

Idée originale : Patrice Robert
Rédaction : Patrice Robert et Sylvie Sauvé, n.d.
En collaboration avec Thierry Casanovas

Tous droits réservés © 2013

Introduction

Le présent Guide alimentaire a pour objectif de vous faire connaître l'alimentation la plus adaptée à l'être humain pour une santé et un bien-être durables. Il vous permettra également de faire une transition en douceur d'un mode alimentaire conventionnel vers une alimentation partiellement ou entièrement frugivore.

Nous croyons, de par les nombreux témoignages et les effets que nous pouvons vivre nous-mêmes, qu'une alimentation crudivore et frugivore, faible en gras, représente la meilleure façon de s'alimenter. Les bienfaits observés sont nombreux : une énergie constante, disparition des maux et maladies, même celles associées au vieillissement, joie de vivre, sensation de bien-être, une meilleure connexion avec notre entourage et la vie en générale.

Ce document n'a pas pour but de vous donner toutes les réponses concernant la physiologie humaine, les mécanismes de guérison, la détoxification et la régénération. Les énoncés qui guident la démarche frugivore seront donc donnés simplement, sans trop d'explications. Si vous désirez en connaître davantage sur ces sujets, vous trouverez à la fin du présent guide une bibliographie non exhaustive ainsi que de nombreux liens internet qui vous permettront d'approfondir vos connaissances.

Le présent guide ne vise pas à remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Il vise à expliquer l'approche frugivore, sans en imposer ses vues. Les informations données sont celles généralement acceptées par une grande partie de personnes pratiquant le frugivorisme depuis plusieurs années.

« Si ce n'est pas un fruit, un légume, une graine (oléagineux) ou une noix, vous n'en avez pas besoin et c'est probablement toxique pour vous. » Dr Robert Morse, naturopathe et hygiéniste.

L'être humain, un frugivore

Depuis toujours, nous avons été amenés à penser que l'être humain est un omnivore. Cependant, cette alimentation a toujours été accompagnée de maladies spécifiques tels que la goutte, l'arthrose, le diabète et plus récemment les maladies cardiaques et les cancers. Une observation plus détachée de la physiologie humaine est nécessaire pour mieux comprendre quel type d'alimentation est la mieux adaptée pour notre espèce.

Élément de comparaison	CARNIVORE	OMNIVORE	HERBIVORE	SINGES ANTHROPOIDES	HOMME
placenta	Zoniforme	non caduc	non caduc	discoïdal	discoïdal
pieds	4	4	4	2 pieds 2 mains	2 pieds 2 mains
ongles	griffes	griffes ou sabots	sabots plats ou fendus	ongles plats	ongles plats
queue	avec	majoritairement avec	avec	sans	sans
yeux	regardent de côté	regardent de côté	regardent de côté	regardent en avant	regardent en avant
peau	pas de pores	avec pores	avec pores (sauf pachydermes)	millions de pores	millions de pores
incisives	peu développées	très bien développées	bien développées	bien développées	bien développées
molaires	pointues	avec pli	Plates avec cuspidés ou surface complexe	émoussées	émoussées
formule dentaire	H : 5 à 8.1.6.1.5 à 8 B : 5 à 8.1.6.1.5 à 8	H : 8.1.2 à 3.1.8 B : 8.1.2 à 3.1.8	H : 6.0.0.6 B : 6.1.6.1.6	H : 5.1.4.1.5 B : 5.1.4.1.5	H : 5.1.4.1.5 B : 5.1.4.1.5
glandes salivaires	petites	bien développées	bien développées	bien développées	bien développées
réaction salive / urine	acide	acide	acide	alcaline	devraient normalement être alcalines
langue	râpeuse	lisse	lisse	lisse	lisse
alaitement	mamelons sur l'abdomen	mamelons sur l'abdomen	mamelons sur l'abdomen	Glandes mammaires sur la poitrine	Glandes mammaires sur la poitrine
estomac	simple	cul-de-sac-arrondi	généralement en 3 compartiments	avec duodénum (comme 2eme estomac)	avec duodénum (comme 2eme estomac)
longueur du canal intestinal	3 fois la longueur du corps	10 fois la longueur du corps	30 fois la longueur du corps (majoritairement)	12 fois la longueur du corps	12 fois la longueur du corps
aspect du canal intestinal	lisse	lisse et convoluté	lisse et convoluté	convoluté	convoluté
nourriture	chair animale	chair animale, charogne, plantes	herbes et plantes	fruits et noix	devrait vivre de fruits et de noix

Illustration 1: Comparaison des différents ordres.

En comparant les différents organes de digestions ainsi que quelques autres éléments, force est de constater que notre constitution nous place dans la catégorie des frugivores. Pourtant, nous mangeons de la viande et des céréales depuis des milliers d'années! Oui, mais ce n'est pas parce que nous en mangeons que ces aliments sont adaptés à notre physiologie. Et, selon la pensée hygiéniste, l'éloignement de notre type d'alimentation inné serait la cause majeure de l'ensemble des maladies, dégénérescences, malaises et mal-être que nous connaissons dans nos civilisations.

A titre d'exemple, nous sommes d'accord que la vache est herbivore. Pourtant, dans les élevages industriels elle est nourrie, entre autre, de maïs et même de poudre animal. Cette alimentation ne fait pas mourir la vache, elle semble bel et bien y survivre. Nous pourrions donc en conclure que la vache est omnivore puisqu'elle peut manger des aliments autres que ceux adaptés à son espèce. Par contre, nous observons des états de dégénérescence sur le long terme. Il en est de même avec l'être humain. Il peut très bien se nourrir autrement que ce que la Nature a prévu pour lui, mais toute alimentation non adaptée à sa physiologie produit a la longue des états de

dégénérescence tels que nous les connaissons.

Besoins alimentaires

Contrairement à la croyance populaire, une alimentation strictement frugivore, c'est-à-dire composée de fruits mûrs, de légumes frais, de graines et de noix, comblera tous vos besoins en protéines, vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs. Le frugivorisme permettra à votre corps,

- d'éliminer les toxines qui se sont accumulées au fil du temps;
- de régénérer tous les tissus de l'organisme;
- d'améliorer l'absorption des nutriments par les cellules jusqu'à un niveau optimal;

L'équilibre acido-basique du corps humain

Ormis les sucs digestifs de notre estomac, la quasi totalité des fluides dans notre organisme sont de type alcalins. Or, notre alimentation est notre principal pourvoyeur d'éléments alcalinisant¹. En contre partie, une alimentation favorisant un apport d'éléments majoritairement acidifiants² provoque un débalancement de cet équilibre et oblige le corps à mobiliser différents moyens pour contrer ces agressions. Une acidose trop importante est gage de la dégénérescence des tissus en plus d'entraver les réactions chimiques essentielles au bon fonctionnement du corps pouvant entraîner l'arrêt des fonctions vitales. Pour être en santé, l'organisme doit être **alcalin**.

