

Louise Hay
Ahlea Khadro · Heather Dane



Aimez-vous
pour être en
santé



Comment mener une vie nourricière pour avoir
la santé, le bonheur et la longévité

A·A

Aimez-vous
pour être en
santé

Aimez-vous *pour être en* santé

Comment mener une vie nourricière pour avoir
la santé, le bonheur et la longévité

Louise Hay,
Ahlea Khadro et Heather Dane

Traduit de l'anglais par
Sylvie Fortier

ADA
éditions

Les renseignements présentés dans ce livre ne remplacent pas un avis médical; consultez toujours un médecin. Toute utilisation des renseignements contenus dans ce livre est à la discrétion et au risque du lecteur. Les auteures et l'éditeur n'assumeront aucune responsabilité quant aux effets négatifs découlant de l'usage, bon ou mauvais, des suggestions faites, du refus de suivre l'avis d'un médecin ou de tout document provenant de sites Internet de tiers partis.

Copyright © 2014 Louise Hay, Ahlea Khadro et Heather Dane

Titre original anglais : Loving Yourself to Great Health

Copyright © 2016 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Ce livre est publié avec l'accord de Hay House, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à hayhouseradio.com

Éditeur : François Doucet

Traduction : Sylvie Fortier

Révision linguistique : Maryse Faucher

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Carine Paradis, Audrey Faulkner

Conception de la couverture : Mathieu C. Dandurand

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89752-994-9

ISBN PDF numérique 978-2-89752-995-6

ISBN ePub 978-2-89752-996-3

Première impression : 2016

Dépôt légal : 2016

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada

Québec 

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Hay, Louise L.

[Loving Yourself to Great Health. Français]

Aimez-vous pour être en santé

Traduction de : Loving Yourself to Great Health.

ISBN 978-2-89752-994-9

1. Actualisation de soi. 2. Autothérapie. 3. Alimentation - Aspect psychologique. 4. Esprit et corps. I. Khadro, Ahlea. II. Dane, Heather. III. Titre. IV. Titre : Loving Yourself to Great Health. Français.

BF637.S4H39214 2016

615.8'52

C2015-942218-3

Table des matières

Préface : *Amorcez votre propre histoire d'amour*, par Louise Hay ix
Introduction : *Comment nous nous sommes réunies pour écrire ce livre*,
par Ahlea Khadro et Heather Dane. 1

Première partie : Sept étapes pour manger, penser et aimer pour être en santé

Chapitre 1 : Première étape : Concevez une nouvelle façon de voir la santé 13
Découvrez pourquoi surgissent les symptômes, les maux et le « mal-aise », et comment concevoir un tout nouveau point de vue sur votre capacité à créer la santé, le bonheur et la longévité.

Chapitre 2 : Deuxième étape : Aimez-vous et aimez votre corps — nourriture, perte de poids, « mal-aise » et plus 39
La vérité sur la nourriture, la perte de poids et le « mal-aise », et les actions aimantes que vous pouvez faire pour guérir votre corps et votre esprit.

Chapitre 3 : Troisième étape : Sachez comment fonctionne vraiment votre organisme — la base de la santé 73
Apprenez comment fonctionne votre système digestif et comment votre organisme a été parfaitement conçu pour assurer votre bien-être.

Chapitre 4 : Quatrième étape : Écoutez votre corps — un secret de santé puissant et pourtant méconnu. 123
Apprenez à écouter votre corps, pour pouvoir laisser votre sagesse intérieure prendre les choses en main si vous avez du mal à faire les bons choix concernant votre santé, votre bien-être et votre alimentation.

Chapitre 5 : Cinquième étape : Privilégiez les aliments et les pensées qui guérissent votre corps et votre esprit 145
Connaissez les aliments à consommer et à éviter pour rayonner de santé.

Chapitre 6 : Sixième étape : Prenez votre santé en main — remèdes maison pour ce qui vous afflige. 195
Découvrez des remèdes naturels amusants pour faire disparaître les symptômes et favoriser la santé.

Chapitre 7 : Septième étape : Votre feuille de route pour une santé optimale 225

Deuxième partie : J'aime ma cuisine — comment créer des repas santé délicieux

Chapitre 8 : Vos premiers pas en cuisine 235

Bases culinaires, entre autres les ustensiles, les appareils et la conservation des aliments pour des repas sur le pouce.

