

## Plateforme Cuisine Nature ou Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes

Avant d'entamer une vraie cure Nouvelle Flore (page 113), si vous préférez les approches douces, introduisez l'un après l'autre, de semaine en semaine, les principes suivants que vous ajouterez aux critères connus<sup>\*1</sup>. Ils résument, en plus doux, les principes de la cure Nouvelle Flore. Le minimum minimorum est de respecter les sept clés de la Cuisine Nature résumées sur le blog du livre Nourritures Vraies. Ajoutez les critères suivants. La présente Plateforme est aussi utile pour les mangeurs qui ont suivi la cure pendant 15 jours en forme de test et veulent poursuivre de manière plus conviviale qu'en plan Nouvelle Flore.

- 1 Éliminez pendant au moins deux mois toute forme de SUCRE ajouté, même réputé sain ou bio. Exception: le miel garanti sans sucre ajouté, en petites quantités. Après la remise sur pied, reprenez en modération, selon la grille de l'Assiette Ressourçante (cinq desserts par semaine, petit déjeuner compris).
- 2 Pendant la même période, évitez les sources de SOJA moderne (lait, crème, galettes, etc.). Il se peut que ces aliments restent un souci pour vous après. Prudence.
- 3 Ajoutez du BOUILLON de poule MAISON au quotidien pendant la réforme alimentaire (via les potages de légumes frais entre autres, mais aussi en cuisson des farineux comme le riz ou le quinoa) - en régime de croisière : deux à trois fois par semaine.
- 4 Évitez les sources de GLUTEN. Soyez sérieux, n'écoutez pas n'importe qui : pratiquez *Un Plan sans Gluten* selon le tableau à télécharger via les extraits du livre *Gloutons de Gluten*. Tenez ce critère pendant un mois au moins, idéalement deux mois aussi; mais ne prolongez pas plus de trois mois sauf cas extrême.
- 5 Réduisez les autres FARINEUX au minimum possible : maximum 2 cuill.s. par repas et par personne. Choisissez-les en tout cas en version « blanche » (mais bio) tant que l'inflammation intestinale perdure ou que les douleurs intestinales sont présentes. Patience ! Vous reprendrez les céréales complètes après avoir ressourcé le tube digestif. Quand? Impossible à dire ici et maintenant. Observez.

\*1 les principes connus des colopathes : éviter les légumes et les fruits crus, surtout non pelés; les tomates; les bananes peu mûres; etc.

NB. Pour les victimes de maladies auto-immunes touchant les intestins (Crohn & C<sup>ie</sup>) qui ne sont pas en rémission, la plateforme ne suffit pas. Il faut suivre le plan au long terme Nouvelle Flore six mois au moins après la disparition du dernier symptôme.

- 6 Soyez prudents en matière des autres FIBRES tant que les intestins sont enflammés. La liste est à télécharger du site, sous le titre « *Fibres: mollo en cas de dysbiose* ».
- 7 Surveillez de manière très stricte le contenu en LACTOSE des laitages : limitez ces derniers aux formes affinées plus de trois mois (comté, parmesan, etc.). Ce qui exclut le lait, les yaourts, les fromages frais, la crème, etc. Pour un yaourt sans lactose, utilisez ma technique maison, détaillée dans *Du Gaz dans les Neurones* (aussi à télécharger depuis le site [www.taty.be](http://www.taty.be), via les extraits du livre). Tenez ce critère pendant un mois au moins, idéalement deux mois aussi. Après la remise sur pied, reprenez en modération, selon la grille de l'Assiette Ressourçante (une portion tous les deux ou trois jours).
- 8 Ciblez plus de matières GRASSES que ce qui est couramment proposé dans nos contrées : au minimum 5 cuill.s. par jour et par personne de graisses ajoutées (originelles, bien sûr, la définition est reprise sur le site, dans les extraits du livre *Mon Assiette en Équilibre*). Ce dosage peut être maintenu en permanence.

Après deux à six mois de ressourcement, arrondissez les critères et remangez comme avant, sans plus d'exclusion alimentaire, en vous écoutant, le cas échéant en vous inspirant de la grille d'une Assiette Ressourçante, qui prévoit des grammages quotidiens et des alternances de protéines/céréales. Elle est à télécharger du site, via les extraits du livre *Nourritures Vraies*. On y consomme les sources de lactose ou de gluten en modération, c'est-à-dire de temps en temps; et en qualité, soit sous forme sans additifs et manipulations diverses. Surveillez l'équilibre en pratiquant régulièrement une monodiète, Nouvelle Flore ou la Cure Détox' Flash (de mon topo *Gloutons de gluten*) : un jour par semaine ou 3 jours par mois.

Si vous souffrez d'une digestion plus fragile que la moyenne, par nature, le repas du soir pourrait être léger. Dans la « vraie vie », se retrouver en famille est parfois plus crucial que respecter cette règle. Vous mangez alors « complet » le soir. Certaines personnes arrivent à manger leur repas du soir vers 16h, lorsqu'ils ont vraiment faim, pour n'accompagner la famille qu'en grignotant à table. Si vous n'arrivez pas à alléger le repas du soir, vous pourriez dissocier en version simplifiée : soit féculents + légumes + matière grasse pour les mangeurs les plus végés; soit protéines animales + légumes + matière grasse pour les plus carnés des mangeurs.