Les aliments **alcalinisants** pour l'organisme sont les fruits et légumes crus, mûrs et idéalement biologiques. Les plantes médicinales et les algues sont également **alcalinisantes**. Les aliments **acidifiants**, donc toxiques sont les viandes, les produits laitiers (incluant les fromages et les yaourts), les céréales, les charcuteries, l'alcool, le tabac, le café, le thé, les sucres raffinés, les mets préparés et les médicaments. Même s'ils sont physiologiques, les protéines, les graines et les noix sont également acidifiantes. Pour conserver une santé optimale il est nécessaire que notre apport calorique soit composé d'un minimum de 80% d'aliments **alcalinisants** contre un maximum de 20 % d'aliments **acidifiants**, idéalement physiologiques.

La pollution, les émotions négatives, le manque de sommeil, le stress et les sports de haut niveau sont également **acidifiants** pour l'organisme, alors que le plein air, le soleil, la relaxation, le yoga, la marche et les émotions positives sont **alcalinisants**.

Les exceptions qui confirment la règle

Devant la proposition de modifier l'alimentation, qui n'a pas entendu cet argument? : « Moi, j'ai un oncle qui a mal mangé et a fumé toute sa vie. Il n'a jamais été malade et il est mort à 98 ans! » Ces exceptions existent, ceux dont la génétique est suffisamment forte pour permettre à l'organisme de se défendre efficacement contre les méfaits de la malbouffe ou de la cigarette. Mais jamais un corps ne pourra se régénérer dans ces conditions. Ce corps ne fera que ce dégénérer de façon beaucoup plus lente que la moyenne des gens. Ces personnes pourront se sentir satisfaites de leur état de santé, mais ce n'est pas l'état d'un corps régénéré et à son plein potentiel.

1 **Alcalinisant** : qui produit des résidus ayant un PH alcalin.

2 **Acidifiant** : qui produit des résidus ayant un PH acide.

Avoir de l'énergie, oui mais laquelle?

Dans l'état actuel des choses, ce que nous avons comme exemple de santé est basé sur une majorité de personnes qui ne vivent pas selon des conditions physiologiques. Avec l'alimentation conventionnelle, nous vivons sur une énergie artificielle soit les stimulants : viande (adrénaline), café, thé, tabac, sucre raffiné, alcool, sodas, boissons énergisantes, additifs alimentaires, suppléments vitaminiques, gluten, épices, etc. Il s'agit d'une fausse énergie trompeuse. Pour vraiment savoir si une personne possède une vitalité réelle et naturelle, il suffit de lui couper tout stimulant, de la faire jeûner ou simplement de la mettre sur une diète de fruits et de légumes, ne serait-ce que pour trois jours. La majorité de ces boute-en-train tombent dans un état de fatigue et de léthargie. Il s'agit, en fait, de leur état de fatigue, voire d'épuisement véritable qui était masqué par tous ces stimulants qui, au final, épuisent le corps.

Les déchets

Afin de mieux identifier ce qui pollue le corps et provoque une acidose générale, il est utile de bien comprendre la notion de déchet. Un déchet est tout ce qui n'est pas utilisé. A titre d'exemple, les déchets que l'on produit lors de la préparation des repas peuvent soit être jetés à la poubelle, en pareil cas ils deviennent des déchets. S'ils sont utilisés pour nourrir la terre du potager ces éléments deviennent utiles et bénéfiques; ce ne sont plus des déchets. Il en va de même dans l'organisme. Si un élément est inorganique, il ne sera pas utilisable par le corps et se retrouvera à être stocké ou éliminé en tant que déchet. De la même manière, si le corps ne peut utiliser un nutriment organique parce qu'il est trop congestionné, cet élément devient alors un déchet qui contribuera à la pollution du corps. C'est ainsi que, même le meilleur des aliments, s'il est mal digéré ou mal assimilé à cause d'un trop forte congestion de l'organisme, deviendra un déchet de plus qui contribuera à l'acidification générale.

Organique vs inorganique

Pour être utilisables et assimilables par le corps, les nutriments doivent être organiques, c'est-à-dire, qu'ils doivent avoir été transformés par les plantes lors de la photosynthèse. Par exemple, de la terre contient tous les minéraux et vitamines nécessaires à la vie. Mais, nous ne pouvons manger directement de la terre pour en tirer ces nutriments car ceux-ci sont inorganiques. Ainsi, de la vitamine synthétique, produite en laboratoire, donc non vivante ou inorganique, n'aura pas le même effet dans l'organisme que celle contenue dans les fruits et les légumes. N'étant pas organique, le corps ne pourra pas l'utiliser pour en faire les matériaux dont il a besoin. Or, une des clefs de la santé se trouve ici : reconnaître quels sont les nutriments que l'organisme peut utiliser et assimiler réellement.

Crudivorisme

L'être humain est le seul être vivant sur terre à faire cuire ses aliments. La cuisson de la viande est essentielle si nous voulons la consommer puisque nous n'avons pas la physiologie nécessaire pour la digérer sans être affectés par les parasites qui l'accompagnent, contrairement aux carnivores et aux omnivores. (La vue même d'un animal mort ne déclenche pas chez nous l'envie de manger, contrairement à la vue d'un fruit bien mûr.) La cuisson des aliments a pour effet de détruire les enzymes et les liaisons chimiques et électriques des nutriments, créant ainsi de nouvelles molécules (réactions de Maillard). Ceci a pour effet de rendre la nourriture cuite non organique,

déshydratée et en partie toxique. Les nutriments normalement bio-disponibles sont transformés en éléments inorganiques par la cuisson. Les éléments nutritionnels contenus dans l'aliment cuit sont alors insuffisants pour assurer les fonctions de détoxification et de régénération normale du corps en plus de lui donner une surcharge de travail pour éliminer les résidus inorganiques (acidifiants).

Une alimentation crudivore basée sur des fruits, des légumes, des oléagineux et des noix crues dans une proportion minimum de 80% est essentielle pour assurer la santé et l'épanouissement de tout individu. Une proportion de 100% d'aliments crus physiologiques est gage d'une énergie et d'une santé optimale.

Protéines, glucides et lipides

Toutes les cellules du corps, sans exception, se nourrissent principalement de glucose et de fructose. Les fruits mûrs sont la meilleure source de fructose et de glucose directement assimilables par les cellules de l'organisme. Les fruits favorisent également la détoxification et l'élimination des déchets cellulaires par leur effet astringent. En contre partie, les légumes donnent un apport plus important en nutriments alcalins (enzymes, minéraux, chlorophylle et acides aminés), éléments nécessaires à la fabrication des différentes protéines ainsi qu'à la réparation et au maintien des tissus du corps.

Il est généralement accepté, parmi les frugivores, que l'apport entre les protéines, les glucides et les lipides devraient tourner autour de :

- un minimum de 80% de glucides;
- un maximum de 10% de protéines;
- un maximum de 10% de lipides.

