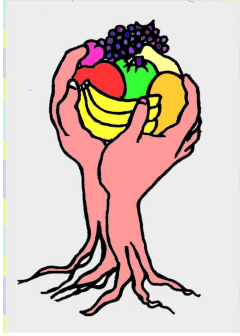


la création comestible
ou l'hygiène de vie
quotidienne



Depuis longtemps, je cherche à unifier les différents domaines qui m'intéressent le plus dans ma vie : L'art pictural, l'art culinaire et la santé.

L'idée de réunir tout cela dans un livret m'était déjà venue à l'esprit depuis que je pratique l'alimentation vivante de façon plus assidue.

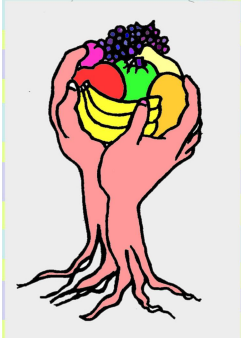
Cela fait 10 ans maintenant que j'ai découvert les bienfaits de ce nouvel art de s'alimenter.

Cette pratique est si simple, si dynamisante, si colorée, que j'ai envie, par le biais de ce site, de partager ce plaisir avec vous.

J'ai réalisé des journées d'initiation pour des gens de plus en plus demandeurs et intéressés par cette pratique et l'on me demandait souvent d'écrire les recettes précieuses découvertes lors de ces stages pour avancer plus vite dans la découverte de cette cuisine saine et délicieuse.

J'ai quatre enfants et j'ai expérimenté depuis longtemps cet art culinaire avec eux et leurs copains d'école. Elle est appréciée autant par les petits et les plus grands, et leur ouvre le goût aux saveurs subtiles que la nature a prévu pour nous.

Vous trouverez ici des menus pour toutes les occasions, du repas familial le plus simple et rapide à confectionner, aux préparations plus longues et succulentes de repas de fêtes, qui étonneront vos amis, en passant par les goûters d'anniversaire originaux pour les enfants. Bref, tous les « trucs » à saisir pour ne pas risquer de se planter dans des repas fades, insipides et tristes qui sont le lot de tant de tentatives infructueuses de cuisiner sain.



Au début, installée dans une petite vallée boisée au pied de la Montagne Noire, je cherchais simplement une alimentation plus saine pour ma famille et moi-même.

Je souffrais d'un mal de dos devenu chronique, évoluant lentement vers un mal invalidant et un très mauvais pronostic médical : l'arthrose cervicale.

« Il n'y a rien à faire, madame, rien. » me déclarait-on sévèrement lorsque j'avais 30 ans à peine.

Je savais intuitivement au fond de moi qu'on peut changer le cours des choses par ce qu'on se met dans l'assiette. Je cherchais maladroitement à abandonner les dépendances et les conditionnements, mais, issue d'une famille médicale traditionnelle, c'était difficile d'accepter mon ignorance.

Cependant, je ne croyais pas en la fatalité et c'est ce qui m'a aidé à me remettre en question et apprendre à écouter mes besoins réels, à aimer la nature et à lui faire confiance, à respecter les rythmes, les principes de base d'une alimentation saine, à savoir déjà qu'un aliment mort ne peut apporter que la mort, qu'un aliment vivant génère et consolide la vie, et qu'on ne peut pas faire de la santé avec du poison.

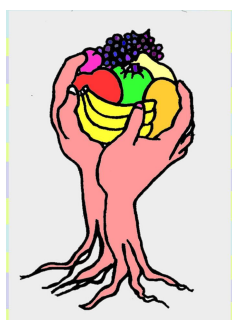
J'ai lu des livres, suivi les conseils d'un hygiéniste naturopathe, et surtout, appris à me débrouiller seule et à me libérer progressivement des thérapeutes, aussi bons soient-ils, bref, à découvrir l'autonomie et cultiver la joie de vivre saine.

La première chose que j'ai mise en pratique immédiatement fut le respect des compatibilités alimentaires. Ce fut si simple que la vitalité et le bien-être sont venus déjà après quelques semaines de changement.

