

Les dissociations alimentaires

Avant d'en arriver au jeûne, bien des victimes d'épuisement chronique ont trouvé utile de pratiquer la dissociation alimentaire à la Montignac. Leur digestion, si comprise, s'en trouve mieux. Durablement ? Ce n'est pas mon observation. Après six mois de cette pratique, bien des mangeurs n'arrivent plus à récupérer leurs forces digestives. J'ai donc cherché d'autres techniques d'allègement des menus, qui ne provoquent pas de dégâts sur le moyen terme, comme c'est le cas avec la dissociation alimentaire dont je n'ai observé l'inocuité à long terme que chez les bien-portants. Grrr.... Oui, je sais, il y a de quoi.

Plutôt que de dissocier totalement, vous pourriez pratiquer l'alimentation séquentielle du docteur Bass que j'ai exposée à votre intention particulière dans *Mon Assiette en Équilibre*. C'est aussi une forme de repos digestif. Une autre forme de quasi-dissociation est intégrée dans la *Plateforme Alimentaire en Dix Points* (page 171). Selon ce système du docteur **Goodheart**, aucun aliment n'est exclus et la dissociation est réduite au minimum d'informations à retenir. Voyez le tableau ci-dessous. Simplissime, n'est-il pas ?

..... Quasi-dissociation

Principe 1. Ne consommez pas plus de deux cuillers à soupe de farineux lors d'un repas protéique et gras. Voir les illustrations dans la Grille de la page 165. Les graisses ne sont pas limitées lors de ces repas à basse teneur en farineux.

Principe 2. Lors des repas contenant des farineux (pâtes, riz, pommes de terre, pain, etc.), limitez les protéines animales à un maximum de 60g de protéines non grasses; limitez les graisses ajoutées à une cuiller à soupe grand maximum par personne.

Principe 3. Ne consommez pas d'acides (citron, agrumes, vinaigre, tomates, etc.) lors d'un repas de farineux. Vous ne prendrez donc pas de jus d'oranges ou de pamplemousse au petit déjeuner si vous y consommez du pain. Ces produits acides conviendront à merveille aux repas protéiques.

Le repos digestif en images

Les alternnutritionnistes posent en certitude que le végétal est un puissant remède universel : draineur, régénérateur, riche de vitamines, de minéraux et de cofacteurs. Et si ce qui valait pour un bien portant n'était peut-être pas d'actualité chez une personne dont l'organisme a été éprouvé par des chocs successifs ? Il faut dans certains cas se détacher des lieux communs nutritionnels du troisième millénaire, en l'occurrence adapter son plan alimentaire non selon son groupe sanguin ou ses choix éthiques, mais selon l'élan vital encore disponible pour assimiler les nutriments. C'est le cas des victimes d'épuisement chronique, mais aussi celui des multirécidivistes de régimes. Des organes épuisés sont-ils à même de traiter ces atouts de bonne volonté que sont les végétaux, même bio, même ressourçants ? Si vous considérez l'alimentation comme un appoint, ne changez rien à votre mode alimentaire. Si les aliments sont pour vous des remèdes, il faudra peut-être changer de lunettes. Allons-y !

Une personne épuisée ne pourrait profiter à plein du végétal

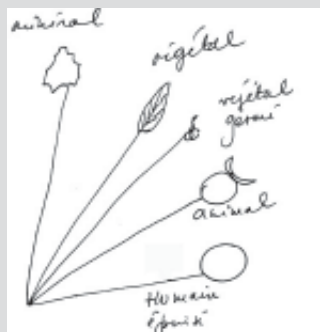
On sait qu'on devrait choisir son plan alimentaire en fonction de ses inclinations, de son groupe sanguin, de son type métabolique. On verra ici qu'il faudrait AVANT TOUTE CHOSE évaluer son **degré d'élan vital** du moment. Si celui-ci s'est dégradé, l'organisme ne pourra souvent plus se ressourcer avec les mêmes aliments-remède que le commun des mortels. Si vous avez été affecté par des chocs multiples tels qu'ils ont été illustrés dans l'encadré de la page 50, vous ne pouvez tirer parti que des versions prédigérées des nutriments que je représente dans l'illustration suivante.

Pour me faire mieux comprendre, je classifierai les apports possibles en nutrition humaine en : animal, végétal et minéral. La part animale : ça tombe sous le sens. Les légumes, huiles végétales, céréales et légumineuses sont la part végétale. L'argile, le sel, le sucre, les compléments alimentaires (les nutriments en petites gélules) représenteraient la version minérale des nutriments. Voir l'illustration en dessin ci-après. Le

corps est parfois si épuisé qu'il ne peut aller chercher l'énergie plus loin que dans... l'animal. Ce dessin permet de faire comprendre pourquoi l'on conseille d'utiliser le moins de compléments alimentaires possible, car ils se positionnent sur le plan « minéral ». Les sujets épuisés ne peuvent tout simplement pas en profiter. Seuls le repos et l'alimentation originelle et bien ciblée peuvent vous ressourcer.

Voire servante a pu expérimenter cet état de fait sur elle-même, en particulier lors de sa dernière épreuve de santé grave. J'ai entretemps pu recueillir d'autres témoignages, sinon mon cas perso ne serait qu'anecdotique. Rudolf Steiner annonçait déjà dans les années vingt, au cours de ses conférences sur l'alimentation: « *L'homme est conçu pour être végétarien... à condition d'être en bonne santé* ». Cette observation est confirmée par nos connaissances en nutrition actuelle, en tout cas par le pan que les naturo et nutrithérapeutes laissent souvent de côté (la nutrition ciblée pour les victimes de mucoviscidose, par exemple; ou les plus récentes découvertes en matière de traitement de l'hypothyroïdie). À titre d'illustration, la provitamine A des carottes exige une transformation spécifique par le foie pour être assimilée, alors que chez les personnes épuisées cet organe n'est plus en état de transformer quoi que ce soit. La vitamine A de notre bonne vieille huile de foie de morue, elle, est directement disponible. L'huile de colza, comme toutes les sources d'acides gras polyinsaturés (AGPI) doit suivre tout un

itinéraire métabolique pour vous offrir ses acides gras. Le beurre ou les graisses de coco/palme, en revanche, apportent des acides gras sous une forme qui ne surcharge pas le circuit digestif (quand ce sont de vrais aliments, entendons-nous bien!).



Il en va de même pour presque tous les nutriments. Le végétal métabolise le minéral, puis est métabolisé par l'animal. C'est sous cette forme que l'énergie solaire est la plus facile à capter pour l'humain. Rudolf Steiner déconseillait d'ailleurs l'excès de ces aliments chez les jeunes et les bien portants, car ils empêcheraient l'organisme de se « construire en se confrontant à la matière ».

Quelle alimentation privilégier ?

Tant que vous êtes dans les zones 1 à 3 du tableau de la page 50, les organes sont peut-être surstimulés, mais ils ne sont pas encore épuisés. Vous tirerez alors un grand bénéfice d'une cure antifatigue ou, pour une version plus marathon, des menus « semi-végé » de *Mon Assiette en Equilibre*, alternant protéines animales et végétales, beurre et huiles végétales. Si vous avez dépassé la zone 3, ce qui est probablement le cas si vous lisez ce livre, si vous êtes fragilisé depuis longtemps au plan digestif, quasi-épuisé, ce qui peut être un fait de naissance (cas de plus en plus courant chez les plus jeunes), la cure antifatigue telle quelle ne vous est pas destinée, car on s'y fie essentiellement au végétal. Il faudra en passer pendant quelques semaines à quelques mois par un plan plus qu'omnivore avec viandes et graisses saturées. Ce n'est que temporaire, le temps de se remettre sur pied.

