

Quelle alimentation privilégier ?

Tant que vous êtes dans les zones 1 à 4 du tableau de Selye, les organes sont peut-être surstimulés, mais ils ne sont pas encore épuisés. Vous tirerez alors un grand bénéfice d'une cure de drainage ou de ressourcement, bien ciblée. Si vous avez dépassé la zone 4, aucune des cures de mes topos ne vous sont destinées. Il faudra en passer pendant quelques semaines à quelques mois par un plan plus qu'omnivore avec des protéines animales et des graisses saturées*. Ce n'est que temporaire, le temps de se remettre sur pied. Ce n'est qu'après que vous serez en état de devenir un curiste.

Balayez la rumeur qui court en végétoland, selon laquelle « *les graisses et les protéines animales seraient difficiles à digérer* ». Il n'y a aucun fondement sur le terrain à cette affirmation gratuite; si ce n'est l'expérience probable de mangeurs qui auraient abusé de ces produits alors qu'ils étaient en bonne santé et de profil végétarien.

Méditez sur le fait qu'en Inde encore aujourd'hui, tout comme au bon vieux temps chez nous, un malade reçoit pour se requinquer... un bon bouillon de poule.

Pour vous, ici et maintenant, le mot d'ordre : graisses originelles, surtout saturées ! Mais elles doivent être de source garantie saine. En effet, les graisses animales sont les plus riches apports en résidus non désirables : résidus d'engrais ou de pesticides dans leur fourrage, ou de traitement médicamenteux – ceci comprend les poissons qui métabolisent les déchets marins pour vous les offrir sous une forme hautement assimilable. Bis repetita, le mot d'ordre : originelles !

“ Ne prenez pas en compte des rumeurs quant à l'impact sur la santé immédiate ou à moyen terme des aliments qui vous sont conseillés dans ce topo. Mes conseils sont basés sur des faits, pas sur des théories !

LE CAS D'ANNE ET L'ASSIETTE RESSOURÇANTE

Un cas de figure illustratif des discours élaborés dans les pages précédentes. Anne se plaint d'épuisement chronique. Elle est diagnostiquée par son homéo victime de « candidose ». Elle m'indique « manger des nourritures vraies ». À la réception de son menu, je lui explique pourquoi, ce faisant, elle se trompe à mes yeux.

Vous avez raison, votre menu est très sain, vous cuisinez beaucoup de produits frais. Et pourtant, vous ne mangez pas tout à fait une assiette ressourçante selon la grille ad hoc p. 126. Refaites le test d'auto-évaluation. Un sujet en burn-out ne peut pas manger comme vous le faites, malgré l'apparente santé de votre menu.

- *Votre petit déjeuner consiste en des biscottes de sarrasin et de la confiture « sans sucre ». Le petit déjeuner devrait être protéiné et gras, plus salé que sucré. La confiture sans sucre n'existe pas. Ce sont des fantaisies de libellés.*
- *Quelles doses de graisses originelles consommez-vous ? J'aperçois ici et là de la margarine de la marque B... Aheum.*
- *Où sont les graisses saturées, d'autant plus indispensables que vous êtes semi-végétarienne et probablement en carence de saturées par là-même ?*
- *La grille suggère des protéines de qualité à chaque repas. Je vois des déjeuners de « potage maison et tartine au B. ». C'est bien peu pour une personne qui souffre d'épuisement chronique, car votre organisme a un besoin accru de protéines pour l'instant pour se remettre à flot.*
- *Vous précisez consommer du poisson ou du crabe quatre à cinq fois par semaine. La grille propose une alternance des protéines, en limitant les produits de la mer qui sont parmi les plus pollués aujourd'hui.*