

Assiette Ressourçante adaptée après traitement anticancer

Vous venez d'être opéré ou traité d'un cancer, vous êtes amateur d'aliments-remède et vous ne souhaitez pas rechuter ?

La plateforme *Nourritures Vraies* est presque incontournable pour qui veut se prémunir contre une rechute. La *Cuisine Nature* seule ne suffirait pas. Le principe de base est donc, comme pour tous les malades chroniques, de suivre l'*Assiette Ressourçante* en l'adaptant au plus proche de votre profil perso. En attendant la sortie du dernier tome de cette collection : *Le Corps Rabiboché*; faites appel à un thérapeute apte au profilage. Les conseils ci-dessous ne peuvent faire de tort même si vous ne connaissez pas encore votre type biologique.

Le principe secondaire est de suivre régulièrement la cure adaptée à votre profil dans un but de drainage régulier : la cure *Détox' Flash* (pour les profils semi-végétariens ou pur végétariens), la *Cure Antifatigue* du livre éponyme (pour les omnivores). Délais : un jour par semaine, trois jours par mois ou deux quinzaines par an (mars et septembre, par exemple). Les plus solides d'entre vous peuvent jeûner ou monodiéter un jour par semaine, à condition d'être suivi impérativement par un thérapeute averti.

Principes hors alimentaire essentiels : l'exercice physique régulier au grand air et la gestion du stress. Dans ce dernier contexte, la symbolique des maladies semble aussi capitale : après ou pendant les traitements, et non à leur place, faut-il le rappeler ? Cette approche indispensable vous demandera peut-être encore plus de discernement que la démarche alimentaire. Un psy « ordinaire » devrait vous aider à surmonter la menace et apprivoiser le cancer. Relativement facile à trouver. Un spécialiste des constellations familiales, un sage praticien de l'EMDR, un psychobiologiste ou psy décoder biologique seraient les bienvenus en supplément. C'est ici que le discernement sera de mise, car dans ce domaine il est difficile de trouver un thérapeute assez sage pour connaître la juste place de la symbolique des maladies. Dernier principe qu'il est utile de rappeler : votre environnement devrait être épuré des contaminants chimiques (aussi ménagers, cosmétiques, etc.) qui sont probablement une des sources de vos troubles.

Les paragraphes ci-dessous valent aussi pour les cas où vous souhaitez soutenir les traitements anticancer ou vous préparer aux chimios. Malgré notre désir profond de croire que nous vivons dans le joli monde de rêves de Disneyland, je répète qu'il n'y a pas d'aliments anticancer à proprement parler. Pire encore : dans la liste classique des aliments présentés comme anticancer, selon les dernières études, le soja s'est même révélé promoteur de cancer.... Respectons simplement la plateforme suivante, gage de bon sens.

1. Suivez le programme de l'*Assiette Ressourçante*^{*1} en le combinant avec les *Principes de Base d'une Assiette Ressourçante pour les Malades Chroniques*^{*2}. Vous serez ici encore plus pointu que le mangeur lambda. Ce n'est pas le moment de rajouter des résidus de traitement ou des additifs, sources d'inflammations diverses. Dès que vous le pouvez (hors restaurants et réunions chez des amis), ne choisissez qu'exclusivement des aliments ressourçants tels qu'ils sont définis dans le *Catalogue des Achats Ressourçants* de *Nourritures Vraies*.
2. Pour arriver à cette épure, achetez les aliments sous la forme la plus simple possible: achetez NU et CRU et puis cuisez chez vous quand il faut, en évitant le microondes ou la pression. Voyez la technique de cuisson à la vapeur douce dans mon livre *Cuisine Nature à Toute Vapeur* ainsi que l'*Organisation au Quotidien* en annexe de chaque tome.