Une alimentation quotidienne respectant la proportion 80-10-10 sera basée sur :

- approximativement 80% de fruits mûrs;
- environs 20% de légumes, principalement les feuilles vertes (laitues, bette à carde, épinard...)³;
- un maximum de 30 grammes de graines, de noix ou d'un demi-avocat.

On peut faire une moyenne sur deux jours surtout en ce qui à trait à notre consommation de gras (lipides). Les sous-produits de la digestion des protéines acidifient l'organisme, tandis qu'un apport trop important de lipides aura une incidence sur l'assimilation des glucides tout en surchargeant le foie.

Cependant, les enfants et adolescents en pleine croissance ont besoin d'un plus grand apport en matières grasses. Il faut donc les laisser choisir, par eux-mêmes, le type et les quantités d'aliments physiologiques qu'ils mangent.

Notion de repas équilibré

La notion si répandue de repas équilibré se base, encore une fois, sur l'analyse des repas conventionnels, mais n'a

³ En alimentation frugivore nous faisons une distinction entre les légumes et les feuillus (feuilles vertes). Les feuillus étant les mieux adaptés à la physiologie humaine alors que les légumes peuvent-être plus difficiles à digérer et nécessiter plus de travail de votre organisme.

aucune base valable dans le frugivorisme. La variété d'aliments consommés peut très bien s'étaler sur une période d'une semaine, d'un mois et même plus. Lorsque l'organisme est suffisamment nettoyé pour absorber efficacement ses nutriments, il n'a plus besoin de dose massive d'aliments. C'est là que le ressenti entre en ligne de compte. Au lieu de vous torturer l'esprit à savoir si vous consommez suffisamment de telle vitamine ou tel nutriment, vous pouvez y aller selon vos envies. Si vous avez le goût de manger des bananes et des tomates et que vous ne vous en lassez pas, il n'y a aucun danger. Vous en perdrez le goût dès que votre corps aura été cherché ce dont il avait besoin dans ces aliments.

Portions et besoins caloriques

Les besoins caloriques de chaque individu sont différents en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité et du niveau d'efficacité du métabolisme. Une personne ayant l'habitude de se nourrir d'aliments non physiologiques (i.e. produits animaux, céréaliers et autres) aura besoin d'un apport plus important en calories afin de combler ses besoins. Plus l'alimentation est composée principalement de fruits mûrs accompagnés de légumes, plus le corps est en mesure de tirer profit des calories qui lui sont fournies. N'ayant pas à se défendre contre des éléments toxiques, le corps pourra faire une utilisation maximale de ses aliments.

Les connaissances actuelles en ce qui à trait à nos besoins caloriques sont basées sur une alimentation conventionnelle incluant des aliments cuits, des produits animaux, des excitants, des lipides en excès, des gras saturés, sans parler de tous les additifs chimiques. Une partie importante de l'énergie fournie par les calories est donc utilisée par l'organisme pour se défendre, éliminer ou emmagasiner de manière sécuritaire ces éléments agresseurs (acides). Cette surcharge de travail nécessite un plus grand apport en énergie (calories). Un corps libéré des ses toxines et régénéré par une pratique continue du frugivorisme, nécessite moins de calories que ce qu'en disent les nutritionnistes et les diététistes qui basent leur compréhension du corps sur l'alimentation conventionnelle, dite omnivore.

Cependant, il est bon au début de connaître le nombre de calories que vous ingérez afin d'assurer un minimum d'apport pour combler les besoins de l'organisme en énergie. De nombreux logiciels sont disponibles sur internet pour nous aider à ajuster les quantités de fruits, de légumes et de noix que vous consommez. D'une manière générale, il est admis que les besoins en calories varient entre 2000 et 3000 calories dépendamment des facteurs énumérés plus haut, surtout en période de transition alimentaire.

Faites confiance à votre corps

Les lignes directrices données dans le présent guide sont à titre indicatif seulement. Le meilleur juge en la matière demeure le corps. Vous devez apprendre à écouter et à faire confiance à votre corps. Il est entendu que vous devez faire la distinction entre vos envies et les besoins réels de l'organisme. Avoir le goût de manger une barre de chocolat ou des bananes ne répondent pas aux mêmes besoins physiologiques. Il faut apprendre à reconnaître les effets de ces aliments sur notre état général. Il n'est pas rare d'avoir besoin de manger 1 ou 2 avocats (ou tout autre aliment physiologique) par jour pendant plusieurs jours alors que la portion suggérée est d'un demi avocat. Il est fort probable que votre organisme ait temporairement besoin de certaines compositions contenues dans cet aliment. Il peut arriver également que certains aliments, pourtant physiologiques, vous donnent la nausée. C'est toujours le corps qui indique son besoin. Ces besoins, ces rages ou ces aversions sont, en général, passagers. Alors, si un aliment ne vous fait pas envie, même si l'on vous chante ses vertus, ne vous forcez pas. Dans tous les cas, il est

préférable de suivre votre ressenti que de vous contraindre à une règle rigide.

Besoins en eau

Les opinions divergent en ce qui à trait aux besoins en eau. Plusieurs frugivores croient que l'eau contenue dans les fruits et légumes sont suffisants pour combler nos besoins. Un certain consensus semble cependant indiquer qu'un apport de 1 à 2 litre d'eau par jour pour un individu ayant un niveau d'activité moyen est nécessaire, en plus de l'eau contenue dans les fruits et légumes crus. Encore une fois, le ressenti reste le meilleur guide.

Une activité intense entraînant une sudation importante devra être suivie d'un apport supplémentaire en liquides contenant des minéraux. À cet effet les jus de légumes, en particulier les feuillus verts, seront un choix judicieux.

La fonction de l'eau est le transport des éléments dans et hors du corps (urine). Les minéraux qu'elle contient ne sont pas organiques donc inutilisables par le corps. Pour cette raison, les eaux minérales sont à éviter ainsi que les eaux municipales qui contiennent nombre de produits chimiques. Une eau de source, distillée ou osmosée sera la plus adaptée aux besoins de l'organisme.

Jus de fruits et jus de légumes

Les jus sont faits de fruits, de légumes et/ou de feuillus passés dans un extracteur. On obtient la fibre d'un côté (que l'on peut utiliser comme engrais dans son jardin) et le jus de l'autre. L'avantage des jus est qu'étant sous forme liquide, il est facile de consommer une grande quantité de fruits, de légumes et de feuillus, ce qui permet un apport massif d'éléments alcalins bio-disponibles et rapidement assimilés par l'organisme étant donné l'absence de fibres. Ce qui, pour nos corps fatigués et en acidose, est une véritable bénédiction.

Les smoothies

Les smoothies sont très appréciés par un grand nombre de frugivores et contestés par d'autre. Malgré tout, leurs bienfaits sur la santé restent indéniables. Il s'agit de fruits, de feuillus et de l'eau passés dans un mélangeur. Il en résulte une boisson épaisse et onctueuse. Les smoothies apportent des nutriments, des minéraux ainsi que des fibres. Par contre, étant une boisson plus dense, la quantité de fruits et de feuillus que l'on peut consommer sous cette forme est limitée par rapport à celle des jus.

