TRANSITION ALIMENTAIRE



VERS UN MODE DE VIE PHYSIOLOGIQUE ET RÉGÉNÉRANT

ÉTAPES DE LA TRANSITION

HYGIÈNE DE VIE SAINE

SMS et moindre exposition aux ondes + Jus frais de fruits et légumes Suppression des excitants ÉTAPE 0

ÉTAPE 1+

Plus de jus au quotidien + Des plantes Suppression du gluten ÉTAPE 2

ÉTAPE 3+

Produits animaux crus
Suppression des produits
d'origine animale cuits

ÉTAPE 4

LE JEÛNE

ÉTAPE 6



ÉTAPE 0 +

ÉTAPE 1 Introduction le midi de fruits frais crus et le soir par une salade de crudités Suppression du sucre

ÉTAPE

3

ÉTAPE 2+

Quinton et diversité alimentaire Suppression du sel et des produits laitiers

ÉTAPE 5

STABILISATION

d'un régime largement crudivore et varié

SOMMAIRE

1. Symptôme et Hygiénisme	4
2. Changement de vie	5
3. Critères pour évaluer le point de départ et la vitesse de transition	6
4. Les différentes étapes alimentaires vers la régénération	11
5. Annexe : quelques recettes	24



Programme de transition pour aller vers un mode de vie physiologique et régénérant

1. Symptôme et Hygiénisme

« Une santé durable est la conséquence d'une pratique consciente de l'hygiène corporelle, mentale et spirituelle. Tout le reste n'est que compromis ».

« Délivrer le corps de ses toxines n'est pas une mince affaire. Cela exige des efforts et de la persévérance, la volonté de se débarrasser du vieux pour embrasser le neuf. Le jeûne, les régimes, les lavements, l'hydrothérapie, les tisanes, les massages et toutes les techniques de bien-être sont tous d'une manière ou d'une autre des tentatives qui visent un seul et même but : débarrasser le corps d'une substance indésirable et de toutes choses qui provoquent des conflits dans l'organisme. » Bernard Jensen dans son livre « Intestin libre, se soigner et se purifier par l'hygiène intestinale »

Vous avez visionné nombre de vidéos de **Thierry Casasnovas**, et vous avez compris que c'est à vous de prendre votre santé en main, car personne d'autre ne le fera pour vous, ce programme indicatif est là pour vous...

La médecine classique en occident ne propose que d'éradiquer le symptôme par la chimie, la chirurgie, les rayons, etc. mais elle ne soigne pas la cause. La naturopathie généralement fait exactement de même avec des plantes. Tant que l'on vise le symptôme, on rate la cible. Le symptôme est trompeur et il n'est jamais un bon indicateur.

Toutes les « médecines » qui ne sont pas des médecines de santé (hygiène de vie) mais des médecines de symptômes sont définitivement des pratiques de la maladie, de la congestion et de l'affaiblissement du terrain. Comme l'a dit **Antoine Béchamp** : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout ».

C'est ce terrain que nous vous proposons d'assainir, car aucune « maladie » n'existe dans des tissus sains, alimentés correctement, oxygénés correctement et qui peuvent éliminer leurs déchets de manière adéquate.



Vous savez pourtant que douleur signifie erreur, que le symptôme est un message de votre organisme pour vous prévenir qu'il y a un problème. Si vous ne cherchez pas quel est le problème sous-jacent et que vous ne changez rien à votre mode de vie, supprimez le symptôme et c'est un autre qui apparaîtra et ainsi de suite jusqu'au moment où l'organisme sera trop épuisé pour vous donner des signaux et il « s'écroulera » brutalement : burn-out, dépression, cancer, Alzheimer, sclérose en plaque, etc.

2. Changement de vie

Vous avez décidé qu'aujourd'hui vous alliez prendre soin de ce corps, que vous allez vous mettre à son écoute et que vous allez le régénérer. **Bravo!** C'est une sage et belle décision et nous sommes là pour vous aider dans cette démarche.

Nous vous proposons un programme simple et très efficace pour changer de mode de vie et aller vers quelque chose de beaucoup plus physiologique.

Attention, ce n'est pas un régime, c'est une nouvelle façon de vivre et de s'alimenter qui correspond au mieux aux besoins réels de l'humain.

Bien entendu, c'est à vous de l'adapter à votre cadre de vie privé et professionnel, à votre famille, vos amis, etc.

L'important est de commencer par des choses simples que tout le monde peut mettre en place facilement. L'évolution se fera ensuite d'elle-même pour chacun d'entre vous.

Si vous n'avez pas encore d'extracteur de jus, c'est le moment de penser à s'en procurer un.



Le **HOR-3001** a été sélectionné par Thierry pour son excellent rapport qualité/prix, vous le trouverez en vente sur la boutique de la Régénération : https://regenerescence.com

Vous pouvez dès le départ vous faire des jus de légumes et de fruits frais.



Chaque étape peut correspondre à une semaine, un mois, une année...
C'est sur ce point que nous différons tous, non pas sur l'objectif final — car nous avons tous les mêmes besoins physiologiques à terme — mais sur le chemin pour y arriver, car nous ne partons pas tous du même point.

Personne ne pourra décider du rythme à suivre pour vous, personne sinon vous-même à partir de votre ressenti.

3. Critères pour évaluer le point de départ et la vitesse de transition

Les recommandations qui suivent ne sont qu'indicatives, et nous savons bien que nombre d'entre vous désireront aller « droit au but » sans attendre, chacun reste libre de son expérience et nombreux sont ceux qui ont fait ainsi avant vous, **Thierry** le premier... Toutefois, nous dirons toujours par précaution que plus de temps vous avez à consacrer à cette transition, plus elle se fera en douceur et de manière efficace.

En même temps, parfois nous n'avons pas le temps d'attendre, c'est à chacun donc de faire « son » programme en fonction des éléments donnés ci-dessous et de son contexte de vie.

Le niveau de santé de chacun est unique, toutefois nous pouvons classer les personnes dans des catégories en n'oubliant pas que ces catégories restent des modèles théoriques. En pratique, une personne peut très bien se retrouver dans plusieurs d'entre elle.

Pour plus de commodité, nous allons énumérer ces catégories car vous verrez que l'approche peut être différente selon les cas.

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces catégories, toutes les remarques seront à cumuler pour vous. Elles vont toutes dans le sens de la **régénération**.

A - Les fatigués chroniques, nerveux, sensibles, déminéralisés.