Chapitre 9 : Exemples de menus et de choix de repas 241

Vous ne savez pas quoi manger pour le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner, au dessert, comme collation? Vous le trouverez ici ainsi qu'une liste des aliments à privilégier et à éviter en faisant l'épicerie.

Chapitre 10 : Recettes 267

• *Légumes*

Légumes d'accompagnement faciles à préparer 269

Purée de carottes et de légumes verts : solution sans amidon pour remplacer les pommes de terre en purée. 272

Purée de céleri-rave : un choix sans amidon « rappelant les pommes de terre en purée » 273

Purée d'asperges santé de Louise 275

Purée réconfortante de légumes verts et de légumes-racines 276

Haricots verts et poireaux 278

Remonte-moral naturellement sucré-salé. 279

Délice de chou cavalier et de courge musquée 281

Salades 282

• *Smoothies*

Formidable smoothie vert (facile à digérer) 285

Smoothie vert au sureau et au fenouil pour stimuler l'immunité 287

Smoothie de base aux légumes verts. 289

Smoothie sucré aux bleuets, à la banane et aux protéines vertes : un excellent smoothie de départ 290

• *Soupes*

Soupe simple et rapide au pak-choï 292

Savoureux potage sucré à la courge et à la courgette (à la mijoteuse!). 293

Soupe porte-bonheur. 294

Bouillon d'os ou de légumes favori de Louise	296
Surprenante soupe aux légumes de mer de Joel	298
Soupe au chou vert frisé et aux carottes	300
Ragoût ou bouillon d'os de dinde	301
• <i>Viande, volaille et poisson</i>	
Burgers vite faits (sans rire!)	303
Vivaneau rouge farci au four	305
Églefin céleste	307
Somptueuse salade de coryphène (<i>mahi-mahi</i>)	308
Savoureux poulet sans souci pour gens occupés	309
Souris d'agneau à la mijoteuse (avec bouillon d'os d'agneau en prime!)	312
Bouts de côtes à la mijoteuse tout-en-un	313
• <i>Céréales, pilafs, pains, gaufres et crêpes (sans gluten)</i>	
Céréale de sarrasin à la cannelle	315
Crème de sarrasin onctueuse	316
Quinoa fin et chayotte	317
Pilaf de quinoa au brocoli et au poireau	318
Merveilleux pain (ou pilaf) de millet	319
Pilaf de millet — super stimulant thyroïdien	320
Pain au romarin sans céréales	322
Pain de « seigle » sans céréales (végétalien)	324
Crêpes ou gaufres sans céréales faciles à préparer	326
Pain d'épices sans céréales et Beurre de noix de coco à la cannelle et à l'orange	328
Pain doux au sarrasin	330
Pain doux au quinoa	332
• <i>Collations</i>	
Boissons de noix et de graines faciles à préparer	334
Noix de Grenoble et dattes sucrées-salées	336
Craquelins salés au tahini	338
Craquelins au céleri et au basilic	340
Délice de légumes lactofermentés	342
Croustilles ou tranches de betteraves salées	345
Salsa maison douce facile à préparer	347

• <i>Desserts</i>	
Fudge	348
Halva	349
Barres de graines de tournesol (dessert ou collation sans noix)	351
Pouding à la lime.	354
Tarte sucrée à la courge	355
Biscuits aux pépites de chocolat cru.	357
Glace à la vanille et aux épices	360
Biscuits pareils à des sablés.	362
Biscuits au goût de caramel mou	364
<i>Tableau de conversion</i>	366
<i>Notes</i>	369
<i>À propos des auteures</i>	384

PRÉFACE

Amorcez votre propre histoire d'amour

par Louise Hay

À 88 ans, je peux dire que la santé et le bonheur sont les principes essentiels de ma vie. Vous êtes nombreux parmi mes lecteurs à savoir que je n'ai pas eu une enfance facile ni aucun des avantages que procurent l'argent ou l'éducation durant une grande partie de ma vie.