Il est certain que vous tirerez avantage de l'un comme de l'autre. Si vous aimez les smoothies ne vous en privez pas. Par contre, pour neutraliser une acidose massive, les jus seront davantage efficaces de par leur rapidité d'assimilation et la grande quantité de fruits et de légumes qu'ils permettent de consommer. Mais, si vous avez un mélangeur et un bon extracteur, pourquoi ne pas profiter du meilleur des deux mondes?

La faim

Le temps de digestion des fruits et des légumes est plus rapide que celui des aliments non physiologiques qui peuvent prendre plusieurs heures à quitter l'estomac et transiter dans les intestins. En adoptant une alimentation

frugivore, il n'est pas rare que l'estomac se vide avant d'avoir besoin de s'alimenter à nouveau. La sensation d'un estomac vide peut alors être confondue avec la sensation de faim. Mais un estomac vide n'est pas le signal de la faim. Malheureusement nous n'avons pas appris à faire cette différence. La sensation de faim ressemble d'avantage à la sensation de soif dans la mesure où c'est dans la bouche, avec une salivation plus abondante, que nous la reconnaissons et non par un estomac qui se contracte. Reconnaître la différence vous permettra de vous habituer à ces nouvelles sensations et à ne pas manger dès que vous aurez l'estomac vide.

Les sept piliers

Si une alimentation adaptée à notre espèce et à notre physiologie est le premier pilier pour vous assurer une santé durable, il ne faut pas négliger les autres besoins essentiels du corps.

Le corps à besoin :

- d'un sommeil réparateur initié idéalement au coucher du soleil. Le réveil se faisant, sans brusquerie, avec le levé du soleil;
- d'un apport en eau dynamisé la plus pure possible;
- d'une exposition au soleil fréquente, sans excès;
- d'une activité physique modérée quotidienne;
- une posture adéquate qui permet la respiration, la digestion et l'élimination;
- d'un apport suffisant en oxygène grâce à une respiration profonde et abdominale.

On peut ajouter à ces 7 piliers, une mastication suffisante des aliments. La digestion commence dans la bouche par la mastication qui est le moyen le plus efficace que possède notre corps pour réduire les aliments en particules assez petites pour ne pas entraver le travail de la digestion et permettre aux enzymes et sucs gastriques de digérer chaque nutriment. De plus, la salive contient de l'amylase, une enzyme digestive qui agit en tant que catalyseur des sucres complexes. Il est alors très important de bien ensaliver les aliments avant de les avaler afin de débiter la digestion convenablement..

Combinaisons alimentaires

Les différents fruits et légumes que nous mangeons nécessitent, selon leur catégories, des temps de digestion, des enzymes et des suc digestifs différents. S'ils sont ingurgités tous en même temps, certaines enzymes auront un effet antagoniste sur d'autres et en ralentiront, voire entraveront la digestion. Cela aura pour effet de nuire à une bonne digestion et à une bonne assimilation des nutriments en provoquant des ballonnements, des gaz et autres troubles digestifs.

Il est donc recommandé de manger les fruits avant les légumes à cause de leur temps de digestion plus rapide. De même, pour les différentes catégories de fruits il est préférable, par exemple, de ne pas mélanger les fruits acides avec les fruits sucrés. Voici un tableau qui explique les différentes combinaisons.

TABLEAU 2

Fiez-vous à votre ressenti. Si vous aimez manger vos oranges avec du melon et que ça ne provoque chez vous

aucun inconfort, ne vous gênez pas! Mais si ce mélange provoque ballonnements ou inconforts, c'est qu'il ne vous convient pas.

Mono-diètes et mono-repas

Une bonne façon de soulager le corps d'une surcharge de travail est de ne prendre qu'un seul aliment par repas : ce sont les mono-repas. Une mono-diète consiste à ne prendre qu'un seul aliment pendant plusieurs jours, semaines et jusqu'à plusieurs mois. Utilisées par des centaines de personnes, les mono-diètes ont faites leurs preuves pour alléger le corps et favoriser la détoxification et la régénération. On peut faire des mono-diètes de fruits, (bananes, pommes, melons ou tout autre fruit qui nous fait envie) ou de jus d'un seul fruit, ou d'une combinaison de jus de fruits et de jus de légumes (on ne boit que des jus frais, non pasteurisés, sans aucun additif).

Carences et suppléments

La peur des carences est généralement un frein pour plusieurs personnes désirant faire la transition vers une alimentation frugivore ou simplement végétarienne. En fait, bon nombre des problèmes de carences sont en fait des problèmes d'assimilation. Le corps, dû à sa condition congestionnée, chargée de toxines, a de la difficulté à faire parvenir les nutriments directement aux cellules, qui elles, n'assimilent pas correctement les éléments reçus. Par la même occasion, les cellules n'arrivent pas à faire sortir les déchets qu'elles produisent, ajoutant davantage à la congestion générale.

L'apport de nutriments d'une alimentation physiologique est largement suffisant, voire excédentaire, pour l'ensemble des besoins de l'organisme, sans que nous ayons à nous inquiéter des carences.

Deux vitamines sont cependant à surveiller. La vitamine D et la vitamine B12. La vitamine D est synthétisée à partir de l'exposition au soleil. Une supplémentation peut être nécessaire à certaines saisons, sous certains climats. Une exposition d'une quinzaine de minutes du visage et des mains est suffisant pour apporter la dose quotidienne requise tandis que des expositions prolongées, lorsque le climat est favorable, permettent le stockage de cette vitamine pour plusieurs mois.

Les heures idéales pour des expositions prolongées sans protection solaire, qui entravent les effets des rayons solaires, sont tôt le matin jusqu'à 11h et de 15 h jusqu'au coucher du soleil. Les rayons solaires du matin sont stimulants tandis que ceux de l'après-midi sont apaisants. Profitez bien du soleil pendant les périodes estivales et évitez les lunettes fumées qui entravent la lumière du soleil qui agit sur la glande pinéale. Celle-ci sécrète de la mélatonine, une hormone d'une importance capitale sur nos rythmes biologiques, à commencer par le sommeil.

La vitamine B12, quant à elle, est synthétisée par une bactérie qui se loge dans le système digestif (gorge, intestins). Une alimentation conventionnelle peut avoir pour effet d'éliminer cette bactérie de votre organisme. Une supplémentation peut alors être nécessaire⁴. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou de votre naturopathe.

Les protéines

⁴ La même observation vaut pour les autres types d'alimentations : omnivore, végétarien et autres.