Ces personnes ont les glandes surrénales plus ou moins épuisées. Il faut avant tout privilégier le « SMS » (Sommeil, Massage et Soleil).



Elles ont également grand besoin de se reminéraliser. Leur organisme en manque de minéraux les puise dans les réserves du corps, dans les dents et les os, mais aussi dans les artères, etc.

Elles sont en acidose et la priorité est de consommer quotidiennement des jus de légumes essentiellement verts (en petite quantité pour commencer et jusqu'à 1 litre par jour, voire plus selon les besoins), de manger des fruits et des légumes frais et crus si possible.

Privilégiez les légumes riches en minéraux tels que les épinards, les blettes, le concombre, le chou-rave, le céleri branche, la carotte, la betterave, etc. Évitez simplement le jus de céleri branche en journée si vous avez des problèmes de frilosité car ce dernier aura tendance à ralentir le métabolisme (réservez-le éventuellement au soir avant le coucher). Vous pouvez ajoutez du gingembre, du curcuma, voir un peu de piment si vous avez besoin d'un peu de stimulation (ne pas abuser non plus). Il est important, particulièrement chez les personnes fatiquées, de boire les jus lentement pour laisser le temps au système endocrinien de les assimiler.



Froid et fatigué après les repas?

(Cf. vidéo « Froid et fatigué après les repas ? ») https://www.youtube.com/watch?v=CXUyeOjEzkA

Le plasma de Quinton isotonique est également un adjuvant plus que bienvenue pour ces personnes. René Quinton conseillait d'en boire 1 litre par jour pour reminéraliser l'organisme sur le long terme.



(Cf. vidéo « Quinton et eau de mer, reminéralisation et nutrition ») https://www.youtube.com/watch?v=CY7xSj8t7UQ



Ces personnes auront également un besoin plus important de matières grasses. Privilégiez la graisse de coco, l'avocat, les olives, les oléagineux trempés et lacto-fermentés (ces deux étapes amélioreront leur digestibilité). Au niveau des graisses animales, si vous êtes attiré par ces produits, le jaune d'œuf cru et le beurre cru non pasteurisé sont recommandés.

Une bonne façon de consommer des jus de légumes pour ces personnes consistera à prendre un avocat en le mixant avec un jus de légumes (on peut aussi y ajouter du plasma de Quinton pour un apport accru en sodium et de la spiruline pour les acides aminés). Ce mélange aura le mérite de satisfaire les besoins en minéraux et chlorophylle indispensables à l'alcalinisation de l'organisme tout en apportant une densité calorique conséquente.

Au niveau chronobiologique, ces personnes bénéficieront d'un repas riche en acides aminés à midi et garder les fruits en deuxième partie de journée (le soir).

Les personnes fatiguées ont souvent une tendance à l'hypoglycémie. Il pourra être intéressant pour elles de multiplier les repas sur la journée (composés alors de petites quantités de nourriture simple à digérer tels que les fruits et jus de légumes). Ces hypoglycémies pourront également être responsables de réveils nocturnes. Lorsque cela se produit, au moment du réveil, prendre une pointe de graisse de coco avec un peu de miel (voire un peu de sel ou Quinton) peut résoudre le problème et vous aider à vous rendormir rapidement.

Il sera bénéfique d'établir un programme de plantes médicinales pour soutenir et reconstruire les glandes (surrénales en particulier) et organes fatiguées.

(Cf. « Mélanges de plantes disponibles chez ABC de la Nature») http://www.abcdelanature.com/494-melanges-en-poudre-vivrecru-regenere

Gardez toutefois à l'esprit une chose : l'assimilation des plantes sera à la hauteur de l'énergie nerveuse de la personne, les plantes ne remplacent donc pas le repos, mais viennent s'y ajouter. Leur action sera d'autant plus efficace que la personne aura un sommeil physiologique (coucher vers 21h) et une alimentation la plus alcalinisante possible.



Exposez-vous le plus de temps possible de soleil (tant que cela reste agréable), faites-vous masser dans la mesure du possible par votre conjoint ou un ami (pas forcement un professionnel). Les massages favorisent la production d'ocytocine (provoquant une sensation de détente) et régulent le système endocrinien.

B - Les personnes en surpoids, obèses, pléthoriques qui n'éliminent pas mais qui ont un bon capital nerveux

Pour ces personnes, la priorité est d'aider les canaux d'élimination des toxines qu'on appelle émonctoires. Ce sont les intestins, les reins, la peau et les poumons.

Nous vous conseillons, dès le début du programme de transition, de commencer à soutenir les émonctoires avec des plantes spécifiques comme les mélanges « les fantastiques » de chez ABC de la Nature :

http://www.abcdelanature.com/494-melanges-en-poudre-vivrecru-regenere

Il est important de soutenir les émonctoires car ils débarrassent le corps de tous les déchets venant de la nourriture (malbouffe et autres), de la pollution, et du métabolisme. Un peu d'exercice physique chaque jour ira aussi dans le sens de l'élimination.

C - Les personnes qui ont déclaré une maladie auto-immune, ou pour qui la médecine ne peut rien.

L'hyperperméabilité intestinale étant LA cause fondamentale et commune à toutes les maladies auto-immunes, il s'agira en priorité de désenflammer et reconstruire la muqueuse intestinale, et il n'y a rien de plus efficace que les jus de légumes et les matières grasses pour y parvenir.

Des résultats spectaculaires ont été décrits par des volontaires dans les diverses vidéos de **Thierry** et des témoignages écrits sont disponibles sur le site <u>www.regenere.org</u> Exemple de témoignage vidéo :



«Guérir les maladies auto-immunes, hypothyroïdie Hashimoto, un médecin témoigne » https://www.youtube.com/watch?v=tJ2mk3ZoIFU



Si votre temps est limité (cancer, etc.), vous devriez songer à vous lancer dans un programme de nettoyage plus radical à base de cures/monodiètes/jeûnes et plantes médicinales:



(Cf. « Tu «as» un cancer ? »)

https://www.youtube.com/watch?v=YnqxFkfVK8c



4. Les différentes étapes alimentaires vers la régénération



Principes:

- Avant de penser à modifier votre alimentation, nous vous proposons de faire des petites modifications dans votre environnement qui pourraient aussi changer votre vie agréablement; apprendre à couper vos portables le plus souvent possible ils émettent un champs magnétique nocif, surtout ne dormez pas avec votre téléphone portable allumé près de vous et encore moins de le recharger dans la chambre lorsque vous dormez.
- Essayez de vous coucher tôt, pour vous aider baisser la luminosité une heure avant pour favoriser la production de l'hormone de l'endormissement, faites par exemple des soirées bougies pour vous habituer et c'est très agréable.
- Coupez la wifi chez vous lorsque vous ne l'utilisez pas, et si vous pouvez, remplacez la wifi par le filaire ; évitez les conflits ;
- Pratiquez le SMS lorsque c'est possible : Soleil, Massage, Soleil. Marcher pieds nus régulièrement sur la terre ou sur le sable mais aussi le carrelage. Voir les vidéos avec Jean-Philippe Carrère de l'association « Les Pieds à la Terre »

http://regenere.org/videos/polution-electromagnetique/674-devenez-electroconscients-depollution-electromagnetique-des-maisons.html

http://regenere.org/videos/soins-naturels/les-pieds-a-la-terre-pollution-electromagne-tique.html

- Prenons conscience que ce que nous mettons dans notre bouche sert à nourrir nos cellules.
- Nous vous proposons d'éviter de manger le matin au lever, ou de manger plus tard (après 9h de préférence) si ce n'est pas possible pour vous de vous passer de petitdéjeuner au départ;



- Remplacez le petit-déjeuner par des jus frais si vous avez un extracteur, ou un jus de citron pressé dans de l'eau tiède;
- Introduisez plus de fruits frais et de légumes crus à votre alimentation ;
- On évitera tous les excitants, le café et le thé, qui perturbent énormément l'organisme.
 On évitera aussi tous les alcools, les sodas et la cigarette. Les boissons seront de l'eau
 peu minéralisée, ou encore mieux, de l'eau distillée (voir conseils d'utilisation) et/ou de
 la tisane, de l'eau de mer ramenée à l'isotonie (1/3 d'eau de mer et 2/3 d'eau) et des
 jus frais de légumes et de fruits. (voir recette petit-déjeuner en annexe pour ceux qui ne
 peuvent pas s'en passer).
- Diminuer les quantités et augmenter la qualité, choisissez si possible la qualité biologique ou locale sans traitement chimique ou le moins possible.

Comment procéder:

Nous allons donc commencer en douceur cette transition alimentaire et pour cette première étape nous allons nous concentrer surtout sur 3 points essentiels :

- petit-déjeuner allégé ou remplacé ;
- manger des fruits frais au moins une fois par jour ;
- pas d'alcool ni de soda.

Le corps continue son travail de nettoyage naturel de la nuit aussi longtemps que la digestion ne se met pas en route. Par ailleurs, l'organisme n'est pas en bonne condition sur le plan hormonal pour pouvoir digérer et assimiler facilement le matin. Il est donc intéressant de ne pas manger dès le lever.

L'idéal est de boire de l'eau tiède ou chaude additionnée ou pas de jus de citron, un grand verre d'eau de mer ramenée à l'isotonie pour se reminéraliser. (Voir en annexe les indications pour les personnes fatiguées)

Boire des jus frais de fruits et légumes filtrés (avec le moins de fibres possibles) pour que la digestion ne se mette pas en route est idéal.

Les tisanes avec des plantes en vrac choisies spécifiquement pour soutenir les organes un peu faibles et l'élimination (ortie, barbe de maïs, racine de réglisse, persil etc.) Voir le site de ABC de la Nature (http://www.abcdelanature.com/511-phytotherapie-herboristerie)



Le café et le thé font partie des excitants qu'il faudrait éviter à tout prix. Le pain aussi à cause du gluten contenue dans le blé (on en reparlera plus tard), la confiture est pleine de sucre raffiné et le beurre pasteurisé ne contient plus ou peu de nutriments. Le petit-déjeuner français classique est donc une aberration.

Si vous avez l'habitude de manger le matin, vous allez avoir faim, vous trouverez en annexe une recette de petit-déjeuner sain que vous pourrez prendre un peu plus tard. Mais vous pouvez aussi remplacer ce petit-déjeuner par quelques fruits.

Pour cette 1ère étape, on arrête aussi l'alcool et les sodas. Il est inutile, à priori, de revenir sur la dangerosité de l'alcool en général, quant aux sodas ils sont bourrés de sucre et sont très acidifiants. Le Coca-Cola est sûrement le pire de tous avec un pH de 3,2 environ. Il est 10000 fois plus acide que le sang!

Pour le reste, on ne change rien pour ne pas être désorienté et on se concentre surtout sur les 3 points essentiels que nous venons de mentionner.

Lorsque vous vous sentirez à l'aise dans ce programme, passez à l'étape 1.



Principes:

On garde l'étape 0 et on ajoute : des fruits frais et une salade de légumes.

À midi, commencez par manger plusieurs fruits frais puis poursuivez votre repas comme d'habitude en éliminant tout ce qui contient du sucre raffiné.



Le soir, commencez par une grande salade de légumes avec pas mal de légumes crus dedans et tout ce qui vous fait plaisir et si vous avez encore faim complétez avec un repas classique sans sucre raffiné.

Pour ceux qui ont des problèmes pour digérer les fibres des légumes, remplacez par des jus de légumes frais faits avec un extracteur pour garder tous les nutriments dont nous avons besoin pour capter les acides dans l'organisme.

Si vous avez envie de grignoter entre les repas, buvez plutôt des jus de légumes et fruits frais que vous faites vous-même, et non pas des jus du commerce qui contiennent soit des conservateurs et du sucre soit sont pasteurisés et sont donc pauvres en nutriments pourtant si utiles!

Mangez des fruits également mais rien ne contenant du sucre raffiné.

Le sucre raffiné est un perturbateur du métabolisme des sucres, et a donc une action néfaste sur le pancréas, la glycémie du sang, etc. Mais les glucides sont importants pour donner de l'énergie, consommez donc du sucre naturel dont les fruits frais sont pourvus, et (avec modération) des fruits séchés comme des figues sèches, des dattes, du miel de bonne qualité.

Attention, le sucre raffiné se cache partout, dans les viennoiseries, dans presque toutes les boissons du commerce y compris les jus de fruits du commerce, les plats préparés, les pâtisseries, les glaces, etc. Le sucre raffiné créé une addiction. Au début, vous serez tenté d'en reprendre, puis lorsque l'habitude sera passée, vous n'y penserez plus. C'est pourquoi au début n'hésitez pas à le remplacer par des produits naturellement riches en sucre comme ceux cités juste avant, surtout ne pas le remplacer par des sucres de synthèse qui sont tous dangereux pour le corps humain.