Ce fut le seul changement radical opéré dans mon alimentation au début, et bien que le naturopathe m'ait prescrit des compléments alimentaires que je n'ai pas pris, mes douleurs se sont adoucies et espacées d'une façon surprenante.

Avant, je mettais de l'ardeur à cuisiner sain. De bons produits bios, mais sans le savoir, je surchargeais mon corps de ces richesses prises en désordre, et mélangées les unes aux autres, sans savoir, sans scrupule.

Je sentais bien que quelque chose n'allait pas. Mon corps, saturé, incapable de rejeter les toxines accumulées par les mauvaises digestions dues aux mauvais mélanges, s'était encrassé progressivement pour évoluer au-delà du seuil de sa tolérance, vers une de ces maladies chronique dégénérative, qui sont le mal de notre société « évoluée ».



Pourquoi dissocier ainsi les aliments ?

Le principe est simple.

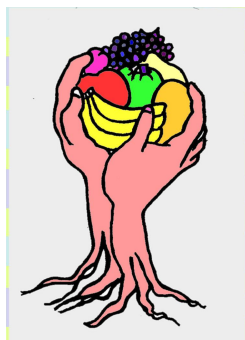
Les différents aliments requièrent des enzymes différentes, un mode de digestion différent et différents PH digestifs pour réaliser leur assimilation.

Par exemple, la digestion de fruits libère une sécrétion alcaline qui contrecarre les sécrétions acides nécessaires à la digestion des protéines ainsi que celle des amidons.

Les combinaisons alimentaires nous permettent donc d'ordonner les aliments de façon plus digeste et plus saine.

Les fruits se mangent donc en dehors du repas, ou au moins ½ heure avant le repas, selon la qualité du système digestif de chacun.

Les protéines animales (lait, laitages, viande, poisson) se marient bien avec les légumes verts, crus ou cuits.



Lorsqu'on mélange les protéines et les amidons, (ou féculents) comme le pain, les pâtes, le couscous, les pommes de terre, le riz ou autres, il se produit dans l'estomac une fermentation qui peut induire de la putréfaction intestinale.

Bien sûr, certaines personnes sont plus à même de tolérer des écarts, de tolérer des mélanges de céréales et de protéines, mais il n'en est pas de même pour tout le monde. Le respect de ces compatibilités alimentaires est un élément déterminant pour obtenir une guérison chez une personne malade dont la vigueur du métabolisme est altérée. Le melon, les bananes, les dattes, le miel et les pastèques, demandent une digestion toute particulière et devraient être mangés seuls, sans être mélangés à d'autres aliments. C'est d'ailleurs pour cela que beaucoup de gens disent ne pas les supporter, car, en général, ils sont accommodés à d'autres mets plus compliqués.

En cas de mélanges alimentaires, essayez de privilégier, soit les protéines, soit les amidons, pour ne mélanger qu'une petite proportion de l'autre type d'aliments.

De toute façon, c'est au travers de l'expérimentation que vous arriverez à déterminer quelles combinaisons d'aliments vous sont profitables, c'est-à-dire que vous digérerez et assimilerez facilement.

Si vous souffrez de gaz, ballonnements, nausées, diarrhées ou constipation, il faut veiller à mieux respecter les principes des compatibilités alimentaires, s'inquiéter de la composition des aliments absorbés, et s'occuper d'écouter mieux les besoins réels de son corps.

Il est conseillé également de ne pas boire au moment des repas, ou alors juste avant, ou après, car les liquides diluent les sucs gastriques et entravent la digestion.

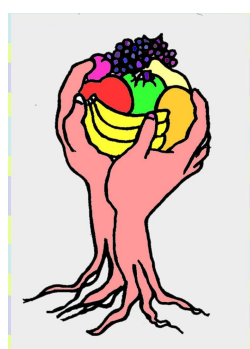
Il faut aussi veiller à bien mastiquer les aliments. La digestion commence dans la bouche. Certains éléments de notre nourriture ne sont digérés que par la

salive, et si celle-ci est insuffisante par absence de mastication, ces aliments sont alors mal digérés et fermentent dans l'estomac.