La carence en protéine, qui inquiète tant de gens, est un faux débat. Ce dont le corps à besoin ce sont d'acides aminés, les constituants des protéines. Quand nous ingérons des protéines, le foie doit les décomposer en leurs éléments constitutifs : les acides aminés. Cette transformation représente une dépense d'énergie et la digestion des protéines produit de l'acide urée qui, en trop grande quantité comme dans le régime omnivore, endommage les reins. Tandis que, dans les fruits, et plus particulièrement dans les légumes, nous retrouvons des acides aminés qui sont directement assimilés par l'organisme avec un minimum d'effort et d'acidification. Les fruits et légumes sont les aliments les plus physiologiques adaptés pour le corps humain. Si vous n'avez pas accès à une bonne variété de fruits et légumes, gage d'une alimentation sans carence, les graines de chia pourront être une source valable d'acides aminés essentiels.

Il est intéressant de noter que le lait maternel humain contient entre 6% et 8% de protéines qui serviront à un bébé qui doublera son poids de la naissance à l'âge de 6 mois. Les fruits nous donnent plus de protéines que le lait maternel. Alors, pas besoin de s'inquiéter d'une carence en protéines, même pour ceux qui se construisent une masse musculaire ou qui veulent prendre du poids.

Aliments cultivés biologiquement

Une alimentation basée sur des fruits et légumes cultivés biologiquement (sans pesticides, ni engrais chimiques, ni OGM) est idéale pour limiter l'apport d'éléments toxiques dans l'organisme. Cependant, cette approche peut représenter un défi important, voire insurmontable, pour bon nombre de budgets. Bien que l'approvisionnement biologique soit recommandé, il n'est pas essentiel. Une alimentation basée sur les fruits et légumes crus non biologiques sera toujours supérieure à toutes combinaisons alimentaires incluant des aliments non physiologique.

Si vos ne fruits et légumes ne sont pas biologiques, il est recommandé de les laver avant de les consommer afin de retirer le plus de toxines possible. Une solution d'eau et de vinaigre ou d'eau et de bicarbonate de soude peut-être utilisé à cette fin.

Aliments à éviter

La culture alimentaire actuelle, basée sur l'omnivorisme, nous a amenée à utiliser bon nombre de stimulants qui ont pour effet d'épuiser et d'encrasser notre organisme. Ces aliments non physiologiques sont à proscrire de notre alimentation peu importe les avantages qu'ils sont parfois supposés nous apporter. Leurs bienfaits ne sauraient être suffisants, sauf dans certains cas particulier et passagers, en contrepartie des effets nocifs qu'ils engendrent sur notre organisme.

Les aliments à éliminer de notre alimentations sont :

- sel,
- café,
- thé,
- suppléments et excitants,
- alcool, drogues et médicaments,
- cacao (chocolat),
- eaux minérales, (?)

- boissons gazeuses et énergisantes,
- sucres raffinés,
- tout produit alimentaire transformé,
- soya, sous toutes ses formes,
- Gluten et céréales,
- huiles végétales,
- les viandes,
- produits laitiers,
- légumineuses et féculents.

Quand des éléments sucrants sont nécessaires pour l'élaboration de certaines recettes, il est préférable de recourir au pouvoir sucrant de certains fruits (dattes, figues, raisins secs, jus de canne à sucre frais). Malgré le fait que leur production nécessite leur cuisson (donc destruction et modification des nutriments), certains frugivores vont utiliser le sucre de noix de coco et le sirop d'érable pur.

Le frugivorisme en hiver

Il est répandu de croire qu'il peut être nécessaire de manger des repas chauds en hiver ou lorsque le climat se rafraîchit. En réalité, la véritable chaleur est produite par le métabolisme et la frilosité est un signe d'une faible vitalité. Avec une alimentation adaptée et une détoxification de l'organisme le corps est en mesure de produire la chaleur nécessaire à son confort. Il faut savoir cependant que l'être humain est une espèce tropicale et que son corps n'est pas véritablement fait pour les climats froids.

DEUXIÈME PARTIE

Transition alimentaire

On ne devient pas frugivore du jour au lendemain. Un changement alimentaire aussi important aura des implications et des conséquences non négligeables. Il entraînera des changements, pour le mieux, tant au niveau de votre santé que de vos habitudes de vie. Cela aura même un impact sur votre entourage immédiat, vos parents, vos amis et vos relations, pouvant aller jusqu'à modifier radicalement la perception de ceux-ci à votre égard. Un temps d'adaptation est nécessaire pour mener à bien cette entreprise tant au niveau mental qu'émotionnel et physique. L'objectif doit se voir sur le moyen et long terme. Les bénéfiques qui en découlent valent largement les inconvénients qui pourront être vécus en cours de transition. Une nouvelle vie débordante d'une énergie vibrante et d'une santé solide est ce qui vous est proposé si vous donnez à votre corps les conditions qui lui permettront de se régénérer et, ainsi, de fonctionner à son plein potentiel.

Comment se repérer au début (à revoir)

Afin de vous aider à vous repérer au début, il est utile de laisser tomber les notions d'interdiction et de bon ou mauvais. Il n'y a pas d'aliments interdits, pas d'aliments bons ou mauvais. La question à vous poser est si l'aliment en question est adapté ou pas à la physiologie humaine. Rappelez-vous l'énoncé du Dr. Moorse : « Si ce n'est pas un fruit, un légume, une graine ou une noix, vous n'en avez pas besoin et c'est probablement toxique pour vous. »

Le corps étouffé par les toxines

Une alimentation conventionnelle incluant viandes, produits laitiers, céréales et autres produits de consommation a pour effet d'encrasser le corps à tous les niveaux. Un apport aussi important d'éléments non adaptés à la physiologie humaine fini par avoir le dessus sur sa capacité à éliminer les toxines et autres éléments non physiologiques. Il faut prendre conscience qu'on ne se débarrasse pas de nombreuses années d'intoxication en quelques semaines ou quelques mois. Selon votre niveau de toxicité, le travail pourra prendre jusqu'à plusieurs années pour se compléter. La pollution environnante exercera toujours une pression sur notre organisme; il faut demeurer vigilant et donner à notre corps tout ce dont il a besoin pour se nettoyer sur une base quotidienne: des fruits frais en abondance.

La loi de l'homéostasie ou la loi du vivant

Si une plante est en train de mourir, il suffit, très souvent, simplement de lui donner de l'eau et de la lumière pour qu'elle reprenne vie parce qu'elle est soumise à la merveilleuse loi de l'homéostasie qui est la loi du vivant. Il suffit de lui donner les conditions qui lui sont propres pour qu'elle se régénère et retrouve un état d'équilibre et de pleine santé. Il en va de même pour l'être humain. Sans les conditions naturelles qui lui sont propres, il lui faut inventer toute une panoplie d'approches thérapeutiques pour contrer les symptômes de dégénérescence provoqués par son mode de vie acidifiant (embonpoint, obésité, cancer, psoriasis, maux de tête, etc.) Même les maladies mentales et les désordres émotionnels ne sont, très souvent, qu'une dysfonction au niveau des glandes endocrines, toujours causée par une acidification due à un mode de vie inadéquat.)