^{*1} distribué par le thérapeute ou décrit dans *Nourritures Vraies*, tome 1 de la collection

^{*2} distribué par le thérapeute ou décrit dans *Mon Assiette en Équilibre*, tome 2 de la collection

3. Mangez ce que l'instinct demande parmi les aliments ressourçants. Combien ne croient-ils pas qu'un médicament doit être mauvais pour être efficace... et projettent cette attente sur la nourriture ? En cuisine nature, il est hors de question de manger contre son gré.
4. Les seuls aliments dont on peut être sûr qu'ils « nourrissent » la tumeur, si l'on voulait simplifier : le sucre ajouté et les fausses graisses. Dès que vous aurez lu ces lignes, éliminez-les de manière radicale, draconienne, sans pitié ! Dans l'*Assiette Ressourçante*, on limite les desserts à cinq par semaine, en versions maison ou garanties ressourçantes. Dans votre cas, ce sera l'exception de chez exception. Le sucre ajouté et ses avatars (sucretes, fructose & Cie) devraient disparaître de votre horizon, le temps de stabiliser le terrain.
5. Consommez le moins possible de fruits et de farineux raffinés (pain blanc, biscottes, etc.). Visez la quantité zéro ! Ce sont des sucres... Remplacez-les par des versions complètes si vous êtes de profil végété ou semi-végé. Si vous êtes plutôt omnivore et de glycémie instable, éliminez au maximum les farineux, complets ou raffinés, au même titre que le sucre (point 4). Suivez par exemple le programme omnivore d'une *Assiette Ressourçante*¹.
6. Les sources de graisses devraient toujours être « originelles ». Variez-les, mais sans les limiter. Suivez votre attirance profonde, votre capacité digestive, vos goûts. Il faut des graisses, mais surtout CRUES : huile d'olive, huile de tournesol VPPF bio non désodorisée, huile de foie de morue (de la marque de Bardo ou garantie sans ajout de vitamine A de synthèse). Ce sont les graisses cuites, chimiquées, riches en acides gras TRANS qu'il faut absolument éviter dans les périodes de crise (voir dans l'encadré *Cuisine Nature*). Sans graisses aucunes, comment le corps va-t-il fabriquer les hormones nécessaires à sa reconstruction ? Comment le métabolisme pourra-t-il agir efficacement contre la tumeur ? Mystères des recommandations de la diététique moderne...
8. Ajoutez du bouillon² de poule maison aux potages, à la cuisson des céréales (riz, quinoa, etc.). Hormis ce bouillon à cuisson longue, consommez, si c'est votre goût profond, des doses modérées de protéines animales en privilégiant leurs formes crues ou quasi crues³. Modérées: 200 grammes par jour, sauf profil exceptionnellement carnivore. Dans le cas des profils végétariens ou semi-végétariens, suivez le programme semi-végétarien d'une *Assiette Ressourçante*¹. Évitez les viandes fortes (bœuf, porc, etc.). Limitez-vous plutôt aux volailles et poisson/fruits de la mer une fois par semaine chacun. Alternez avec des œufs, des fromages de lait cru, des protéines végétales saines (légumes secs cuits maison, germés, p.ex.). Évitez bien sûr les substituts protéiques végétaux un peu trop vantés en naturoland (quorn, soja, etc.)

L'on vous aura peut-être conseillé de consommer une haute dose de jus de légumes frais et crus (en particulier le jus d'herbe de blé). Cela ne se justifie que si vous utilisez l'alimentation en puissant remède anti-cancer et non après les traitements. Si vous êtes en période post-opératoire ou post-traitement, profitez des jus de légumes s'ils vous agréent. Sinon, ne vous forcez pas.

Le cas du cancer hors traitements. Si vous devez vivre avec un cancer résistant aux traitements classiques, il faudrait suivre les quelques points qui précèdent avec un peu plus d'attention que les autres mangeurs. Vous ajouterez un neuvième point concernant les **protéines**. Vous serez plus modéré encore en matière de protéines animales, riches de trop de facteurs de croissance pour être ici anodines. Limitez votre consommation à 50 grammes par jour et par personne. Privilégiez plutôt les protéines végétales saines (légumineuses, oléagineuses en cuisson maison), les légumes frais, les condiments (ail, etc.), les herbes fraîches (basilic, etc.), les graisses originelles. Faites des cures régulières de jus de légumes frais et de jus d'herbe de blé.

¹ dans *Nourritures Vraies*, mais aussi diffusé sur le site www.taty.be

² Voir les variantes du *Bouillon en Soliste* dans mon livre de recettes *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.

³ J'ai repris dans *Mes Recettes Antifatigue* des recettes de produits animaux crus ou quasi crus en cuissons à basse température (inratables, spécial débutant !).