Le 1er palier de la transition alimentaire

La désintoxication 1/2

Palier compatible avec :

- l'ayurveda, la médecine traditionnelle chinoise & la macrobiotique
- le crudivorisme, le véganisme & l'alimentation vivante
- le régime méditerranéen & le régime Seignalet
- l'alimentation paléolithique & le régime cétogène

La logique et les objectifs du palier.

Se libérer des drogues légales et illégales.
ET
Se libérer de la nourriture industrielle qui contient des ingrédients hautement délétères tels :

- les sucres (blanc/roux/sirop), le sel raffiné, les farines blanches et les huiles modifiées ;
- les OGM, les conservateurs, les exhausteurs de goûts, les colorants, les édulcorants, les épaississants, les stabilisants, etc.

La consommation de fruits sucrés et de jus de légumes facilitera le passage au palier suivant.

Les changements concrets à mettre en place.

1. **Ne pas consommer de drogues illégales :**
   - Héroïne
   - Opioïdes
   - Cocaïne, crack & amphétamines
   - Ectsay
   - Cannabis

2. Ne pas consommer de drogues légales :

- Alcool
- Tabac
- Antidépresseurs
- Antalgiques

3. Ne pas consommer de produits transformés à base de céréales :

- Pains de mie, biscottes, pains précuits
- Céréales du petit déjeuner (souvent sucrées)
- Barres de céréales
- Gâteaux et biscuits industriels
- Pâtes prêtes à cuire, nouilles

4. Ne pas consommer de snacks salés :

- Chips, biscuits apéritifs, crackers
- Pop-corn aromatisé
- Snacks extrudés (type Curly, Monster Munch)

5. Ne pas consommer de plats préparés :

- Plats cuisinés sous vide, en barquette ou surgelés (lasagnes, gratins, quiches, couscous, etc.)
- Soupes en brique ou en poudre
- Riz ou purées

6. Ne pas consommer de confiseries et sucreries :

- Bonbons, chewing-gums
- Chocolats industriels
- Barres chocolatées

7. Ne pas consommer de produits carnés et de charcuterie :

- Saucisses, jambons, saucissons et pâtés industriels
- Nuggets, cordons bleus, steaks hachés industriels
- Plats contenant de la « viande reconstituée »

8. Ne pas consommer de boissons industrielles :

- Sodas, boissons sucrées gazeuses
- Boissons énergétiques
- Jus de fruits à base de concentré
- Laits aromatisés

9. Ne pas consommer de produits laitiers et substituts :

- Yaourts sucrés, aromatisés, ou aux fruits
- Desserts lactés (crèmes, mousses, flans)
- Fromages fondus ou en portions industrielles
- Boissons lactées sucrées

10. Ne pas consommer de produits végétariens ou végétaliens ultra-transformés :

- Burgers végétaux, nuggets végétariens
- Substituts de viande ou de fromage à base de soja ou de protéines texturées

11. Ne pas consommer de produits de boulangerie/pâtisserie industriels :

- Viennoiseries emballées (croissants, pains au chocolat…)
- Gâteaux type madeleines, brownies, muffins
- Tartes ou fonds de tartes prêts à cuire

12. Ne pas consommer de sauces et condiments industriels :

- Mayonnaise, ketchup, sauces barbecue, sauces salade
- Bouillons cubes, sauces en poudre
- Vinaigrettes toutes prêtes

Les résultats quand l'objectif est atteint.

Ce premier palier est le plus important car il est le point de départ d'une prise de conscience importante associée à la résolution de prendre soin de soi. On peut le considéré franchi quand on intégré (en pensée et en acte) que :

- **Les drogues légales et illégales, en plus d'empoisonner le corps et de le rendre dépendant, sont consommées pour se couper certaines émotions gênantes (on parle de drogues isolantes).**
- **Les produits industriels, tous développées à des fins lucratives avec la complicité des hautes instances, ne sont pas de la nourriture pour nous, qu'ils agissent de manière addictive comme les drogues dures, détériorent le système digestif, dérèglent les envies alimentaires et le système hormonal, provoquent des dépressions et de la fatigue chronique.**
- **La nourriture, la vraie, c'est celle qui vit sur la terre et non celle transformée qui se retrouve conservée dans un emballage. Il convient donc d'apprendre ou de réapprendre à se préparer sa propre nourriture à partir d'ingrédients le plus naturel possible.**