

Se guérir de l'éviction permanente (laitages et gluten)

Période de réadaptation aux laitages pour les pratiquants au long cours du régime sans- laitages

Après le drainage du régime « sans-laitage » auquel vous venez de vous contraindre, s'il a duré plus de six mois, il est temps de se réconcilier avec les aliments ressourçants*¹ s'ils vous tentent. Au fil des évictions, vous avez perdu la capacité de digérer certains produits. Ne vous forcez bien entendu pas si vous n'avez jamais aimé ces produits. Procédons pas-à-pas.

- ◆ Introduisez à nouveau les produits laitiers les plus pauvres en lactose, sous la forme d'un yaourt fait maison avec ma recette de 24 heures*² ou du K-Philus (achat en magasin bio) Toute autre forme risque de provoquer une réaction.
- ◆ N'en consommez que cent cinquante grammes tous les trois jours la première semaine.
- ◆ Après une à deux semaines, vous pouvez élargir selon le ressenti et commencer à consommer des fromages divers, frais ou affinés, de chèvre ou de brebis. Ne dépassez pas la dose de cinquante grammes tous les trois jours pendant la période des jours 10 à 30, tout en continuant la consommation de yaourt maison, aussi souvent que vous la supportez.
- ◆ À partir du jour 31 (selon réactions), testez les fromages de vache à condition qu'ils soient bio garantis. En modération aussi.
- ◆ Par après, en régime de croisière, limitez ces laitages et fromages ressourçants (de tout animal qu'ils soient) à quelques portions par semaine. N'en consommez pas tous les jours,

*¹ Les aliments ressourçants sont définis par catégorie dans mon livre *Nourritures Vraies*. Ces paragraphes sont adaptés à partir de *Gloutons de Gluten*.

*² recette détaillée dans *Mes Racines en Cuisine* et dans *Du Gaz dans les Neurones*.

Cette page ne concerne que les amateurs d'alternutri- tion qui ont pratiqué un régime sans laitages plus de six mois.

et certainement pas trois fois par jour ! Limitez à une portion tous les deux jours de fromages affinés (de 40 à 60g pour le fromage affiné) OU de laitages (lait, yaourt, crème, fromage frais - 150g pour les yaourts & Cie). Ce sont les doses recommandées dans l'*Assiette Ressourçante de Nourritures Vraies*.

Période de réadaptation au gluten pour les pratiquants au long cours du régime sans- gluten

Après le drainage des produits céréaliers porteurs de gluten auquel vous venez de vous contraindre, il est temps de se réconcilier avec le pain et les pâtes s'ils vous tentent. Vous les choisirez sous leur forme exclusivement ressourçante*¹. Au fil des évictions, vous avez perdu la capacité de digérer certains produits. Introduisez à nouveau du gluten sous la forme :

- ◆ le jour 1: d'une petite portion de pâtes d'épeautre bio, sous sa forme la plus simple: blanche (PAS de pâtes complètes); si vous n'en trouvez pas, faites une crêpe maison à base de farine d'épeautre claire (sans laitages)
- ◆ jour 3: deux biscuits maison, à base d'épeautre sans levure (à la farine claire et en remplaçant l'éventuelle levure par du bicarbonate de soude);
- ◆ le jour 7: deux tranches de pain d'épeautre BIO au vrai levain (le plus clair, au début, sans ajout d'autres farines); celui-ci sera idéalement fait maison*²;
- ◆ vous ne passerez au test du pain de blé (au vrai levain, toujours clair) qu'après vous être assuré que les premières tentatives au gluten ne provoquent pas de rechute.

*¹ Les aliments ressourçants sont définis par catégorie dans mon livre *Nourritures Vraies*. Ce paragraphe est adapté de *Gloutons de Gluten*.

*² dans les règles de l'art exposées dans la recette ad hoc de *Mes Racines en Cuisine* ou dans *Gloutons de Gluten*

Cette page ne concerne que les amateurs d'alternutrition qui ont pratiqué un régime sans laitages plus de six mois.

Dès que vous aurez observé, en quelques semaines, que le gluten ne pose plus de problème, vous pourrez en remanger sous forme plus complète mais en restant vigilant. En régime de croisière, consommez des produits à gluten en modération: trois portions par semaine au début. N'augmentez les doses qu'avec une extrême prudence. Certains profils ne profitent pas des bienfaits des céréales. Si c'est votre cas et que vos tripes se rebellent, ne vous acharnez pas à consommer des céréales complètes ou même des produits riches en gluten, même affinés. Il faut moduler finement. Alternez les sources de jour en jour. Pommes de terre, quinoa ou riz font de délicieux accompagnements pour changer des pâtes et du pain. L'avoine se consomme en Porridge, en Galette ou en liant de potage. Inspirez-vous de la rotation proposée ci-avant. Si vous êtes en crise grave de santé ou en maladie chronique, exceptez encore quelques mois d'une *Assiette Ressourçante* le blé/froment — pour son effet encore inexpliqué de flambeur. L'épeautre ne semble pas faire tant de soucis (petit ou grand, mêmes résultats).

Soyez prudent dès que vous reprenez des produits contenant du gluten. Si vous ne vous êtes pas ressourcé en profondeur, ils génèrent une forme d'assuétude qui vous en fera surconsommer.

Organisation en cuisine pour une personne épuisée

^{*1} Ces quelques paragraphes sont adaptés de *Cuisine Nature...* à Toute Vapeur.

Planning Spécial épuisé

*Il faut un peu d'organisation^{*1} pour la semaine, car l'improvisation ne paie vraiment pas en cuisine énergétique ou ressourçante ! J'ai prévu toute une série de recettes qui ne demandent que vingt minutes par jour, mais supposent que vous consacriez une heure de votre temps le week-end à vous organiser. Grâce à ce « planning spécial Jules », vous pourrez cuisiner en vingt minutes par jour des plats ressourçants, à condition de vous organiser pendant une à deux heures le week end. Adaptez les conseils ci-après en fonction de votre cure perso. Ces idées dérivent de ma propre expérience de célibataire qui devait bien trouver une technique pour manger des nourritures vraies malgré des horaires surchargés. C'est en effet grâce à elles que je suis en rémission de ces maladies graves et incurables qui ont jalonné mon parcours.*

Si vous êtes épuisé, demandez à une amie ou à votre aide ménagère de consacrer une heure ou deux du ménage à confectionner une partie de votre stock de plats quasi prêts à l'emploi pour la semaine. Vous disposerez ainsi pour toute la semaine, au surgélateur et au réfrigérateur, de bouillons, coulis de tomates, biscuits pour l'école, pâte à tarte, citronnettes, crêpes, etc. Permettez-moi une petite mise en garde si vous optez pour cette solution. La modernité a hélas frelaté nos réflexes culinaires ordinaires. La plupart des cuisiniers ont oublié les principes de la cuisine ressourçante. Il faudra peut-être un peu insister pour que votre assistant achète des aliments de toute première qualité. C'est particulièrement le cas des personnes plus âgées, qui ont été éduquées dans l'adoration de la parole officielle. Parfois difficile de leur faire changer d'avis: «le sucre est bon», «les additifs sont anodins», «la farine blanche est idéale»... etc.

Suivons Jeanne, qui vit avec ce syndrome d'épuisement chronique depuis si longtemps