Il est alors faux de croire que vous devez soigner ou guérir votre corps. Tout ce que vous avez à faire c'est d'arrêter de lui nuire et de lui donner les conditions nécessaires à sa régénération. Il faut arrêter de lui nuire en éliminant

progressivement de votre alimentation les produits animaux, le gluten et les céréales, les légumineuses et autres produits non physiologiques et industriels. Il faut mettre en place les conditions propices à sa régénération en lui donnant une alimentation qui lui fournisse l'énergie, les acides aminés, les enzymes et autres nutriments nécessaires à son bon fonctionnement et ne pas négliger le sommeil, l'air pur, le soleil et une activité physique adaptée.

Dans ces conditions, c'est l'organisme qui fait tout le travail, comme la plante à qui on a donné eau et lumière. S'il n'est pas entravé par de mauvaises habitudes alimentaires, l'organisme possède la capacité innée de rejeter les éléments qui lui sont étrangers, les toxines, la pollution et les aliments non physiologiques. Il a la capacité de cicatiser ses blessures et de régénérer ses tissus. Une alimentation frugivore crudivore est le fer de lance d'un retour à un corps libéré de ses entraves.

Acidose chronique et dégénérescence

Une alimentation physiologique doit apporter un minimum de 80% d'éléments alcalinisant et au plus 20% d'éléments acidifiants. Avec une alimentation omnivore, végétarienne, végétalienne voire même crudivore⁵, l'apport d'éléments acidifiants est tellement important que le corps se retrouve en acidose. Il doit alors lutter constamment pour retrouver son équilibre acido-basique et puiser dans ses ressources pour se défendre contre une acidité qui l'envahit et inhibe ses fonctions normales. Cette surcharge constante d'éléments acidifiants finie par épuiser tous les systèmes et les réserves de l'organisme. Les glandes endocrines s'épuisent (fatigue chronique, déséquilibres hormonaux, anxiété,...), les réserves de calcium se vident (caries, ostéoporose, perte de cheveux), les gras s'accumulent pour enrober les agents agresseurs (embonpoint, obésité) en plus de la rétention d'eau pour diluer les acides (oedème, surplus de poids).

Le corps est envahi par plus d'éléments nocifs qu'il ne peut en traiter et ses liquides, principalement la lymphe et le liquide interstitiel, s'en retrouvent congestionnés. Ils ne peuvent plus jouer leur rôle de pourvoyeur de nutriments et de système d'évacuation des déchets des cellules. Affamées et encrassées, les cellules commencent à dégénérer et à mourir.

Par où commencer

Une fois votre décision prise de modifier vos habitudes alimentaires, plusieurs approches sont possibles. Certaines personnes ont effectué le changement du jour au lendemain, éliminant produits animaux, produits céréaliers, légumineuses et autres produits non physiologique et en adoptant les aliments du frugivorisme. A moins que vous n'ayez une bonne année devant vous pour vous y consacrer, cette approche n'est pas recommandée car les réactions de détoxification, sans être dangereuses, peuvent être violentes ou simplement très inconfortables.

Une approche plus douce, ayant plus de chance de succès, est l'ajout de fruits et légumes en abondance. Au lieu de

5 Végétarisme : qui ne mange pas de viande mais peut consommer du poisson et les sous-produits animaux comme le lait et les oeufs.

Végétalisme : qui ne consomme aucun produit issu des animaux.

Crudivorisme : Qui ne mange que des aliments crus, généralement sans apport animal.

Crudivorisme végétalien : qui ne mange que des végétaux crus.

Frugivorisme : qui ne mange que des fruits, des légumes et des noix crus.

Fruitarisme : qui ne consomme que des fruits crus.

se concentrer sur ce qui doit être éliminé de votre alimentation, pensez à ajouter des aliments vivants. Par exemple, on peut remplacer un repas régulier par un repas de fruits. On ajoute une généreuse salade à notre repas du soir. On boit des jus verts et des smoothies dans le cours de la journée. Ce nouvel apport de nutriments en abondance va permettre au corps de se revitaliser et de commencer le processus de détoxification et de régénération. Les aliments non physiologiques perdront de plus en plus de leurs attraits et feront place aux fruits mûrs et aux légumes frais.

Dans les cas de troubles particuliers de santé, il peut être avisé d'éliminer de son alimentation certains types d'aliments. Les viandes, le gluten, les céréales, les excitants tels que thé et café et les produits laitiers. Votre naturopathe, s'il est d'approche hygiéniste pourra vous guider en relation avec votre état de santé et l'urgence d'intervenir.

Malgré toute la bonne volonté du monde, il peut vous arriver de consommer un aliment ou même tout un repas non physiologique malgré votre décision. Ne vous culpabilisez pas. Les moments de « faiblesse » peuvent arriver à tout le monde. Le plus important est votre détermination dans votre démarche. Afin de vous soulager des effets négatifs que ce type de situation peut occasionner, vous pouvez envisager de jeûner pour un jour ou deux ou simplement de prendre le plus tôt possible des jus de légumes frais, non pasteurisés afin de donner à votre corps les nutriments nécessaires pour neutraliser l'apport d'éléments acidifiants. Avec le temps, vous remarquerez que votre corps réagira de plus en plus promptement à ce type d'écart, rejetant aussitôt les éléments qu'il ne peut utiliser. Vous en ressentirez de l'inconfort, voire des nausées ou même des douleurs variées, tous des signes que l'organisme rejette ce qu'il ne lui convient pas.

Si vous vous sentez sur le point de succomber à une tentation, prenez un fruit ou deux. Il se peut que ce soit un besoin en sucre qui sera comblé par les fruits. Encore une fois, concentrez-vous sur votre objectif à long terme et ne vous sentez pas fautif. Malgré ces tentations ou ces écarts, vous êtes sur le bon chemin et ce chemin n'est pas une course, encore moins une compétition. Prenez votre temps et profitez de ces moments pour apprendre à vous connaître sans vous juger.

D'abord les émonctoires

Remises en circulation dans notre système par le processus de nettoyage de l'organisme, les toxines doivent être éliminées. Autrement vous risquez une crise d'acidose avec une série de manifestations des plus désagréables. Les émonctoires sont les portes de sortie des éléments que le corps ne peut utiliser et qui doivent être éliminés. Les quatre émonctoires sont : les intestins, les reins (avec la vessie), la peau et les poumons.

Chacun à leur façon, ils font sortir les déchets à l'extérieur du corps. Encore faut-il que ces émonctoires soient en état de fonctionner et de répondre à cet afflux de matériaux toxiques accumulés au fil des ans. Malheureusement, les émonctoires sont généralement dans le même état de congestion et d'acidose que le reste de votre organisme. Il est donc important, dès le début de votre transition alimentaire, de leur accorder toute votre attention. Il faut les soutenir par la prise de plantes médicinales appropriées, par la prise de psyllium, le recours aux irrigations coloniques et/ou à des lavements, par le brossage à sec de la peau et/ou sauna et par une respiration profonde et régulière d'air non vicié, remplie d'oxygène.

