

QU'EST-CE QU'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE ?

À côté de la *Cuisine Nature*, j'ai créé le concept d'*Assiette Ressourçante*. Elle en est la version exposant douze : choix exclusif (ou quasi) de nourritures vraies, rotations alimentaires (sans autre exclusion que les plastiproduits) cures de drainage régulières, modération en sucre, laitages et sources de gluten.

La principale caractéristique de l'*Assiette Ressourçante* réside dans le choix de produits de haute qualité nutritive, de source garantie sans résidus de fabrication ou de traitement, essentiellement issus de l'artisanat de qualité et de l'agriculture biologique, les plus proches possible de leur état naturel.

Les aliments sont totalement dépourvus d'additifs, quels qu'ils soient. Sont même exclus de l'assiette les additifs jugés généralement « anodins ».

Les menus sont exempts d'acides gras TRANS*, ces graisses « artificielles » dont le dossier scientifique s'alourdit de jour en jour.

Le sucre ajouté n'apparaît que de temps en temps dans les menus. Le blé et les laitages ne sont pas présents tous les jours.

La nourriture est alors composée en toute grande majorité d'aliments utiles pour le corps, des produits identifiables, qui ne constituent pas une charge physiologique, mais qui « nourrissent » d'énergie.

C'est un mode alimentaire écologique dans la mesure où l'on y respecte l'écologie du terrain humain au lieu de lui imposer des contraintes. Nourri de la dose juste de nutriments de base et de leur cohorte de mirlitons que sont les micro-nutriments (vitamines, minéraux, hormones végétales, flavonoïdes et consorts), le corps peut cultiver son bien-être physique et psychique dans une écologie intérieure d'équilibre.

En choisissant des produits de qualité, proches de leur essence, vous vous assurez qu'ils sont reconnus par l'organisme. Vous éviterez des « micro-stress alimentaires » qui se cumulent aux innombrables agents

stressants d'aujourd'hui, cette charge toxique que peuvent représenter les additifs et les mauvaises graisses tout autant que les résidus de traitement.

L'*Assiette Ressourçante* constitue une forme de cure temporaire pour certains dans la mesure où, faute d'y être contraint lorsqu'on habite au fond des bois ou lorsque, comme moi, notre survie en dépend, il est virtuellement impossible de s'y tenir en permanence, à tous les niveaux.

Cela vaut la peine de la tester pendant au moins quelques semaines, afin de pouvoir ressentir à quel point les aliments peuvent être des remèdes. Je m'attache à vous donner les outils pour ce faire, au chapitre IV (p. 118). Le reste du temps, on s'attachera aux principes, et non au détail : des aliments de qualité, des rotations, des cures.

Dans la plupart des cures des topos, depuis *Nouvelle flore* (pour la colopathie) jusqu'à *Décrochez-des-sucre*, je suggère le recours à des nourritures vraies. Je ne l'impose pourtant pas. La tâche serait rendue impossible s'il fallait pratiquer en nourritures vraies une cure, déjà contraignante par essence. Désertions en vue !

L'*Assiette Ressourçante* est un must en tout particulier pour les enfants hypernerveux tels que les hyperactifs, les hyperkinétiques, les petits autistes après vaccins. Mais le fossé à sauter par le parent qui est abonné aux produits de dépannage est si grand que j'ai négocié un programme intermédiaire : l'assiette *Mes nerfs en paix* que je décris dans le topo *Canaris de la modernité*.

“ L'impact d'une autre cuisine sur l'état nerveux est peu connu dans nos contrées (déjà qu'il peine à se faire connaître aux États-Unis et en Australie malgré d'impressionnants résultats sur le terrain !). Faites-en l'expérience sur la base des consignes de cet ouvrage. Vous serez étonné de la rapidité de ses effets.