Puis, j'ai découvert ce qui a changé le cours de ma santé et de ma vie : la croyance que chaque pensée que nous avons crée notre avenir. Cette petite idée à elle seule a modifié la trajectoire de mon existence. J'ai découvert que si j'étais capable de créer la paix, la santé et l'harmonie dans mon esprit, je pourrais créer la même chose dans mon corps et mon monde.

Ce livre ne parle pas de la dernière tendance ou de la plus récente lubie. Il parle de vous créer une vie qui vous nourrit et vous rend service. Il parle de toutes les façons dont vous pouvez vous aimer davantage. Il parle d'une antique sagesse de guérison qui s'harmonisera avec votre horaire chargé. Et il parle d'apprendre que vous êtes important. Dans tout le stress, le vacarme et les listes de choses à faire, il reste encore de la place pour vous. Mes coauteures et moi allons vous montrer à trouver cette place, pour que vous puissiez vous sentir bien maintenant et longtemps dans l'avenir.

Au fil des ans, des aspects essentiels de ma philosophie sur la vie, le bonheur et la santé sont restés inchangés. Je vous en fais part d'emblée, puisqu'ils serviront à planter le décor de ce livre que vous vous apprêtez à lire.

Ce que je crois

- La vie est très simple, en réalité. Ce que nous donnons nous est rendu. Chaque pensée que nous avons crée notre futur.
- C'est seulement une pensée, et une pensée peut être changée. Je crois que c'est aussi vrai pour votre santé.
- Nous créons chaque prétendue maladie dans notre organisme; or, nous avons le pouvoir de changer nos pensées et d'entreprendre de la faire disparaître.
- L'épuration du ressentiment et des pensées mortifères contribuera à résoudre les problèmes de santé même les plus « incurables ».
- Quand vous ne savez pas quoi faire d'autre, focalisez-vous sur l'amour. Quand vous vous aimez, vous vous sentez bien dans votre peau; or, être en santé, c'est vraiment une question d'être bien dans sa peau.
- Quand nous nous aimons réellement, tout va bien dans notre vie, y compris notre santé.

Ce livre est une histoire d'amour. Il parle de vous aimer de façon à manifester la santé, le bonheur et la longévité. Oui, vous connaîtrez les astuces, les menus, les recettes, les affirmations et les exercices grâce auxquels j'ai réussi à conserver ma santé, ma force et ma vigueur toute ma vie. Mais surtout, votre cœur sera initié à de nouvelles façons de vous aimer et de vous venir en aide dans ce cheminement incroyable.

Au fil des ans, j'ai enseigné comment éliminer les pensées négatives de son esprit pour les remplacer par des affirmations positives. Comment s'exercer à pardonner et à dissoudre le ressentiment. Comment apprendre à vraiment aimer qui l'on est. À travailler devant un miroir. Ceux et celles parmi vous qui ont suivi ces leçons ont vu leur vie s'améliorer. Il est maintenant temps de passer à l'étape suivante.

Vous avez été si nombreux à me dire : « Vous avez l'air tellement jeune et dynamique », ou « Je veux être en santé comme vous en vieillissant », que je partagerai donc avec vous exactement ce que je fais dans cet ouvrage. Pour moi, c'est la prochaine étape pour transformer vos pensées. C'est de changer votre façon de vivre pour une approche qui nourrit et traite votre corps avec amour.

J'ai toujours aimé apprendre des choses nouvelles et je crois que chaque main qui me touche est une main qui me guérit. De cette manière, j'ai rencontré beaucoup de

personnes merveilleuses qui font de l'excellent travail, et j'aime souvent partager ce qu'elles m'ont appris avec le reste du monde. C'est ainsi que j'ai fait la connaissance d'Esther et Jerry Hicks (qui présentent les enseignements de l'entité immatérielle Abraham), il y a de nombreuses années. Ils faisaient un travail d'une excellence phénoménale, mais leur public, très loyal, était plutôt restreint. J'ai voulu faire en sorte de les faire connaître du plus grand nombre possible — j'ai mis deux ans à y parvenir, mais aujourd'hui, dix ans plus tard, leur auditoire couvre la planète.

