutritionnelles.</p>
<p>Les glucides à Index Glycémique (IG) élevé sources de « calories vides » (pauvres en nutriments) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les sucres : sucre blanc raffiné, friandises, desserts, glaces, chocolat, sodas etc. - Les céréales raffinées riches en amidon (sucre) et gluten : pain blanc, biscottes, corn-flakes, viennoiseries pâtes, pizzas, pâtisseries, etc. 	<p>> Les glucides sont l'engrais des maladies « de civilisation ». Ils provoquent la sécrétion d'IGF-1 (facteur d'acidification et d'inflammation) et des pics d'insuline suivis de stockage de triglycérides sous forme de graisses.</p> <p>> Le gluten accroît la porosité intestinale > peuplement du colon par de mauvaises bactéries.</p>	<p>Le raffinage et la cuisson augmentent l'IG des aliments en transformant les sucres complexes en sucres simples.</p>
<p>Les protéines d'origine animale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les produits laitiers (surtout issus du lait de vache) : lait, beurre, crème, fromages, yaourts, etc. - La viande et les charcuteries <p>Attention également aux gros poissons (teneur importante en mercure) et aux poissons fumés et/ou d'élevage (saumons, crevettes traitées aux sulfites).</p>	<p>> Les protéines animales sollicitent les enzymes pancréatiques pour être digérées (moins disponibles pour détruire les cellules dégénérées).</p> <p>> Les laitages augmentent la porosité intestinale et acidifient l'organisme. La caséine du lait de vache est l'engrais des cellules cancéreuses.</p> <p>> La viande est contaminée par des antibiotiques, des hormones et anxiolytiques. Elle aggrave le déséquilibre oméga 3 / oméga 6.</p>	<p>Notre organisme est capable de reconstituer la chaîne des acides aminés nécessaires à la formation des protéines humaines à partir des protéines végétales.</p>
<p>Les huiles extraites à chaud, les fritures et les aliments cuits au barbecue.</p>	<p>> Le chauffage retire aux molécules d'acides gras polyinsaturés leurs qualités nutritionnelles et les transforme en acides gras saturés « trans » cancérogènes.</p>	<p>Attention aux margarines car ce sont des produits hautement technologiques obtenus grâce à des solvants dont il reste toujours des traces.</p>
<p>Le sel</p>	<p>> L'excès de sodium agit comme inhibiteur d'enzymes et nuit fortement à la santé (tension, mauvais cholestérol, et cancérisation) : il pèse sur les reins et doit être neutralisé en étant combiné avec de l'eau (création d'œdème cellulaire).</p>	<p>Restaurer l'équilibre sodium / potassium est important pour la santé : 1/9 en faveur du potassium serait le rapport idéal, mais il est quasiment inversé avec notre alimentation moderne.</p>
<p>L'Alcool (surtout la bière et les alcools forts)</p>	<p>> Soulager le foie : la consommation d'alcool, même modérée, favorise l'initiation et la promotion de nombreux cancers.</p>	<p>L'alcool potentialise le risque des autres substances cancérogènes (elles se multiplient au lieu de s'additionner).</p>

QU'EST-CE QUI RESTE ALORS ???



Les légumes et les fruits bio de préférence crus	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buddha bowls, salades variées, crudités
Les légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentilles, pois, fèves, haricots, pois-chiches
Le soja	Source de protéines pouvant être utilisée en remplacement de la viande (si sans OGM). Riche en phytohormones pouvant expliquer la moindre incidence des cancers chez les populations asiatiques. Mais certaines données sont controversées et on le déconseille en cas de cancer hormono-dépendant.
Les fruits secs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Noix, amandes, noisettes, noix de cajou, dattes, figes, raisins, abricots...
Les céréales complètes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riz complet, quinoa, sarrasin, châtaigne, petit épeautre (<u>éviter le blé trop transformé et trop riche en gluten</u>)
Le lait végétal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lait et crème de riz, amande, avoine, etc. + éventuellement un peu de fromage de chèvre ou de brebis
Les produits riches en oméga 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Noix, huile de lin, avocats ▪ Œufs (poules nourries aux graines de lin) et petits poissons situés en bas de la chaîne alimentaire (sardines, anchois, maquereaux)
Les huiles extraites à froid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Huile d'olive (riche en vitamine E) ▪ Huile de lin (riche en vitamine F)
Le miel (une cuiller / j)	Effet antibactérien, pré-biotique et antioxydant
Les algues marines	Stimulent le système immunitaire
Les boissons	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eaux minérales pures comme Mont Roucoux ou Montcalm ▪ Thé vert (riche en polyphénols et en flavonoïdes et puissant détoxifiant) ▪ Jus de citron (sauf en cas d'acidose cellulaire) ▪ Jus de légumes frais réalisés à l'extracteur de jus
Aliments santé +++	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les aliments fermentés comme la choucroute crue ou le kéfir (pour la qualité de la flore intestinale) ▪ Le curcuma associé au poivre noir (anti-inflammatoire) ▪ Les graines germées (extrêmement riches en nutriments variés) ▪ Les crucifères (contre la promotion des cellules cancéreuses) ▪ L'artichaut et le radis-noir (détoxification du foie) ▪ Le citron et les oranges (riches en vitamine C) ▪ L'ail (puissant antibactérien) ▪ Le persil, la pomme, la grenade, le raisin, les herbes aromatiques, etc.

⚠ **La cuisson** stérilise et tue les bactéries mais **détruit** en même temps les **vitamines, enzymes, hormones végétales** et augmente l'index glycémique des aliments. La **cuisson à basse température (< 110°)** est donc à privilégier et **surtout l'alimentation crue et vivante**.

⚠ **Le grignotage** entre les repas maintient le système digestif en activité permanente. La digestion devient alors imparfaite, laissant passer des **macromolécules pathogènes** dans le milieu intérieur. Il est conseillé de prolonger la **période de jeûne quotidien** entre le repas du soir et le petit déjeuner en avançant l'heure du dîner.



RESSOURCES

- Application pour smartphone **Yuca** (pour vérifier qualité nutritionnelle des produits)
- Site internet : www.cleacuisine.fr (recettes bio et veggie gourmandes)