Comment procéder:

On garde les principes de l'étape 0 en buvant le matin à volonté et en évitant de manger au lever (s'il le faut, on mange un peu plus tard des fruits ou une recette proposée ou autre du même type).

À midi, on mange autant de fruits que l'on souhaite en essayant de ne pas mélanger plus de 3 sortes de fruits mais chacun à volonté.



La digestion des sucres des fruits se fait dans la bouche grâce à la salive qui contient des enzymes. C'est une digestion assez simple, ainsi les aliments transitent rapidement dans l'estomac et l'assimilation par l'intestin grêle intervient peu de temps après l'ingestion. C'est pour cette raison qu'il est préférable de manger des fruits en début de repas ou de ne manger que des fruits, on évite ainsi flatulence et putréfaction.

Il est important de manger en quantité suffisante. Ne vous inquiétez pas si vous mangez 10 bananes par exemple ou 10 oranges! Ça n'a pas d'importance tant que vous avez faim et que vous ressentez du plaisir. Il y a sûrement des nutriments contenus dans ces fruits dont votre organisme a besoin à cet instant précis.

Les fruits ont l'avantage d'être passe-partout et faciles à transporter sur votre lieu de travail, en randonnée ou en voyage.

Ne vous forcez jamais si ce n'est pas satisfaisant pour vous et n'hésitez pas, si vous en avez assez des fruits, à compléter votre repas par quelque chose qui vous fait plaisir mais si possible attendez un petit moment avant de poursuivre avec d'autres aliments.

Pour le repas du soir, privilégiez les légumes crus dans une grande salade composée. Puis complétez, si vous en avez envie, par des légumes cuits à la vapeur. Si vous avez encore faim, faites-vous plaisir avec ce que vous avez l'habitude de manger.

Vous avez déjà franchi un grand pas, celui de consommer quotidiennement fruits et légumes frais, si possible non traités, et crus. Si vous ne pouvez pas consommer des végétaux non traités, vous pouvez les laver dans une eau contenant un peu d'argile verte.

Dans cette étape, nous vous proposons en plus de supprimer tous les sucres raffinés de votre alimentation, confiserie, crèmes glacées, sorbets sucrés, toutes les boissons sucrées, les pâtisseries, les viennoiseries, les plats préparés, etc. (Nous vous proposons des recettes sans sucres en annexe.)





Principes:

Les fruits à midi sont devenus probablement une habitude pour vous ainsi que les salades de légumes crus le soir. Quelques oléagineux viendront agrémenter vos salades, ou bien avocats, olives, noix de coco si vous pouvez. Le but est maintenant d'arriver progressivement à supprimer tout ce qui contient du gluten. C'est tout un programme car on n'imagine pas tous les plats qui en contiennent!

Le mot gluten vient de « glu ». Cette colle vient obstruer les intestins qui deviennent « les égouts puants » du corps. L'équilibre bactérien est chamboulé et de mauvaises bactéries s'y développent en trop grande quantité pour essayer de venir à bout de tous ces déchets gluants comme on le voit (ou sent) dans les égouts mal entretenus!



Cf. vidéo « Gluten, des intestins au cerveau, arme de destruction massive »

https://www.youtube.com/watch?v=-_IneYDYwWc

Les intestins deviennent paresseux, on accumule ainsi la quantité de déchets de plusieurs repas voir même de plusieurs jours et c'est catastrophique. Cette situation est source de nombreuses maladies qui se déclareront par la suite si on ne réagit pas.

Comment procéder:

À ce stade, on va donc tenter de ne plus manger de blé et tous ses dérivés, donc plus de pain, pizza, pâtes, gâteau, viennoiseries, etc. On arrête toutes les céréales de manière générale, mais on peut encore consommer du riz, des pommes de terre, des graines de tournesol, des graines de chia, du maïs doux, etc.



Pour cette étape, mangez ce qui vous fait plaisir avec vos légumes si vous le souhaitez mais évitez autant que faire se peut tout ce qui est à base de céréales.

Buvez 50 cl à 1,5 litres de jus de légumes et fruits dans une proportion d'environ 70 % de légumes et 30 % de fruits, mais 100 % de légumes de temps en temps est tout à fait possible sans oublier les verdures.

Vous commencez alors à remarquer les bienfaits de ces changements mais vous avez aussi des signes de détoxination et il est temps d'aider votre organisme à éliminer les toxines qui sont libérées dans le sang en entraînant quelques désagréments. Si vous n'avez pas commencé les plantes adaptogènes, c'est sûrement le moment de les utiliser, elles aideront vos émonctoires à faire leur travail. Le laboratoire ABC de la Nature (http://www.abcdelanature.com/495-plantes-melanges-fantastiques) propose des mélanges de plantes appelés les fantastiques (Balai Intestinal, Lymphe, Reins et Rate, Glandes Surrénales et Glandes Endocrines). Ces plantes par leurs principes actifs vont aider l'élimination.

Si vous avez des problèmes de peau, ajoutez le mélange appelé « Puripeau ». Pour les femmes qui ont des douleurs ovariennes le mélange « féminine », etc.

Une autre excellente façon d'éliminer ce qui encombre l'organisme est de faire des lavements, il suffit de se munir d'une poche à lavement, et d'utiliser de l'eau tiède, vous pouvez aussi mettre 1/3 d'eau de mer ou plasma de Quinton. Un lavement chaque jour ou tous les deux jours aussi longtemps que vous sentez les effets de la détoxination (explication en annexe). Marchez, courrez, nagez, faite du trampoline mais bougez... cela fait circuler la lymphe.

Pour résumer :

Au lever : eau (citronnée ou pas), tisanes, plantes adaptogènes, Quinton, jus frais de légumes (mettre le lien avec des vidéos de jus de légumes), et si nécessaire fruits ou petit-déjeuner sain un peu plus tard.

À midi : un repas presque entièrement composé de fruits frais, complété toujours par ce que vous aimez un peu plus tard si vous n'arrivez pas encore à faire un repas de fruits seuls.

Un repas composé d'une grande salade de légumes crus, si vous le supportez, sinon 50 cl au moins de jus de légumes et fruits que vous buvez très doucement en gardant chaque gorgée dans la bouche un petit moment. Vous agrémentez votre salade d'avocat, de graisse de coco ou d'oléagineux (noix, noisettes, etc.) ou de graines (tournesol, etc.) et vous complétez par ce qui vous fait plaisir si nécessaire.

Plus de sucres raffinés ni de céréales, vous avez déjà fait un grand pas que vous ne regretterez pas sous peu.





Principes:

Et si on remplaçait le sel de table par de l'eau de mer? Le sel de table n'est pas correctement assimilable par l'organisme il a perdu sa charge électro-magnétique. Il contient aussi des traces d'aluminium. En revanche le sodium de l'eau de mer et le sodium contenu naturellement dans le céleri branche et autres légumes sont biodisponibles. Pour toute information ou approvisionnement en eau de mer de qualité, nous vous invitons à consulter le site <u>csbs.fr</u> et visionner la vidéo suivante : http://regenere.org/videos/le-top-des-videos-regenere/quinton-et-eau-de-mer-remina-ralisation-et-nutrition.html

Variez les salades et les assaisonnements ; remplacez de temps en temps le vinaigre par du jus de citron, l'huile par de l'avocat écrasé ou de l'huile de coco vierge, crue et biologique. Ajoutez autant d'épices que vous aurez envie. Variez les fruits et les légumes, suivez les saisons...

Consultez des livres de cuisines crues, ou participez à un stage de « crusine » pour apprendre à faire de jolis plats appétissants et 100 % naturels et physiologiques. Nous vous donnons quelques exemples de recettes simples en annexe.



Toujours des fruits le midi, c'est pratique quand on travaille car on peut les emporter avec nous facilement, plus besoin de four, micro-onde etc. et avec les collègues ce n'est pas choquant de manger des fruits. Si on vous pose trop de questions, expliquez que vous faites une expérience pour quelques temps et qu'après vous verrez...

Mangez maximum 3 variétés différentes de fruits mais chacune autant que vous le souhaitez tant que c'est agréable. Une mono diète (une seule sorte de fruits à volonté) est l'idéal...

Si vous détoxinez beaucoup, il est possible que vous ayez plus froid, même en plein été. Ça n'a rien à voir avec la température, cela vient de vous, de votre métabolisme. Dans ce cas, réduisez les fruits et mangez plus de légumes cuits et/ou crus, de soupes et de jus de légumes.

Mangez autant de légumes que vous le souhaitez le soir avec des produits naturellement gras. Les acides gras sont indispensables pour la synthèse de certaines hormones. Sans cholestérol, notre corps ne peut pas produire la testostérone, la libido est en berne, la musculature ne se développe pas correctement etc.

On arrive presque au bout de la liste des poisons principaux courants. Je vous propose de supprimer également le lait et tous les produits laitiers. Mais si c'est vraiment trop difficile choisissez plutôt du fromage de chèvre au lait cru. On trouve du calcium dans les fruits, les légumes et dans les algues qu'on apprend à utiliser fraîches ou séchées à manger à la croque ou dans une salade.

L'homme est le seul à boire du lait à l'âge adulte et en plus d'une autre espèce! Nous n'avons plus les enzymes nécessaires pour digérer le lait lorsque nous sommes adultes. Si jamais vous deviez consommer du lait ou du fromage choisissez-les crus. Les produits laitiers pasteurisés ne servent qu'à encrasser un peu plus notre organisme.



(Cf. vidéo Le lait animal pour les humains, contresens ou boisson santé?)

https://www.youtube.com/watch?v=qFmKPGgnlWg



Buvez des jus de légumes et de fruits quotidiennement.

Apprenez à faire votre marché différemment ; ne choisissez pas vos végétaux avec le mental mais avec votre nez. Surtout les fruits, sentez-les pour choisir environ 5 variétés différentes parmi celles qui ont la meilleur odeur.

Par exemple : les pêches sentent bons, les abricots aussi, les fraises sentent mais ne vous font pas saliver, les melons vous mettent l'eau à la bouche, la pastèque aussi si elle est coupée (à travers la peau ce n'est pas facile de sentir). La saison des figues commence et vous ne résistez pas à en acheter. Mettez dans votre panier : pêches, abricots, melons, pastèques et figues. Ne prenez pas les fraises cette fois-ci, peut-être une prochaine fois...

Vous aurez ainsi dans votre corbeille à fruits 5 variétés différentes de fruits. Lorsque vous souhaiterez en manger, sentez un fruit de chacune de ces variétés et sélectionnez pour votre repas le fruit ou les 2 ou 3 fruits qui auront la meilleur odeur et vous feront saliver.

Vous pouvez aussi faire de même avec les légumes.

Ayez ainsi toujours chez vous au moins 5 variétés de fruits et 5 variétés de légumes. Plus quelques oléagineux qui se conservent bien (noix, amandes, noisettes, pistaches crues, etc.) prenez de temps en temps des avocats, vous avez toujours chez vous de la graisse de coco et un bocal d'olives noires (les vertes ont été cueillies avant d'être mûres). Attention, dans les magasins bio les oléagineux sont chauffés, privilégiez plutôt les petits producteurs qui ne traitent pas et ne lavent ni ne chauffent leur production de noix diverses.

Vous devriez maintenant pouvoir vous passer de manger le matin en buvant des jus. Vous pouvez faire un repas que de fruits à midi et une grande salade de légumes le soir avec graisse de coco ou avocat ou noix diverses, fruits secs, épices. Quelques fruits entre les repas si nécessaire.

Bravo! Vous remarquez forcément des changements: perte de poids, meilleur sommeil, peau plus jolie, moins de douleurs, plus d'énergie, plus de maux de tête, idées plus claires, meilleure vue, etc.





Principes:

Si vous consommez de la viande, du poisson, des œufs, des produits marins, mangez-les plutôt crus et réduisez les quantités. Mais il n'est pas indispensable d'en manger. C'est à chacun de se déterminer en fonction de critères autant physiologiques qu'éthiques.

Ce sont des produits qui sont acidifiants, il ne faut pas en manger des grandes quantités et surtout pas tous les jours. Choisissez-les de très bonne qualité, des bêtes qui ont vécu en plein air et n'ont mangé que des végétaux et si possible qui n'ont pas été vaccinées, du poisson de pleine mer (pas du poisson d'élevage ni de rivière) et plutôt des poissons en début de chaîne et gras comme le maquereau ou les sardines, des produits marins de pleine mer, des œufs de poules, cannes, oies qui n'ont pas mangé de blé, si possible élevées en plein air et qui ont mangé des végétaux crus. Les produits marins sont malheureusement trop pollués maintenant, il vaut mieux n'en consommer qu'exceptionnellement, ou ne pas en consommer du tout.