Gandhi disait : « Mastiquer les liquides, buvez les solides ».

Vous retrouverez ainsi le plaisir gustatif en évitant les troubles digestifs.

De toute façon, il n'y a que le vécu qui compte et permette une prise de conscience progressive ; Toute théorie est inutile si elle ne sert pas d'exemple vivant.



Au début, vous serez peut-être obligé de suivre quelques principes à la lettre si vous souffrez de problèmes importants, qu'ils soient digestifs ou autres, car les maladies ont toujours une large composante digestive.

Je m'en suis rendue compte en changeant mon mode alimentaire quand mes problèmes de dos se sont améliorés de façon si surprenante... car, à l'époque, ma vie affective, émotionnelle et professionnelle n'était pas rose, rien d'autre n'avait changé sauf ma façon de m'alimenter...et pourtant mon état s'est amélioré si rapidement.

On peut trouver tous les prétextes possibles pour éviter de se rendre compte que les problèmes viennent bien d'une mauvaise gestion de notre mode alimentaire.

On parle beaucoup de maladies psychosomatiques, c'est-à-dire de maladies induites par un psychisme défaillant (le stress étant évidemment un facteur déclencheur de nombreuses maladies), mais rarement de maladies somato-psychiques.

Pourtant, on sait que certaines carences induisent des troubles physiques importants (magnésium pour les spasmophiles, lithium pour les dépressifs)...

Tout est lié.

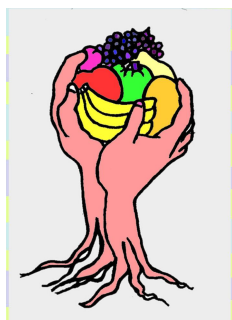
Si vous acceptez d'écouter les signaux d'alarme que vous lance votre corps intelligent, vous apprendrez à vous respecter, à vous faire confiance, et par là même, à respecter les autres.

La maladie n'est pas un accident, mais une échéance.

Nous sommes bel et bien responsable de notre état organique, responsable aussi de la façon de gérer nos maladies en stoppant la plupart du temps notre système d'autodéfense par les interventions chimiques, au lieu de favoriser simplement les éliminations par les organes émonctoires lorsque nous sommes malades.

Il est bien temps de se prendre en main pour rétablir et épanouir l'équilibre de notre corps, le rendre propre et solide, en dépistant les racines de nos troubles, qu'ils soient psychologiques ou somatiques.

Les enzymes et la vitalité des aliments



Un aliment mort ne peut donner naissance à la vie.

Les enzymes (du latin « zumé » = levain), permettent la transformation d'aliments en structure chimique utile pour l'assimilation.

Ils sont les catalyseurs des réactions chimiques du métabolisme.

Ils sont détruits par la cuisson au-delà de 50°.

Le Docteur Cousens différencie 3 différents types d'enzymes dans notre corps :

- Les enzymes nutritives :

Ce sont les enzymes exogènes des différents aliments crus que nous ingérons, c'est ce que la nature a prévu pour pré digérer les aliments.

Ils sont la source d'énergie principale de notre vitalité alimentaire.

- Les enzymes digestives :

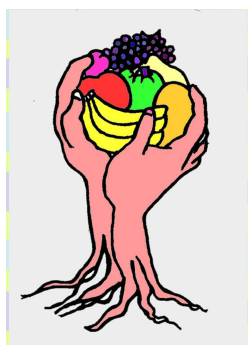
Elles sont sécrétées par le pancréas et les sucs digestifs lorsque nous mangeons des aliments cuits.

- Les enzymes métaboliques :

Elles servent au maintien de l'équilibre métabolique pour le bon fonctionnement des organes. Elles servent à remplacer les éléments du corps quand ils s'épuisent, vieillissent ou souffrent de maladie.

Le corps fait appel à elles aussi quand on mange trop gras, frit, et que la production d'enzymes digestives ne suffit plus à faire face à la digestion.