Les organismes digestifs fragilisés ne seront soulagés des lourdes tâches intérieures qui leur sont imposées et enfin libres pour vous reconstruire que s'ils reçoivent des versions

Les personnes victimes d'épuisement chroniques ne peuvent tout simplement pas suivre les principes de la cure antifatigue (hypotoxique, alimentation vivante, etc.) ou de tout autre programme de drainage. Ils n'en ont pas la force ! Ils feront en tout particulier surconfiance dans un premier temps aux graisses saturées et protéines des produits animaux, tant que le corps n'a pas repris les rênes de lui-même.

Quel que soit votre groupe sanguin, ou votre profil ayurveda, que vous soyez supposé de profil végétarien ou pas, c'est la *Plateforme Alimentaire pour les épuisés Chroniques* qui prévaut (page xx). Lorsque vous serez remis sur pied, il sera temps d'envisager un autre équilibre nutritif.

prédigérées des nutriments, faciles à assimiler.

Balayez la rumeur qui court en végétoland, selon laquelle « les graisses 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. Il suffit de suivre les témoignages de parents de victimes de mucoviscidose, d'épilepsie (la diète kétogénique, entre autres), d'autisme (le *Régime des Glucides Spécifiques* d'Elaine Gottschall ou sa version du docteur Campbell exposé dans mon livre *Du Gaz dans les Neurones*) pour se convaincre de la justesse de ce propos. 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. Ne prenons donc pas en compte ces rumeurs quant à l'impact sur la santé immédiate ou à moyen terme des aliments qui vous sont conseillés dans mes menus. Mon livre *Mon Dico des Idées Reçues en Nutrition* en fera l'inventaire...

Si vous êtes assez initié en végétarisme et que vous n'êtes pas un **canari de la modernité**, vous remplacerez ce plan carné par un plan alimentaire germé. Il semble que la germination rende toutes les forces du vivant plus disponibles dans le végétal : galettes de lentilles germées, houmous germé, caviars divers...

Si vous êtes vraiment dans une situation où l'on a nié votre épuisement depuis longtemps, il vous faudra commencer de toute façon par des nourritures animales (même sans viande : beurre, oeufs, laits, etc.). Sinon, vous faites un test grandeur nature, car je ne peux faire état de sursauts de bien-être grâce aux graines germées que chez les

personnes qui ont encore assez de force vitale pour réagir. *Sorry again* pour vos croyances !

Quelles protéines?

Les métaux lourds (mercure, cadmium, plomb, etc.) ne sont qu'une partie des composés que vous accumulez et qui vous bousillent le moral en interférant avec le fonctionnement normal de votre organisme. Ils en sont, paraît-il, l'un des éléments les plus perturbateurs. Il semble que lors des périodes d'assainissement du terrain et de vidange des métaux lourds accumulés au fil des ans, les besoins en protéines soient accrus. La plupart des alterthérapeutes recommanderont de consommer des protéines en poudre sous forme d'algues d'eau douce (chlorella ou spiruline, dépollueurs en chef). Hélas ! Les praticiens en médecine douce sont souvent des praticants végétariens qui rejettent les protéines animales. Dommage, car il n'est pas garanti que l'épuisé chronique puisse tirer parti de ces formes végétales de protéines. On ne peut pas transposer ici sans autre forme de procès les effets observés aux États-Unis, pays de grande vitalité et initiateurs de cette nouvelle mode de dépollution par les algues.

Les personnes les plus fragilisées veilleront à un apport concentré sous forme de protéines les plus utilisables: des protéines à chaque repas, de source animale, car le végétal est difficile à assimiler, même sous forme de chlorella ou de spiruline.

Manger gras?

Par ailleurs, les métaux lourds stockés dans les graisses (comme le cerveau, organe si gras) ne seront mobilisés que... par des graisses. Ne pratiquez donc surtout pas un régime maigre lors des périodes de détox' si vous voulez vous drainer de toutes ces crasses.