Les produits animaux ne sont pas indispensables, mais si vous le ressentez ainsi, consommez-en de temps en temps. Dans un repas contenant viande ou poisson ou oléagineux, c'est à dire des produits concentrés, riches en acides aminés ou protéines, mangez des légumes à volonté et évitez les fruits. Protéines et sucres mélangés ne se digèrent pas facilement.

N'ayez crainte d'être carencé en protéines, toutes les verdures contiennent des acides aminés, les oléagineux, les champignons, etc. Vous pouvez consommer de la spiruline de bonne qualité si vous ressentez un besoin accru en acides aminés (en période de construction musculaire par exemple). Vous en trouverez sur le site https://regenerescence.com/boutique-fr

D'une manière générale, nous avons besoin de peu d'acides aminés lorsque l'on est adulte, et notre corps en recycle une bonne partie. Notre alimentation doit comporter entre 5 et 10 % d'acides aminés que l'on trouve facilement si on consomme une bonne quantité de légumes et verdures diverses (sous formes entiers et plus encore en jus).





Principes:

Vous avez maintenant une alimentation composée presque essentiellement de fruits (fruits sucrés et gras : oléagineux, noix de coco, olives, avocat etc.) et de légumes.

Vous ne buvez plus d'alcool, vous ne fumez sûrement plus car vous aurez une répulsion pour la cigarette, vous ne mangez plus de viande ou sinon crue en petite quantité, idem pour le poisson et les œufs. Vous avez arrêté le pain et toutes les autres céréales. Vous ne consommez plus de lait ni dérivés du lait. Vous ne buvez plus de café ni thé.



Principes:

Le jeûne !! et si on s'arrêter de manger... Le jeûne est la voie de la véritable guérison : il consiste à amener le corps à se nettoyer, en se privant d'un aliment, ou de tout aliment (jeûne à l'eau) ou de tout aliment et boisson (jeûne sec). Toute l'énergie se trouve alors réservée à l'élimination et à la régénération.



Tous les organismes vivants ont la capacité et le besoin de jeûner. C'est un fonctionnement automatique du corps dont nous possédons chacun la connaissance intérieure. Les personnes qui tentent l'expérience s'étonnent même souvent de la facilité avec laquelle ils peuvent se passer de nourriture. La plupart d'entre nous pouvons jeûner sans risque un à trois jours sans suivi médical et à la maison, sauf dans certains cas de maladies à risque. Le jeûne est naturel, on doit seulement réapprendre à jeûner.

Jeûner à ce monde, c'est aussi lâcher les habitudes de consommation souvent dégénérantes de nos quotidiens et créer une réelle rupture dans nos habitudes : jeûner de télévision, jeûner de relations, jeûner de téléphone portable et ondes électromagnétiques, etc.

Il est important de prendre en compte l'état du système nerveux de la personne lors de ce processus de nettoyage, car il conditionne le bon fonctionnement des émonctoires et des processus éliminatifs : nos organismes sont souvent trop épuisés pour tout gérer par eux-mêmes, et la charge toxémique est souvent trop importante.

Jeûner comporte toujours 3 étapes qui sont toutes importantes et doivent être appréhendées avec soin :

- la préparation au jeûne : elle peut se faire en mangeant cru pendant une semaine, et des fruits les 2 derniers jours (descente alimentaire). Il est aussi important de soutenir le foie en amont car cet organe va être largement sollicité tout au long du processus : cure de Diachol par exemple (voir ABC de la nature)
- le jeûne proprement dit : 3 phases vont se succéder. En premier, l'organisme va consommer les réserves de sucre disponibles dans le sang ; puis il va consommer le glycogène, réserve de sucre dans le foie et les muscles ; et enfin il commence à brûler ses propres graisses qui contiennent des déchets. Les 3 premiers jours sont en général les plus difficiles, mais si on passe ce cap, la faim disparaît et on perd tout désir de manger.
- la sortie de jeûne : la reprise alimentaire consiste à reprendre l'alimentation et les activités normales, de façon progressive. C'est la phase la plus délicate du processus.

Il existe différents types de jeûnes : le jeûne matinal, le jeûne alterné, le jeûne à l'eau, le jeûne sec.

Pour plus d'informations et de détails, vous trouverez sur la page **TERRA INCOGNITA** un document téléchargeable spécifique sur le jeûne.





Fiche de Transition Alimentaire - www.regenere.org



PETTDE

Recette du petit-déjeuner allégé et sain

Pour 1/2 litre de lait végétal :

- 2 c. à soupe de graines de chia;
- 2 c. à soupe de psyllium ;
- 1 c. à soupe de coco râpée ;
- 1 c. à café de cannelle (de Ceylan de préférence) en poudre ;
- au choix 1 poignée de fruits secs ou 1 poignée d'oléagineux préalablement trempés.

Bien secouer (2 fois à 1/2 heure d'intervalle) le tout dans une boite en verre (si possible) la veille au soir et au petit matin c'est prêt. C'est rapide et bon. Chacun peut l'agrémenter à sa manière.

Crème à la poire

Mettez à tremper la veille au soir une petite poignée de noix de cajou crues ou amandes ou noisettes.

Le lendemain matin passez au blender les noix et l'eau et ajoutez de la poire bien mûre coupée en morceaux.

Ajoutez un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation. Cette crème peut se faire avec d'autres fruits.

Blender «BLENTEC» disponible sur : https://regenerescence.com/boutique-fr



Compote crue

Vous pouvez faire cette compote avec n'importe quel fruit de saison, pomme, poire, pêche, nectarine, kaki etc.

Mettez à tremper quelques graines de tournesol pendant quelques heures puis mixez le au blender avec les fruits coupés en morceau. Blender «BLENTEC» disponible sur : https://regenerescence.com/boutique-fr

Ajoutez un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation. Vous obtenez une compote consistante.

Si vous ne mettez pas le tournesol ça vous fera une compote plus légère et liquide.

