

## Le 4ème palier de la transition alimentaire : L'alimentation hypotoxique 2/2

### Palier compatible avec :

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

Le double objectif de ce palier consiste à :

1. Stabiliser l'alimentation avec un maximum d'ingrédients naturels issus d'un végétal tout en retirant progressivement les excitants qui représentent la dernière grande catégorie d'intoxicants.
2. Réaliser des repas "faits-maison" avec des aliments de qualité (bons à défaut d'être bios) tout en évitant certaines combinaisons alimentaires défavorables.

La logique et les objectifs du palier.

Les changements concrets à mettre en place.

### Minimiser autant que possible la consommation de protéines animales (<20% en ratio calorique) au profit du végétal (cru ou cuit).

Ce qui se concrétise par la consommation de plus de fruits, légumes, graines, oléagineux, céréales et légumineuses. La consommation d'oeufs sera préférée à celle de la viande ou du poisson.

### Les combinaisons alimentaires à suivre :

- Les fruits sont consommés de préférence avant les repas (au moins 30 min) ou seuls (au moins 2 à 3h après un repas).
- Ne pas consommer moins de 3 parts de céréales pour une part de légumineuses (qui sont peu digestes et sources d'acide urique).

### Retirer les excitants : thé, café, chocolat, alcool, etc.

Ces substances transformées (par torréfaction ou fermentation) sont très acidifiantes, addictives et fatiguent le système nerveux. L'envie de les consommer indique que le corps manque d'énergie et qu'il a besoin de plus de fruits pour en avoir.

**En attendant de pouvoir s'en passer, les excitants seront avantageusement remplacés par des stimulants naturels non chauffés : cacaco cru, maca, kola, ginseng, maté, matcha, rhodiola, guarana, etc.**

Le frein consiste ici à croire que les protéines animales sont nécessaires et bénéfiques.

Les résultats quand l'objectif est atteint.

Cette alimentation, suivant la forme qu'elle va prendre, sera proche de celle préconisée par l'ayurveda, la médecine traditionnelle chinoise, le crudivorisme, la macrobiotique, le régime méditerranéen ou le régime Seignalet. Toutes ces alimentations sont naturelles, personnalisées, hypotoxiques et anti inflammatoires. En revanche, à partir de ce palier, on s'éloigne définitivement de l'alimentation paléolithique et du régime cétogène.