On en a un stock déterminé à la naissance, et les scientifiques actuels sont d'accord pour dire qu'il ne se renouvelle pas.



Plus on mange cru, plus on économise son potentiel enzymatique.

Lorsque l'on absorbe des aliments cuits (donc morts), le corps doit fabriquer des enzymes digestives pour les digérer, au détriment de l'énergie vitale du sujet.

C'est pour cela qu'on est généralement fatigué à la suite d'un gros repas cuit.

Celui qui mange cuit (donc, sans enzyme), utilise une énorme quantité d'enzymes digestives (pour assurer une digestion correcte) , voire même ses enzymes métaboliques.

Beaucoup d'entre nous estiment naturel de cuire les aliments.

Mais la cuisson détruit également les vitamines, les formes actives des minéraux, et modifie la structure moléculaire des aliments pour former des composés toxiques, surtout en cas de mélanges de plats et sauces sophistiqués, les radicaux libres augmentant considérablement.

La cuisson coagule aussi les protéines, et les aliments cuits provoquent un accroissement immédiat du nombre de globules blancs.

Cela ne veut pas dire qu'il faut bannir ce mode de préparation des aliments, mais les réduire au maximum sans sectarisme alimentaire, en sachant qu'on se « nourrit » de cru, et qu'on « mange » le reste.

Si vous désirez cuire les aliments, privilégiez la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur douce.

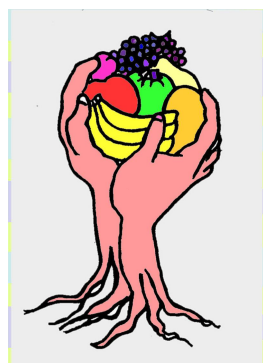
N'utilisez pas de four à micro-onde et réservez les fritures aux cas exceptionnels.

On ne peut pas faire de la santé avec du poison.

Rajoutez un filet d'huile d'olive pressée à froid avant de servir, au lieu de la faire rissoler avec vos légumes.

N'oubliez pas que la clé de la santé, c'est l'adaptation et le changement.

Hippocrate disait : « Toutes les maladies sont la conséquence de notre mode de vie. Le retour vers la santé se fait très facilement si on abandonne ses conditionnements et ses dépendances pour une vie plus naturelle. »



Si la cuisson détruit des enzymes et beaucoup de vitamines, la germination par contre, augmente sensiblement le potentiel nutritif de la graine.

Le tournesol, par exemple, est un aliment complet, ainsi que le blé (ou, mieux, l'épeautre, l'ancêtre du blé qui n'a subi aucune transformation ni modification génétique) et l'on peut vivre pendant des mois en ne consommant que leurs graines germées, sans subir aucune carence.

La fondation « Soleil » a préconisé en 1985 un projet de choc contre la faim, en proposant, pour les pays en voie de développement, de faire germer au lieu de cuire, une partie de céréales ou légumineuses, ce qui permettrait de réduire le combustible et d'augmenter considérablement la valeur nutritive des aliments.

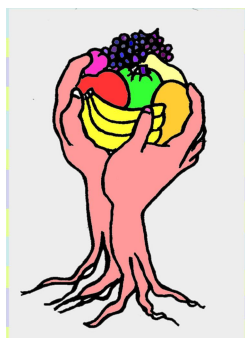
Dans la plupart des pays, sur ou sous-développés, on mange mal ; le problème étant une suralimentation quantitative ou une sous alimentation qualitative.

En modifiant progressivement ses habitudes, en ajoutant des graines germées à sa nourriture, en privilégiant les crudités, en laissant jouer son imagination et son plaisir, on sera naturellement attiré par des aliments toujours plus sains, et le désir d'excitants et de stimulants diminuera, puis disparaîtra.

Les graines à germer contiennent naturellement des inhibiteurs d'enzymes qui immobilisent la graine jusqu'à sa germination. Le trempage des graines est donc conseillé avant leur utilisation pour libérer les inhibiteurs et retrouver leur haut potentiel enzymatique.