Smoothie

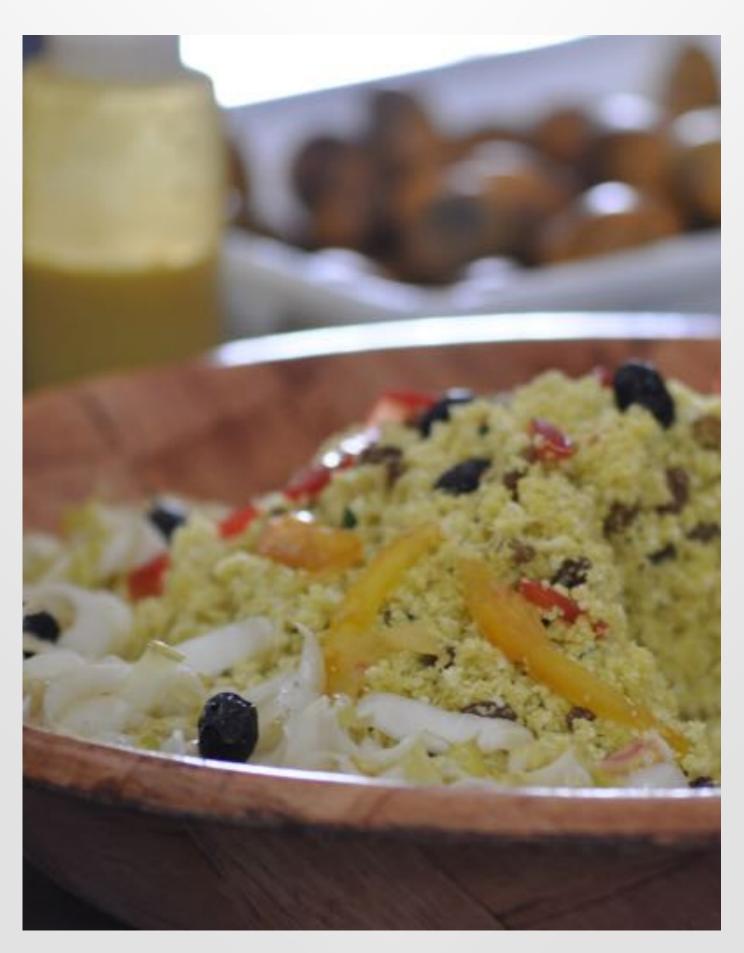


Mixer un fruit de saison juteux comme poire, kaki, pêche, nectarine, mangue etc... vous obtenez une crème onctueuse et déguster de suite. Ou ajouter un peu de jus de citron si vous le consommer un peu plus tard.

Pensez aussi à de belles salades de fruits le matin, tout simplement!

PLATS





Fiche de Transition Alimentaire - www.regenere.org



Taboulé sans gluten

Ingrédients:

- 1 chou fleur ;- 1 concombre ;
- 3 tomates;
- une pincée de raisins secs ;
- 3 branches de menthe fraîche;
- persil;
- 2 citrons;
- 1/2 verre de sérum de Quinton;
- quelques graines de tournesol trempées si vous désirez.

Râpez votre chou-fleur cru dans un saladier, vous obtiendrez la « semoule ».

Coupez en petits morceaux les tomates et le concombre, ajoutez les raisins secs préalablement trempés, hachez finement la menthe et le persil et ajoutez le jus des 2 citrons et le sérum de Quinton.

Mélangez le tout et laissez reposer 1 heure au frais avant de consommer.

Spaghetti de courgettes à la sauce tomate

Ingrédients:

- 2 ou 3 courgettes selon la grosseur;
- 6 tomates;
- 1 poivron rouge;
- 1 oignon;

- ail ;



- sérum de Quinton;
- 6 dattes dénoyautées.

Matériel : 1 coupe-légumes japonais avec ventouse disponible sur : https://regenerescence.com/boutique-fr

Débitez les courgettes en spaghetti avec le coupe-légumes japonais dans un grand saladier.

Préparez votre sauce tomates dans le blender : coupez tomates, poivron, oignon, ail, et dattes et mixez le tout dans le blender en ajoutant un peu de Quinton.

Versez cette préparation sur vos spaghettis de courgettes et dégustez.

Makis de légumes et/ou de poisson

Ingrédients:

- 1 petit chou fleur ou graines germées (alfafa ou tournesol);
- 1 ou 2 avocats murs:
- 2 carottes râpées;
- 1 concombre:
- 1 paquet de feuilles de Nori sauvages de qualité crue disponible sur https://regenerescence.com/boutique-fr
- sérum de Quinton.

Râpez votre chou-fleur et ajoutez un peu de Quinton ou prenez des graines que vous aurez faites germer 3 jours auparavant mélangées aux carottes râpées.



Étalez-les sur une feuille de Nori crue, tassez légèrement et mettez dessus des bâtonnets fins de carotte, concombre et avocat. Vous pouvez saupoudrez de thym ou toute autre épice de votre choix.

Roulez la feuille de Nori pour en faire un gros boudin bien serré, puis coupez vos makis avec un bon couteau.

En option : poisson cru (thon ou maquereau ou sardine) coupé en filet.

Refaites la même chose avec une autre feuille de Nori et cette fois-ci, à la place du concombre et avocat, mettez les petits filets de poissons crus que vous avez coupés en lamelles sur le lit de chou-fleur râpé ou de graines germées.

Céleri rémoulade

Râpez un céleri rave

Ajoutez une sauce blanche au citron ou une sauce à l'avocat

Tombée de champignons ou blettes ou épinards

Coupez des lamelles un peu fines du légume que vous avez choisi, ajoutez une pointe de vinaigre de cidre, une pointe d'huile d'olive, et du Quinton. Massez et travaillez les légumes avec vos mains

Påté végétal

Faites tremper du tournesol plusieurs heures dans de l'eau, puis videz l'eau et rincez les graines avant de les mixez avec de l'ail, du gingembre, du Quinton.

Vous pouvez parfumer avec différentes épices et ajoutez un légume lactofermenté aux choix : betterave, carotte, céleri, blette etc.



Légumes lactofermentés

Râpez du céleri rave, carotte, betterave, ou coupez fin du chou, du céleri branche, ou tout autre légume frais et non traité de préférence. Assaisonnez avec de l'ail, des petits oignons, des épices.

Placez vos légumes ainsi coupés ou râpés dans un bocal (soit un seul légume par bocal ou un mélange selon votre goût) et tassez un peu puis remplissez le bocal de 50% de Quinton et 50% d'eau pure - ou que de l'eau pure avec une pincée de sel gris non traité.

Enfoncez bien les légumes de manière à ce qu'il ne sortent pas de l'eau et si besoin placez au dessus un galet propre ou une soucoupe pour maintenir les légumes dans l'eau.

Fermez votre bocal et laissez à température ambiante pendant 15 jours à 3 semaines. Placez un plateau sous vos bocaux car souvent de l'eau arrive à sortir.