Dans ce livre, je vous présente deux personnes qui ont transformé ma vie : Ahlea Khadro et Heather Dane. J'aimerais qu'elles transforment aussi la vôtre, si vous êtes d'accord. Notre trio parlera dans ces pages de ce que je fais pour être en pleine forme quand je travaille, voyage, écris ou mène une vie sociale active. Certains de nos secrets seront nouveaux pour vous, tandis que d'autres pourront vous rappeler ce que vous aimeriez réaffirmer.

Quand je regarde en arrière et que je me demande pourquoi je me sens si bien à 88 ans, je crois sincèrement que c'est à cause de ma façon de vivre. De mon réveil jusqu'à ce que je m'endorme le soir, mes pensées sont en général un flot d'affirmations positives. Je crois fermement que la Vie m'aime et que tout ce dont j'ai besoin vient à moi au moment opportun. Je crois aussi que je suis une grande fille robuste et en santé ! Puis, je laisse à la Vie le loisir de rendre mes pensées manifestes de sorte qu'elles deviennent vraies pour moi.

Lorsque vous élargissez votre mentalité et vos croyances, votre amour coule librement. Lorsque vous vous contractez, vous vous fermez. Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez été amoureux ? Votre cœur a fait *ahh!* C'était un sentiment si merveilleux. C'est la même chose pour ce qui est de vous aimer, sauf que vous ne partirez jamais une fois que vous aurez cet amour. Comme il est avec vous pour le reste de vos jours, vous voulez en faire la meilleure relation possible.

J'ai eu un tel plaisir à travailler avec Ahlea et Heather sur ce livre, je sais que vous le goûterez autant que moi.

Je vous aime,
Louise

INTRODUCTION

Comment nous nous sommes réunies pour écrire ce livre

par Ahlea Khadro et Heather Dane

Louise a offert au monde un cadeau parfaitement incroyable et pénétrant avec son travail d'affirmations, et ce livre fait passer ces enseignements à un autre niveau. Un des secrets les plus importants de la réussite personnelle de Louise réside dans sa façon de manger et de prendre soin d'elle au quotidien dans les petits moments. Quand les gens disent que les affirmations ne sont pas efficaces pour eux, elle leur demande toujours : « Qu'avez-vous mangé au petit déjeuner ? » Dans ce livre, nous expliquerons les nombreuses raisons qui font que cette question anodine révèle une grande sagesse quant à nos pensées et nos sentiments.

Nous voulons tous nous sentir en pleine forme tous les jours. Nous voulons nous réveiller revigorés et stimulés à l'idée des aventures qui nous attendent. Nous voulons jouir de la vie, à toutes les étapes. Et c'est là notre état naturel. Malheureusement, ce que nous voyons trop souvent de nos jours, ce sont des habitudes, des croyances et des messages qui séparent les gens de leur santé et de leur bonheur. Nous avons écrit ce livre pour décoder les messages qui vous empêchent d'être en pleine forme, pour vous révéler que la nature est là pour vous apporter tout ce dont vous avez besoin et pour vous rappeler que tout ce qu'il vous faut pour être en santé et guérir est en vous.

Comme nous avons toutes deux réussi à aider des centaines de clients à retrouver leur état naturel de bien-être, nous avons été enchantées de faire la connaissance d'un modèle exemplifiant des secrets de santé, de bonheur et de longévité, apparemment oubliés en

majorité. Ce modèle exemplaire est Louise Hay. Elle est entrée dans nos vies parce qu'elle s'est engagée à se sentir en pleine forme à chaque étape de la sienne. Une de ses stratégies consiste à s'entourer de spécialistes qui se joignent à son équipe de santé. Louise est vraiment une partenaire dans le dossier de sa santé et donc vraiment un membre de l'équipe. Elle illustre son engagement envers sa santé par sa façon de penser, de manger, de faire de l'exercice et de jouir de la vie. C'est une des personnes les plus équilibrées que nous connaissons, et vous pouvez nous croire — nous avons vu ses bilans sanguins et fait le tour du monde en sa compagnie —, elle est vraiment la « grande fille robuste et en santé » qu'elle affirme être!

