

## Règle des 4V

### *VÉGÉTAL*

Un maximum de produits issus du monde végétal, fruits, légumes.

### *VIVANT*

Vivant et frais, ils doivent pouvoir pourrir. Dans le cas contraire ce sont des produits transformés.

### *VARIÉ*

Varié le plus possible, pour manger de tout en fonction de la période, de la saison et de son environnement.

### *VRAI*

Non OGM, exempte le plus possible de produits phytosanitaires.

## Grands principes :

Prendre son temps pour manger, favoriser une bonne mastication et attendre d'avoir faim avant de passer à table. Demandez-vous ai-je faim ou ai-je envie de manger ?

Les fruits sont des aliments particulièrement digestes, ils se consomment en dehors des repas et de préférence seuls. Vous pouvez éventuellement les consommer avant le repas si vous avez tendance à la pléthore. Leur digestion dure entre 30 et 60 minutes. Alors qu'un repas classique va durer entre 4h et 9h selon les mélanges alimentaires et votre puissance digestive.

Les légumes quant à eux garnissent nos assiettes pour 70%, en crus ou cuits en fonction de l'état de vos intestins. La cellulose peut être difficile à digérer pour des intestins inflammés, on préférera donc une cuisson légère comme la vapeur douce.

Les jus de légumes seront consommés avant ou entre les repas pour 70% de légumes et 30% max de fruits, idéalement à la vitesse d'une soupe à la cuillère à soupe ce qui permettra de bien insaliver le mélange. La digestion commence dans la bouche avec les dents et la salive.

## HYGIÈNE ALIMENTAIRES

Colonne favoriser : les aliments sont classés du moins pire vers le mieux !

### À ÉVITER

### FAVORISER

#### TOXIQUES, SUCRE & PRODUITS LAITIERS

Café, thé noir, chocolat, alcool.  
 Rajouter du sucre et du sel raffinés.

Thé vert, thé blanc, Yogi Tea, rooibos tisane.  
 Chocolat de qualité crue avec modération (avant 15h).  
 Sucre et sel naturels, puis présents naturellement, eau de Quinton.

Lait et produits laitiers industriels et de vache.

Produits laitiers bio de chèvre et de brebis non pasteurisés.  
 Lait d'oléagineux non pasteurisé.  
 Lait végétal maison.

#### L'EAU ET LES BOISSONS

L'eau du robinet non filtrée (présence de métaux lourds, pesticides, résidus de médicaments et d'hormones de synthèse).

Mont roucou, rosée de la reine < 50 résidus à sec.  
 Filtre pour carafe.  
 Filtre osmoseur.  
 Plasma marin.

Soda, jus de fruits en brique, boissons énergisantes.

Jus de fruits maison.  
 Kéfir de fruits, kombucha, Tepache.  
 Macération à froid de plantes (ortie, hibiscus, menthe, basilic, thym, romarin).

#### VIANDES & CUISSONS

Viande d'élevage intensif, charcuteries, pâtés, terrines.  
 Viandes plus de 3 fois par semaine.  
 Viandes très cuites ou dorées.

Viande rouge de qualité avec modération (1x/sem.), volaille, poisson (2x/sem.), œuf (avec jaune liquide) = 1x/j max.  
 Oléagineux trempés et rincés, algues, graines germées.

Cuisson trop forte comme le barbecue, les grillades, les fritures..

Le Wok (sans dorer), la cuisson à la vapeur douce (Vitaliseur de Marion), blanchir les aliments, le cru (attention à la cellulose).

#### NOURRITURE INDUSTRIELLE & PASTEURISATION

Nourriture industrielle, raffinée et transformée : additifs alimentaires (colorants, exhausteurs de goût..), plats préparés, "Junk and fast Food".

Augmenter la part de végétaux frais et biologiques : fruits (sucrés et gras) et légumes. C'est notre alimentation physiologique.

Pasteurisation : conserves, briques cartons, bœufs...

Favoriser le frais et le lactofermenté (choucroute crue, kéfir, pâté végétal d'oléagineux..).

#### FECULENTS & GRAISSES

Amidons type féculents transformés.  
 Les céréales à gluten (Kamut, Avoine, Blé, Orge, Seigle, Epeautre).  
 Le pain blanc et la levure.

Céréales sans gluten riz, quinoa, sarrasin, amarante, millet, pois chiche.

Légumes amidonnés pomme de terre, patate douce, potimarron, châtaigne = 1 fois jour max.

Période hivernale.

Pain au levain et farine ancienne, pas tous les jours.

Graisses trans, chauffées et transformées (margarine, isio4...).

Huiles de première pression à froid, beurre cru, jaune d'œuf, avocat, oléagineux, graisse crue de coco.

#### DIGESTION

Attention à l'aggravation de l'inflammation des intestins avec la cellulose crue.  
 Dénutrition.

Les jus crus à l'extracteur avec 1/3 de fruits max et 3 ou 4 ingrédients principaux à varier selon les saisons (par ex : 1 type de légume vert+ carotte ou betterave + 1 type de fruit (pommes, orange...) + curcuma + gingembre + éventuellement graines germées et/ou plantes aromatiques).

Mélanges d'aliments trop riche ou indigeste.

Voir les combinaisons alimentaires.