Dégustez vos légumes seuls ou mélangés dans une salade, le jus sert également d'assaisonnement dans une salade.

Il est important de ne pas mettre dans le bocal un couvert que vous auriez porté à votre bouche et de bien remettre tous les légumes dans l'eau avant de fermer le bocal car ce qui sort de l'eau peut s'abîmer.

Gardez vos bocaux ensuite dans un endroit frais ils se conserveront pendant plusieurs mois.



SAUCES SALADE

Sauce blanche

Faites tremper des graines de tournesol puis mixez les avec du Quinton, de l'ail, du gingembre, et éventuellement un tout petit peu d'huile d'olive, du jus de citron, persil ou autre. Choisissez d'agrémenter avec les épices qui vous plaisent et vous donnent envie.

Sauce verte

Même base de sauce, à laquelle vous pouvez rajouter de l'épinard.

Sauce jaune

Même base de sauce, à laquelle vous pouvez rajouter du jus de curcuma et citron.

Sauce moutarde

Même base de sauce, à laquelle vous pouvez rajouter de la moutarde.

Sauce salade classique

Mixez des avocats avec du citron et du Quinton et parfumez au choix avec de l'ail, oignon, persil, coriandre etc.



SOUPES



Fiche de Transition Alimentaire - www.regenere.org



Bouillon de légumes au « tapioca »

Faites chauffer de l'eau puis arrêtez la source de chaleur et versez dedans des légumes de saison coupés en morceaux, et comme pour une tisane couvrez. (carottes, betteraves, poireaux, pomme de terre, persil, plantes aromatiques, courgettes, champignons, poivron, etc.)

Laissez infuser une demie heure puis enlever les légumes, et versez dans le bouillon une cuillère à soupe par personne de psyllium vous obtiendrez une soupe au « tapioca ».

Soupe de légumes

Faites chauffer de l'eau, arrêtez la source de chaleur puis versez dans l'eau bien chaude les légumes coupés très finement (carotte, céleri branche, persil, courgette, champignon, poivron, etc).

Laissez une demie heure à une heure couvert puis dégustez.

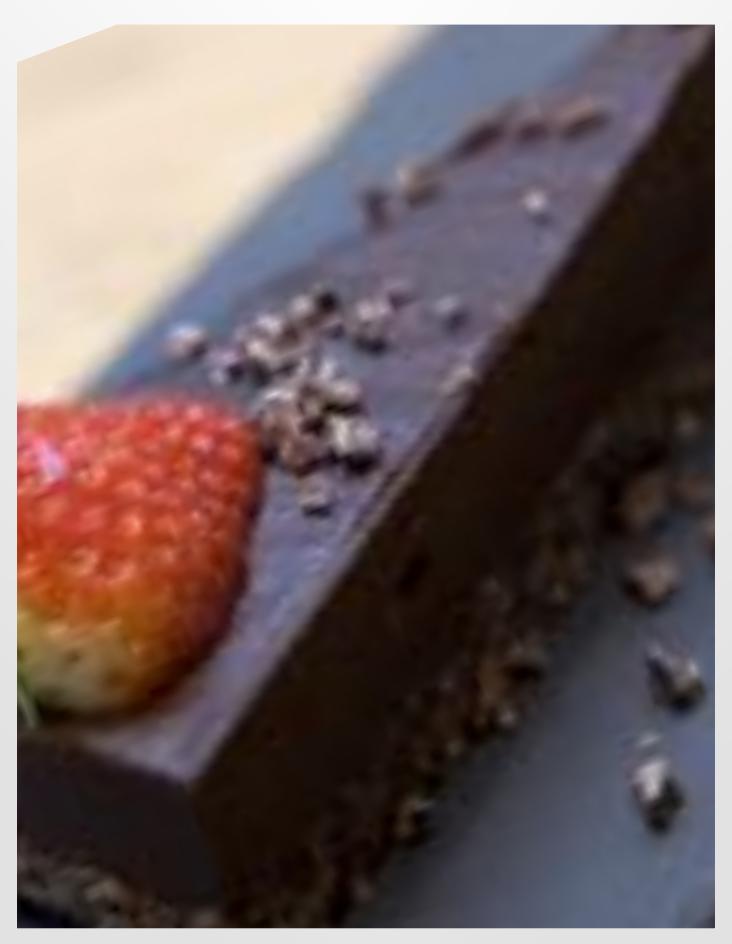
Bouillon de légumes

Faites bouillir de l'eau et jetez-y tous les légumes coupés en morceaux (carotte, pomme de terre, oignon, poireau, persil, céleri etc.)

Ajoutez du miso et laissez infuser 30 minutes puis filtrez et dégustez.



DESSERIS



Fiche de Transition Alimentaire - www.regenere.org



Sorbet de banane

Mettez quelques bananes bien mûres au congélateur et sortez-les quand elles seront bien fermes.

Changez le tamis à jus de votre extracteur et mettez les accessoires adéquats pour faire les glaces et passez vos bananes encore fermes. Vous obtenez un sorbet délicieux sans sucre ajouté.

Vous pouvez faire la même chose avec d'autres fruits (abricots par exemple), à vous de faire des essais !

Cf. vidéo « **Une glace à la banane** » <u>https://www.youtube.com/watch?v=M16-UCX-hWxo</u>

Crème au chocolat

Mixez ensemble 2 ou 3 bananes bien mûres, ajoutez quelques dattes dénoyautées, du cacao en poudre cru et non sucré dans votre blender.

Passez au frais avant de servir dans des coupes.

Mousse au chocolat

Mixez avocat à point et cacao cru en poudre, puis ajoutez du miel ou de la pâte de dattes pour sucrer.

Versez dans des ramequins et gardez au frais avant de servir.



Crème au citron

Faites tremper des noix de cajou crues ou un autre oléagineux et ajouter du miel et du agaragar.

Salade de poires

Coupez en petits cubes les poires et ajoutez un peu de miel et du jus de gingembre. Mélangez et mettez au frais avant de déguster.

A la place du gingembre vous pouvez aussi parfumer avec de la cannelle.

Truffes de dattes à la coco

Prenez de la pâte de dattes dénoyautées et mélangez cette pâte avec un zeste de citron, le jus de citron et de la coco râpée (facultatif ajoutez des mures séchées.)

Malaxez bien cette pâte et prenez la valeur d'une cuillère à soupe et roulez la en boule.

Roulez la boule dans la coco râpée et garder au frais.