

III. NOURRITURES VRAIES LA PLATEFORME

Nourritures Vraies ou une Assiette Ressourçante?

Au cours de votre cheminement alimentaire, vous avez probablement accumulé une série d'injonctions, parfois contradictoires. Un thérapeute naturo vous aura suggéré de vous limiter à ne consommer que des aliments dits alcalinisants et vous aura enjoint de pratiquer la dissociation alimentaire. Votre conseillère-régime vous enjoint de manger très maigre. Une amie végétarienne vous aura convaincu que la viande est un poison. Votre ostéopathe de toute confiance vous rappelle de boire beaucoup d'eau et votre acupuncteur vous a transmis une liste détaillée d'aliments pour votre type alimentaire. Bien sûr, **chacun a raison** dans sa perspective propre. Mais, à cumuler tous ces conseils, vous allez finir anorexique ! Si vous donnez une chance à l'*Assiette Ressourçante* selon les principes que j'expose dans ce livre, il serait judicieux de mettre momentanément de côté vos croyances accumulées. Vous seul pourrez déterminer avec le temps quel conseil s'applique pour vous. Au

cours du dernier chapitre, j'ai déjà mis en perspective les conseils nutritionnels du jour avec les habitudes de nos aïeux et des autres peuples de la planète.

L'assiette n'est pas seulement un lieu de **convivialité**, de « commensalité ». Elle apporte au corps la quantité optimale de macro- et

La plateforme ressourçante est la plus simple de toutes celles proposées dans la collection Les Topos. Elle tient en une phrase: suivez les principes de bon sens de Cuisine Nature en n'achetant QUE des aliments ressourçants.