

Du cru

F.20

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ « Si la maladie est **grave** et surtout si elle se trouve en **phase aiguë**, je commence par soumettre le patient à un **jeûne partiel**, plus ou moins prolongé ... à base de jus de **légumes** et de **fruits**, puis de **fruits crus** » Catherine Kousmine

→ **Digérer** le **cru** demande une **grande force vitale**, et certaines personnes sont trop affaiblies ou pour **métaboliser** le **cru**.

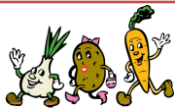
→ **Matières grasses** et **produits animaux** peuvent être consommés crus ou quasi crus en permanence par tous.

→ Les végétaux gagnent souvent à passer par une cuisson douce, al dente.

Crus ils sont de véritables **draineurs** de **pollution** et seront utilisés par cure, de préférence **en jus** (sans fibres).

→ Les salades et crudités peuvent être « **réchauffés** » par des **aliments chauds** associés dans la même assiette.

→ **Les céréales** et **légumineuses** ne se consomment **pas crues**, même germées, sauf les **pousses vertes** des germinations (**herbe verte** par exemple).



Le cru doit être limité

F.21

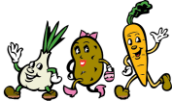
« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Si vous avez au moins **trois signes** de la liste qui suit, le **cru doit être limité**, si vous avez **cinq signes**, le cru est **fortement déconseillé**.

- Vous n'avez **pas d'appétit**
- Vous avez une **digestion lourde**
- Vous avez une **digestion longue**
- Vous êtes **fatigué** après les repas
- Votre **ventre gonfle** après les repas (**MASTIQUER** – EVITER LE **GRIGNOTAGE**)
- Vous vous **refroidissez** après les repas
- Vous vous **sentez nauséux** après les repas
- Vous avez **fréquemment** des gaz intestinaux
- Votre estomac ou votre **abdomen** est froid au toucher
- Vous avez **souvent** des éructations (retour) avec l'odeur des aliments
- Vous avez souvent les **selles molles ou liquides**, voire des **diarrhées**
- Vous avez assez souvent **ces traces d'aliments non digérés** dans les selles

→ Si **vous ne digérez pas** les **légumes** et **fruits crus**, c'est que la muqueuse des intestins est **enflammée**. Il faudra d'abord la **désenflammer** avant de consommer du cru végétal.

→ Lorsqu'on ne peut manger tout cru, l'essentiel est de **choisir des aliments frais** et de les cuisiner avec respect, en **cuissons douces** sous la barre des 90° à 100° (Vapeur, Four doux)



Du cru du frais

F.22

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Après quelques semaines, l'approche crudivore ou quasi redonne le **goût des aliments simples** et **désintoxique** de l'accoutumance aux neurotoxiques (glutamate de sodium, sucrettes, etc.) – sans parler du sucre, tout simplement.

→ La solution du juste milieu serait d'acheter tous **les produits frais crus**, pour les cuire chez soi au four, four doux (85°), à la poêle, à la vapeur, à l'étouffé, en **excluant** la microonde et la pression forte. (Voir Fiches cuissons).

→ L'apport en **vitamines**, **minéraux**, **oligo-éléments** des **légumes** et des **fruits** mais aussi **huiles essentielles**, **stérols** et **substances amères** (l'effet positif sur l'organisme)

→ Les légumes frais et crus sont aussi **indispensables** pour leur effet de **nettoyeurs cellulaires**, effet qui ne semble pas se produire avec les légumes cuits.

→ **Frais** et **cru** (**végétaux** et **animaux**) signifie **apport nutritif** et qualité à **supprimer les métaux lourds**, l'inverse signifie **ballast intestinal**.

→ Pour les mangeurs **plus fragiles**, les **légumes** seront consommés sous forme **de jus frais** que le sujet en question prendra après le repas.

→ Les sols **agricoles sont en voie dégénérescence** du fait des productions intensives (**végétales** et **animales**).

Le délai entre la cueillette et la livraison est très long. Tout ceci implique un **vide de nutriments**.

Il donc **très est important** de consommer des produits frais et locaux.