Si on absorbe des graines sèches (même des noisettes, ou des amandes, ou n'importe quelle graine oléagineuses) sans les tremper quelques heures dans l'eau, on exige un travail beaucoup plus important du pancréas, et donc la perte des enzymes précieuses que ces graines sont censées nous apporter.

Le sucre



Le sucre blanc attaque le pancréas hypersensible, qui réagit en détruisant le glucose du sang. C'est un apport calorique énorme, mais qui crée une famine cellulaire, un manque d'éléments nutritifs indispensables à une bonne assimilation. Il détruit les dents, attaque l'estomac, créant un sentiment de satiété artificielle, alors que le corps n'est pas nourri en profondeur. Il détruit les codes de fonctionnement de l'organisme, créant une accoutumance invisible, encouragée encore par tous les médias.

L'eau

Notre corps est constitué de 70% d'eau.

La qualité de l'eau que nous buvons est très importante.

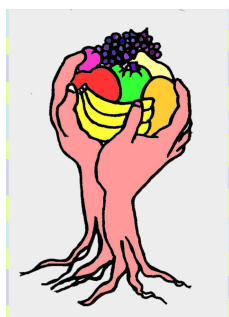
Les meilleures sont les eaux de source, les moins minéralisées possibles.

Le minéral est amorphe, sans énergie. L'organisme doit alors faire face à la dissolution des cristaux contenus dans l'eau minérale, ce qui fatigue l'organisme

au lieu de l'enrichir, en ralentissant les réactions enzymatiques et biochimiques dans le corps. Cela peut provoquer des carences vitaminiques et minérales, des désorganisations cellulaires et des phénomènes de vieillissement.

Les eaux minérales ne sont valables qu'à la source, et dans des conditions pathologiques bien précises, pendant une certaine période de temps.

Les minéraux, alors, ne flocculent pas. Dans l'eau neuve et pure, ils sont libres moléculairement pour agir au niveau cellulaire.



L'eau du robinet

On sait que les polluants se transmettent par la chaîne alimentaire, se concentrant de plus en plus à chaque étape.

La teneur contaminante d'un poisson pollué peut être de 100 à 1000 fois plus que l'eau polluée dans laquelle il vit.

Il y a quelques années, la teneur en nitrates autorisée par L'ONS était fixée à 50 mg/l. Ils ont été obligés de rehausser cette limite à 150 mg/l, étant donné la pollution généralisée de la planète, et ces doses sont de plus en plus souvent dépassées.

Les métaux lourds contenus dans l'eau du robinet sont dangereux (plomb, arsenic, chrome, cyanure, mercure, cadmium, béryllium...)

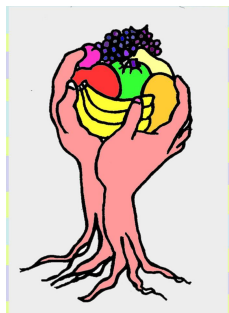
Les nitrates se transforment en nitrites dans notre organisme, et empêchent l'oxygénation des tissus.

Si on chauffe cette eau, croyant en éliminer la toxicité, on concentre encore plus les nitrates à cause de l'évaporation.

Les pesticides se retrouvent à la fois dans les végétaux (nécessité de manger le plus possible des légumes non traités), dans le sous-sol et dans les cours d'eau.

Certains pesticides restent dans le sol pendant des années, polluant le sol bien après l'interdiction de leur utilisation.

Des appareils de purification de l'eau utilisant le système d'osmose inverse permettent de boire chez soi une eau plus pure et plus saine.



Les protéines

Les protéines sont formées d'acides aminés.

Nous pouvons en synthétiser 12 d'entre eux dans notre organisme, quant aux 8 autres, nous devons les recevoir par l'alimentation.

Les aliments naturels d'origine végétale contiennent tous les acides aminés nécessaires à la santé. Il est quasiment impossible de rencontrer des cas de déficience en protéines dans notre société, mais plutôt des cas fréquents de surcharge protéiniques.