Depuis que nous avons fait sa connaissance, il y a dix ans, nous l'avons vue filer ses années de septuagénaire et d'octogénaire avec force, élégance et joie de vivre. Elle célèbre tout : se réveiller dans un lit confortable, faire démarrer sa voiture (« Salut bébé, la route va être formidable! »), manger des repas santé. Ce sont là de petites choses en apparence et, pourtant, ce sont ces milliers de petites choses simples qui composent une vie digne d'être vécue. Louise est notre inspiration, et nous sommes ravies de partager ses secrets, nos connaissances et beaucoup de plaisirs exquis dans ce livre.

Permettez-nous de nous présenter

Ahleia : Voilà plus de quinze ans, j'ai ouvert mon entreprise, Soulstice, un centre de vie optimale et de réadaptation, spécialisé en yoga, Pilates Reformer, méditation, nutrition holistique, thérapie cranio-sacrée et manipulations des viscères. Il y a presque onze ans, j'ai reçu un coup de fil de Louise Hay, qui m'a dit vouloir travailler avec moi. Vous pouvez imaginer mon excitation! D'entrée de jeu, j'ai pu voir que Louise était prête à faire le nécessaire pour aimer et maintenir son corps d'ailleurs déjà en santé. En revanche, je ne m'attendais pas à ce que nous passions tant de temps à rire! C'est pourtant ce qui rend Louise unique — elle apporte une note de plaisir au travail sérieux de la guérison.

Je ne pense pas que Louise ait compris que, outre le Pilates et le travail corporel, elle ferait l'expérience de l'aspect de mon travail qui fait que mes clients reviennent me consulter. Voyez-vous, durant presque toute ma vie, j'ai pu voir les histoires qui se cachent sous la surface de la vie des gens et sous les couches du corps humain. Je peux entendre les histoires que les organes, les tissus et les os des gens veulent raconter. C'est le fait d'écouter ces histoires et de les relayer à mes clients qui exerce un effet si profond sur leur santé. Répondre avec amour à ces histoires signale le début de la guérison.

Mon désir le plus profond étant de servir les autres, je suis reconnaissante d'être un canal véhiculant les messages du corps. Ma mission consiste à aider les autres à apprendre

à écouter leur corps, afin qu'ils puissent répondre avec amour à ses besoins. Vous apprendrez à le faire dans ce livre.

Heather : J'ai commencé ma carrière dans le monde des affaires, où je me suis spécialisée dans l'identification et la résolution des schémas qui nuisaient au meilleur rendement des individus et des entreprises. Chaque fois qu'il y avait une équipe en crise ou un problème que personne n'arrivait à résoudre, j'étais celle que la haute direction appelait pour trouver ce qui se passait et régler le problème. J'ai constaté que j'avais un talent unique pour découvrir la cause fondamentale des problèmes de rendement humains et organisationnels à grande échelle, en raison d'une passion pour ce qu'on appelait, à l'époque de mes études universitaires, « la pensée systémique » — et je ne parle même pas de mon amour pour le travail de détective !

La pensée systémique consiste à considérer les symptômes comme faisant partie d'un système global plutôt que comme des pièces et des éléments. Elle n'est pas sans rappeler l'appel pour une santé « holistique », qui considère l'individu comme un être complet, dont la santé est évaluée de ce point de vue afin de promouvoir son mieux-être. L'accumulation de stress et de surmenage affectant la santé a été l'un des problèmes les plus épineux que j'ai rencontrés au cours de mes quinze années dans le monde des affaires. Je m'élevais rapidement dans la hiérarchie du milieu lorsque j'ai fini par me rendre compte que personne autour de moi, à partir du vice-président et au-dessus, n'était en bonne santé. Les gens s'effondraient dans les cages d'escalier, s'absentaient pour des chirurgies majeures, arrivaient épuisés au travail et souffraient de problèmes de santé chroniques. Et pour être honnête, j'en faisais partie. C'est à ce moment que j'ai décidé que ma santé devait être plus importante que le travail, la liste des choses à faire et tout le reste.

