

PRINCIPES DE L'ASSIETTE RESSOURÇANTE, VERSION EXPONENTIELLE DE LA CUISINE NATURE

Vous pratiquiez déjà la cuisine nature avant la *cure antifatique* ? Boostez alors ses effets par la tenue de l'*Assiette ressourçante*, qui peut être considérée comme l'alimentation permanente idéale pour quelqu'un qui cherche le ressourcement sans grand effort de manche. Version exponentielle de la *Cuisine nature*, elle en est une version anti-inflammatoire au long cours. Elle est l'application pratique du principe des nourritures vraies (décrites dans mon topo éponyme), assaisonnée d'une pincée de modération en gluten, en sucres et en laitages et de courtes périodes de cures de drainage, comme celle que vous venez de pratiquer.

La *cure antifatique* est une version d'appartement-témoin de ce que peut produire en matière de bien-être la cuisine ressourçante. Les choix alimentaires sont radicaux, car il faut pouvoir ressentir des effets en quinze jours seulement... L'*Assiette ressourçante* est plus tenable au long cours; on n'élimine aucune catégorie d'aliment, mais on alterne les sources alimentaires, tant au plan des protéines que des farineux, par un système de rotation. C'est grâce à cette astuce nutritionnelle que l'on peut contourner l'éviction radicale de l'une ou l'autre catégorie, éviction devenue presque un système en Naturoland depuis peu. Voilà qui rend la tenue de ce nouveau type alimentaire bien plus sociable et plus agréable en famille, n'est-ce pas ?

Au quotidien, l'*Assiette ressourçante* se résume en quelques consignes essentielles. Cela semble trop simple à première vue. Et pourtant, cela représente presque cinquante pour cent du mieux-être à venir !

1. Pour mettre en place une *Cuisine nature* selon les codes déjà détaillés (p. 120), choisissez des aliments frais, nus et crus, non manufacturés, non transformés et sans résidus à la production (restes de pesticides pour les plantes ou de médicaments pour les animaux, par exemple), exempts d'additifs, d'amidons modifiés et d'enzymes manipulés génétiquement. Ils seront riches en nutriments et dépourvus d'agents stressants. Cuisez-les au travers de cuissons ressourçantes (douces, c'est-à-dire excluant le micro-ondes, l'autocuiseur). Cela semble simple à écrire, mais cela

demande une fameuse organisation pratique. Celle-ci est illustrée dans mes livres par le « planning du jour P », de Jeanne ou de Jules .

2. Ne sous-estimez pas l'effet délétère sur la santé des additifs de fabrication, des nanoparticules, des résidus de production intensive, des virus et des bactéries contenus dans les viandes d'animaux de batterie malades. Évitez les préparations industrielles ou artisanales, ce qui revient à préparer soi-même les plats. Vous éliminerez par la même occasion les excès de sucres et de mauvaises graisses qui sont trop souvent l'apanage des produits industriels et qui sont des freins au mieux-être général.

3. Pratiquez de temps en temps une cure de drainage, qu'elle soit une monodiète ou une cure antifatique. Deux quinzaines par an, ou trois jours par mois, ou un jour chaque semaine. Selon votre inclination naturelle.

L'*Assiette ressourçante* est une alimentation constituée à quatre vingt pour cent d'aliments choisis dans la catégorie ressourçante ou « remèdes », telle que je la définis dans le catalogue de mon topo « Nourritures Vraies » (p. 129). J'y ai classé sous le libellé d'aliments de **dépannage** tous les aliments de confort, inventions récentes (après 1970, en gros), riches en additifs divers, en graisses surcuites, en acides gras trans*. La plastibouffe, quoi. J'appelle aliments de **soutien** tous les aliments qui sont propres à nourrir l'homme à condition qu'il soit en bonne santé, mais dont il n'est néanmoins pas possible de démontrer qu'ils peuvent dynamiser, drainer, construire. En gros, ils datent de la moitié du vingtième siècle : le lait UHT, les laits végétaux, entre autres. Je qualifie d'aliments **ressourçants** tous les aliments riches de vertus thérapeutiques : ce sont les aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus fragilisées. En général, les aliments ressourçants sont exempts de résidus et d'additifs — à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation.