

Le 2ème palier de la transition alimentaire : La désintoxication 2/2

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 seconde étape consiste à se libérer aussi du gluten et de la caséine, des protéines pro-inflammatoires qui libèrent, lors de leur digestion, des substances opioïdes appelées casomorphine, gluteomorphine et gliadinomorphine. Ces molécules affectent le système nerveux et peuvent entraîner une véritable dépendance.

- Plus spécifiquement, le gluten irrite la muqueuse intestinale et peut la rendre poreuse, ce qui ouvre le lit à de nombreuses maladies, comme celles auto-immunes et les allergies.
- Quant à la caséine et autres protéines présentes dans le lait, elles sont acidifiantes et sources de mucus, surtout si elles sont chauffées (réactions de glycation entre les protéines et les sucres).

Comme pour chaque palier, la consommation de fruits sucrés et de jus de légumes facilitera le passage au palier suivant.

La logique et les objectifs du palier.

Les changements concrets à mettre en place.

Ne plus consommer de caséine qui est présente dans :

- Les aliments qui contiennent du lait de vache (cru ou cuit), sous toutes ses formes (lait, fromages, yaourts, glaces, etc).
- En outre, même si la caséine du lait de chèvre est moins nocive pour la santé, il est préférable de se sevrer une bonne fois pour toute et de laisser le lait aux veaux et aux chevreaux.

Une alternative consiste à remplacer les laitages par des fromages végétaux qui ont le même goût mais sans les inconvénients.

Ne plus consommer de gluten qui se retrouve dans :

- Les aliments qui contiennent du blé, sous toutes ses formes (pâtes, couscous, pain, biscuits, etc).
- Mais aussi, dans une moindre mesure, dans l'épeautre, le seigle et l'orge.

On privilégiera donc les autres féculents comme la patate douce, la pomme de terre, le sarrasin, le quinoa, le millet, etc. Ces graines seront consommées complètes ou semi-complètes.

Un frein consiste ici à croire que les produits laitiers sont malgré tout bénéfiques ou nécessaires.

Ce 2ème palier est franchi lorsque l'on a intégré (en pensée et en acte) que le blé moderne, tout comme le lait de vache, ont subi de nombreuses transformations (sélections génétiques et hybridations) qui les rendent nocifs, addictifs et donc impropres à la consommation humaine.

Si une ou deux addictions pour des produits non recommandés des paliers 1 & 2 persistent mais qu'elles demeurent occasionnelles et en petite quantité (max une fois par semaine), on peut considérer que ces deux premiers paliers sont franchis. Dans les autres cas, il convient de suivre une thérapie pour comprendre la composante émotionnelle de l'addiction de manière à remédier à la souffrance et au manque d'amour autrement que par le plaisir oral. Sans quoi la suite de la transition ne s'appuiera pas sur des bases solides et sera chancelante.

Les résultats quand l'objectif est atteint.