L'azote des protéines est métabolisé en acide urique. Lorsqu'il y en a trop, l'acidité se dépose dans nos tissus, ce qui obstrue la membrane filtrante entre les cellules et les capillaires, et empêche à l'oxygène et aux nutriments de pénétrer dans les cellules et les tissus. C'est la destruction cellulaire. Les reins et le foie s'épuisent à éliminer ces substances toxiques.

Lorsqu'on mange trop de protéines, les reins utilisent de grandes quantités de calcium osseux, ce qui épuise l'organisme et cause des concentrations urinaires anormales, ouvrant la voie à des maladies rénales plus ou moins importantes (cystites, calculs...)

La plupart des déficits en calcium dans les pays occidentaux ne proviennent pas d'un manque de calcium dans les aliments, mais d'une surcharge en protéines, ce qui entraîne une perte de calcium osseux.

Le manque de calcium alimentaire est un mythe sans fondement, qui est à l'origine d'un grand nombre de troubles de santé.

Les céréales

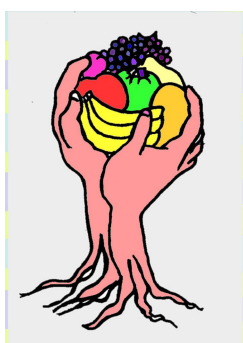
Les céréales, en général, sont formatrices d'acidose, sauf les céréales germées et certaines céréales comme le riz, le millet, le quinoa, qui ne contiennent pas de gluten.

Le gluten, contenu dans le blé, n'est assimilable qu'en présence de la vitamine E, ce qui rend cette céréale inassimilable lorsqu'elle est cuite, parce que la vitamine E se détruit à la cuisson.

Le PH, mesure d'équilibre acido-basique du corps, devient acide et provoque des surcharges humorales. Les colles, les cristaux, se déposent dans nos humeurs (sang, lymphe, sérum), créant des mucosités.

Les surcharges humorales sont la cause profonde de nos maladies classiques.

Le mucus, sécrété par les muqueuses, est le pour protéger les tissus de la corrosion des fluides digestifs, mais en cas d'absorption importante de céréales acidifiantes, il congestionne tout le système et empêche au corps d'intégrer l'oxygène, ce qui entraîne des effets plus ou moins gênants, comme le nez bouché, congestion, durcissement des membranes, des gaz ou ballonnements, toxines, encrassement, dégénérescence, jusqu'au seuil de tolérance au-delà duquel l'organisme déclenche une véritable tempête d'auto défense pour activer l'élimination. La porte s'ouvre sur les maladies aiguës, puis chroniques.



La viande

Les viandes absorbées doivent être de qualité irréprochable, achetée chez un commerçant de confiance.

Le bœuf, le mouton, l'agneau, seront privilégiés car facile à savourer cru, sous forme de tartare ou carpaccio. Le porc et les volailles sont souvent nourris de façon très artificielle et peu appétissants à l'état cru.

L'absorption de viande cuite excite les terminaisons nerveuses au niveau de la langue et des parois stomacales, ce qui crée un état d'euphorie et accélère le courant sanguin. Une dynamisation passagère apparaît, parfois des rougeurs, puis, une lassitude, comme une usure prématurée de l'organisme.

Vous digérerez mieux la viande crue que la viande cuite, le corps gardant la mesure de son instinct en dosant ses besoins. Ceux-ci sont beaucoup moins importants qu'on ne le pense, lorsqu'on accepte de s'écouter et ressentir les effets d'un changement dans la découverte culinaire.

Soyez attentif à ce que vous mangez, et n'hésitez pas à découvrir de nouvelles saveurs.

Celles que je vous propose sont entièrement le fruit de mes propres découvertes, le contraire de l'austérité et du sectarisme.

Privilégiez ainsi les crudités, les aromates et les épices.

Inventez de quoi faire de la table un océan de couleurs et d'arômes.

Comme l'art pictural, la cuisine est un océan de vie, de saveurs et d'entrain.

Je vous souhaite une dégustation de couleurs et beaucoup de plaisir.

Véronique