Les fibres qui se trouvent dans les fruits et les légumes sont nécessaires pour le transit intestinal. Elles agissent comme un balai qui nettoie les parois des intestins. En cas d'inflammation, les fibres des fruits sont plus douces et moins agressantes que les fibres des légumes qui peuvent parfois être source d'inconfort. Si vous une inflammation

intestinale (côlon irritable), privilégiez les jus de légumes aux légumes entiers; ce qui assurera un apport de nutriments essentiels tous en éliminant les fibres plus difficiles à traiter par le système digestif, le temps de laisser le corps corriger le tout.

Alcaliniser, détoxiquer, régénérer

Par un apport massif d'éléments alcalins vous permettez à votre corps de corriger les déséquilibres les plus pressants en lui donnant la chance d'éliminer par lui-même les toxines qui l'encombrent. Les jus de fruits mûrs et les jus de légumes frais, non pasteurisés et sans additifs sont une panacée à ce niveau. Grâce à cet apport, le corps pourra éventuellement commencer à régénérer les tissus et les organes qui ont été abimés par les déchets acides.

Les jus de fruits donnent de l'énergie rapidement disponible et favorisent fortement la détoxification de l'organisme. Les jus de légumes quant à eux, favorisent la neutralisation des toxines relâchées, tout en apportant une quantité importante de nutriments pour régénérer les cellules. Une alternance des deux types de jus est une approche sensée dans le cours normal d'une transition ou d'un maintien de votre état de santé optimale. Par contre, si la détoxification est importante, il peut être bon de diminuer les jus de fruits et de miser davantage sur les jus de légumes.

Une préoccupation qui revient souvent concerne les femmes enceintes et allaitantes. Une détoxification pendant la grossesse ou l'allaitement n'est certes pas l'idéal mais sera préférable à continuer à s'intoxiquer et par le fait même intoxiquer le bébé. Assurez-vous de favoriser le travail des émonctoires afin d'éliminer le plus efficacement possible les toxines qui vont se retrouver en circulation pendant la transition alimentaire et privilégiez les fruits frais et les jus de légumes pour un apport suffisant d'éléments alcalins.

Symptômes et maladies

« Toutes les maladies sont une crise d'élimination.⁶ » Une maladie, est toujours la manifestation locale d'une acidose globale. C'est le corps qui réagit à un mode de vie malsain et qui tente d'éliminer les toxines qui l'envahissent. Le nom donné aux maladies ne fait que nous indiquer dans quelle région, quel organe se manifestent les symptômes causés par un problème d'élimination. Même si l'affection est localisée, l'acidose, elle, est généralisée. Un apport massif d'éléments physiologiques est la solution pour ré-équilibrer l'organisme, peu importe la maladie qui l'affecte.

Les symptômes, que l'on appelle maladies, ne sont que des manifestations du déséquilibre de notre organisme ou d'une de ses composantes, que le corps cherche à corriger. Il faut les accueillir et les laisser se manifester; c'est l'organisme qui est sur la voie de la guérison, de la détoxification et de la régénération. Quand ces symptômes sont trop inconfortables, on peut ralentir le processus en mangeant des légumes cuits à la vapeur. Ceci aura pour effet de diminuer l'apport d'éléments énergétiquement chargés et enverra le signal à votre organisme de ralentir la cadence. Les herbes et plantes médicinales sont également à envisager dans pareil cas.

Il n'est pas rare de voir de vieux symptômes ou vieilles maladies refaire surface alors qu'on croyait en être guéris. C'est le signe que le corps nettoie des résidus qui se cachaient en profondeur.

Il faut éviter le plus possible de prendre des médicaments, même homéopathiques, qui ne font que masquer les

6 Geneviève Dormoy, naturopathe.

symptômes ou pire, arrêtent le processus d'élimination. On ne fait que nuire à l'organisme en l'empêchant d'éliminer ce qui doit être éliminé. Dans le cas d'un inconfort trop important, ralentir la détoxification et prendre des herbes médicinales et/ou des jus de légumes en quantité, est l'approche à privilégier. L'utilisation des médicaments allopathiques ne devrait se faire qu'en dernier recours car tous les médicaments sont acidifiants et bloquent les processus normaux de détoxification, créant d'avantage de déséquilibre. En cas de doute, consultez un spécialiste de la santé habitué aux phénomènes de détoxification et idéalement qui connaît les principes du crudivorisme et/ou du frugivorisme.

Les phases de la détoxification et de la régénération

De manière générale, vous passerez par différentes phases au cours de votre transition alimentaire. Au début vous pourrez ressentir une énergie nouvelle. C'est votre corps qui accumule de l'énergie issue d'une alimentation mieux adaptée à ses besoins. Cette accumulation va lui permettre par la suite de passer à une phase de nettoyage des toxines qui pourra être vécu comme une perte d'énergie plus ou moins importante. Puis, le corps pourra favoriser une période de régénération qui pourrait aussi être vécue comme une perte d'énergie.

À ces phases de détoxification et de régénération suivront des périodes d'énergie accrues. C'est le corps et non notre mental ou notre volonté qui décidera de la succession de ces phases et à quel organe ou système il se consacre en priorité.

Virus, bactéries, et champignons

Comme tous les êtres vivants, les bactéries, champignons, virus et autres pathogènes, prolifèrent seulement dans les milieux qui leurs sont propices et où la nourriture abonde. Ils ne peuvent proliférer et se développer en dehors du milieu qui leur est dévolu. Bon nombre de bactéries qui sont à la source de nos maladies font parties de notre flore normale. Dans les meilleures conditions, leur population est contrôlée par des fonctions spécifiques du corps. Ces pathogènes nous infectent et provoquent des « maladies » seulement lorsque les conditions normales du corps sont débalancées par une mauvaise hygiène de vie ou par une agression extérieure (pollution, émotions, etc). Dans une large mesure, les organismes pathogènes sont des charognards; ils ne s'attaquent pas aux tissus sains. Leur apparition est toujours le signe qu'il y a une surcharge d'éléments toxiques et qu'un nettoyage est nécessaire. Un corps sain n'offre ni le milieu propice, ni la nourriture nécessaire à leur prolifération et il est en mesure d'en contrôler, voire éliminer leur présence si nécessaire. Une infection est toujours le signe d'un débalancement, d'une acidose. Un corps équilibré n'est pas un milieu propice à l'apparition des maladies infectieuses, quelle qu'elle soit.

Herbes et plantes médicinales

Une alimentation frugivore composée d'un apport suffisant de fruits mûrs et de verdure est la base essentielle à un retour à la santé et à une énergie débordante. Mais, en attendant que votre corps se soit détoxiqué et régénéré, l'utilisation des herbes et plantes médicinales est une avenue non négligeable pour soutenir et même accélérer ce processus. Les plantes médicinales possèdent des composés actifs puissants ayant une action synergique avec les réactions chimiques du corps. Elles soutiennent la détoxification et la régénération sans créer d'accoutumance.

N'hésitez pas à consulter un herboriste pour vous guider dans le choix des herbes et plantes qui pourraient vous être

utiles. De nombreux sites traitant du sujet sont également accessibles sur internet. Des références sont données à la fin du présent guide.

Jeûne

Le jeûne est le moyen le plus puissant que la nature ait mis à notre disposition pour retrouver la santé. Tous les animaux jeûnent de façon naturelle lorsqu'ils sont blessés ou malades; ils arrêtent de manger et peuvent même arrêter de boire pendant des jours. Par ce processus, le corps peut affecter l'énergie habituellement utilisée par les fonctions digestives, à la guérison. Et cette quantité d'énergie n'est pas négligeable. Pour tirer pleinement profit du jeûne il est recommandé de se reposer le plus possible, de dormir et de faire des exercices légers, tel que la marche.

On peut également tirer profit des bienfaits du jeûne en le pratiquant régulièrement mais sur de courtes périodes. Par exemple, un jour (24 heures) par semaine. Cette habitude apportera à votre corps un temps de repos supplémentaire qui lui donnera l'occasion d'accorder plus d'énergie à la détoxification et à la régénération.

Il est important de ne jamais faire un jeûne prolongé sans la supervision d'un professionnel formé en la matière. Bien que les jeûnes soient une des meilleures façons de retrouver la un jeûne de plus de trois jours.

Défi 3 semaines

En cas d'hésitation à se lancer dans cette belle aventure, il peut être plus facile d'envisager la transition alimentaire ou même l'élimination d'une catégorie d'aliments non physiologiques (les produits laitiers, la viande ou autres) pour une période d'essai. Par exemple, éliminez les produits laitiers pendant trois semaines, sans écarts. Et si les résultats ne vous satisfont pas, vous pourrez toujours recommencer à en consommer. Ou bien ne mangez que des fruits et des légumes, principalement crus, pendant trois semaines et voyez les résultats. Soyez sans crainte, vous ne provoquerez pas de carences pendant cette période. Pour rendre le défi plus intéressant (et par la même occasion lui donner plus de chances de succès) débutez par une journée de jeûne à l'eau. Il sera ainsi plus facile de modifier vos habitudes alimentaires en donnant un coup de pouce à votre corps pour se nettoyer.

Dès que vous constaterez les effets de ces changements sur votre état de santé général, même dans un laps de temps aussi court, vous serez assurément motivés à pousser l'expérience plus loin.

Conclusion

La santé est l'état normal du corps humain. Les maladies et les dégénérescences sont causées par une acidose trop importante qui empêche l'organisme de retrouver son équilibre naturel. En fait, les maladies sont le signe même que le corps cherche par tous les moyens de retrouver la santé. Ces manifestations sont principalement causées par notre style de vie moderne et surtout par une alimentation qui ne correspond pas aux besoins physiologiques de notre organisme.

Une alimentation frugivore composée d'environ 80% de fruits et de 20% de légumes, particulièrement de feuillus verts, d'oléagineux et de noix est l'alimentation la plus physiologique. C'est celle qui, non seulement ne nuit pas aux processus de détoxification et de régénération du corps, mais qui lui assure tout ce dont il a besoin pour être en santé

et débordant de vie.

En période de transition le recours aux herbes médicinales, aux jeûnes et autres procédés de soutien sont une aide des plus utiles à tout le processus. De la même manière, les jus de fruits et jus de légumes permettent un apport massif de nutriments et d'énergie qui nourrissent les cellules qui sont généralement sous-alimentées tout en favorisant la sortie des toxines.

Une alimentation frugivore ne fait pas que nettoyer notre corps. Une alimentation adaptée à la physiologie humaine est en lien directe avec la dépollution et la régénération de la planète elle-même. Ce que nous choisissons de mettre dans nos assiettes a un impact majeur sur la santé de la terre et détermine, en grande partie, les systèmes dans lesquels nous vivons. En se nourrissant de fruits, de légumes et de noix, il nous faut apprendre à cultiver la terre autrement qu'avec ces mono-cultures vaporisées de pesticides qui appauvrissent et stérilisent les terres agricoles⁷. L'industrie laitière et de la viande qui polluent l'air et produisent l'effet de serre (sans compter le traitement immoral réservé aux animaux d'abattoir) devient inutile. S'en suit, logiquement, un assainissement de l'eau et de l'air. L'alimentation frugivore ne produit pratiquement que des déchets organiques utilisables pour la fertilisation des terres. Cette réaction en chaîne ne peut manquer de provoquer un changement profond de regard sur nos vie, notre approche médicale et, finalement, dans toute la structure de la société elle-même.

Le choix d'une alimentation frugivore est la réponse que vous tend la nature pour une vie débordante de santé, de vitalité, d'énergie et de joie de vivre. Il n'en tient qu'à vous de faire ce choix judicieux.

⁷ voir permaculture

Bibliographie

Campbell, Colin, *Le rapport Campbell*, Ariane edition, 2008, 488 pages.

Morse, Robert, *The Detox Miracle Sourcebook*, Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration, Kalindi Press, 2004, 372 pages.

Walker, Norman, *Fresh vegetable and fruit juices*, What missing in your body, Norwalk press, Summertown, 1978, 120 pages

Suivez nous sur Facebook : www.facebook.com/GuideAlimentaireFrugivore

Liens utiles :

<http://www.vivrecru.org>

<http://www.crudivegan.fr>

Informations complémentaires :

Et si la santé, c'était naturel? :

www.youtube.com/watch?v=1LwS8ajZtGw&feature=share.En

Le jeûne, une nouvelle thérapie :

www.youtube.com/watch?v=epJsYxK-hPU

Éliminer le diabète en 30 jours :

www.dailymotion.com/video/xts0pz_eliminer-le-diabete-en-30-jours-1-5_news?search_algo=2#.Ua1SbNiwd8G

Tout savoir sur le gluten :

www.terrafemina.com/forme/bien-etre-beaute/outils/638-tout-savoir-sur-le-gluten.html

L'hygiénisme :

Hygiénisme : [http://fr.ekopedia.org/Hygiénisme_\(nutrition\)](http://fr.ekopedia.org/Hygiénisme_(nutrition))

Végétarisme et végétalisme :

www.vincentgaliano.com/le-superbe-discours-de-philip-wollen/

<http://www.youtube.com/watch?v=9ivPJUypbVs>

Calculer ses calories :

<http://www.i-dietetique.com/calcul-besoins-caloriques.html>

<http://cronometer.com/>

Informations complémentaires en anglais :

Tackling diabetes with a bold new dietary approach :

Neal Barnard at TEDxFremont : www.youtube.com/watch?v=ktQzM2IA-qU

How Gluten Wreaks Havoc On Your Gut :

www.mindbodygreen.com/0-9739/how-gluten-wreaks-havoc-on-your-gut.html

Suggestions

Toucher un mot sur la nécessité d'un système digestif efficace

Faire une liste non exhaustive des aliments inclus dans le frugivorisme (il s'agit d'un guide alimentaire. Les gens voudront savoir à quoi ressemble un repas frugivore)