Dans ce livre, vous lirez comment j'ai entrepris de me guérir d'une dépendance et d'une maladie prétendument incurable, et comment j'ai utilisé mon flair pour découvrir la cause fondamentale de mes symptômes et transformer ma santé. Il y a dix ans, j'ai quitté ma carrière dans les affaires ; je suis devenue accompagnatrice professionnelle certifiée et j'ai obtenu d'autres certifications en nutrition, santé digestive, yoga et guérison énergétique. J'ai eu le privilège de faire de la recherche et de rédiger des centaines d'articles pour certains des plus grands spécialistes en nutrition, médecine, santé digestive et médecine énergétique. En outre, j'ai eu le bonheur de rencontrer deux âmes sœurs spécialistes de la santé, Louise Hay et Ahlea Khadro, qui ont des styles de vie analogues, grâce auxquels elles rayonnent de santé et aident des millions d'autres personnes à faire de même.

J'ai fait la connaissance de Louise voilà huit ans, lors d'un colloque sur la nutrition à Los Angeles. Nos liens se sont resserrés quand nous avons échangé sur la saveur exquise des aliments qui guérissent et notre soif partagée de tout savoir sur la santé. Un an plus

tard, Louise m'a présenté Ahlea et c'était comme trouver mes âmes sœurs en mieux-être et fous rires. Nous n'avons pas cessé de glousser depuis, tout en révélant les secrets — tant anciens que nouveaux — qui aident les gens à guérir. L'arrivée de ces deux femmes étonnantes dans ma vie a été le plus grand cadeau.

À propos de ce livre

Quand vous avez une passion, elle tend à se frayer un chemin au premier plan de votre vie. Nous nous passionnons toutes trois pour la santé et nous avons souvent eu de profondes conversations sur le fait qu'une santé florissante pouvait être chose simple avec les bons ingrédients. Comme Louise l'enseigne depuis toujours, deux d'entre eux sont les pensées et la nourriture. Si vous avez les deux justes, la santé s'ensuit.

Nous avons, toutes les trois, passé des années à faire constamment de nouvelles découvertes, à étudier des sujets comme l'homéopathie, la génétique, la nutrition, la cuisine et la guérison énergétique. En plus de travailler en équipe sur la santé de Louise, nous sommes toutes deux très occupées professionnellement avec notre clientèle. Vous prendrez connaissance dans ces pages de l'histoire de plusieurs de nos clients : vous pourrez ainsi comprendre la force incroyable du corps et de l'esprit humains, même quand il semble que les dés soient jetés.

Nous avons accouché de l'idée de ce livre il y a deux ans, pendant la grossesse d'Ahlea. Tandis que nous échangeons sur la façon d'accueillir une nouvelle vie en ce monde et de voir à sa santé et à son bonheur, nous avons tellement de choses à dire que nous avons senti le besoin de tout écrire. Du premier au dernier jour, la santé — se sentir bien — est la base dont nous avons besoin pour travailler avec nos pensées, grandir, croître, vivre et aimer. Et un principe essentiel est au cœur de la santé : *nous aimer*. Si vous êtes capable de commencer par là, tout le reste est vraiment simple.

Nous nous sommes réunies autour d'une tisane d'ortie et d'un bouillon d'os pour partager dans ce bel ouvrage somptueux notre expérience, notre sagesse, notre amour mutuel et celui que nous portons à la vie. Même si le marché offre de nombreux livres de « régime », celui-ci est unique par sa portée — il vous invite à écouter votre corps et à vous mettre à l'écoute de votre sagesse unique, tout en vous aidant d'affirmations, de recettes, de listes pratiques et de connaissances sur le fonctionnement de votre organisme.

Ce qui rend notre livre différent, c'est qu'il s'agit d'un ouvrage sur la santé qui parle des moyens pour guérir le corps et l'esprit, et aussi de l'importance réelle de ces derniers

(comme dit Louise : «Avoir les bonnes pensées et les bons aliments»). Nous vous apprenons en douceur pourquoi votre meilleure stratégie pour être en santé et guérir consiste à faire de meilleurs choix, des choix aimants. Nous mettons l'accent sur des moyens anciens qui ont pourtant fait leurs preuves, qui ne souscrivent à aucun dogme et transcendent les modes.

La majorité des gens sont perplexes quant à ce qu'ils doivent manger, surtout s'ils ont reçu un diagnostic de maladie, comme une maladie auto-immune. Nous vous enseignons à écouter votre corps d'abord et avant tout, puis à faire des choix alimentaires plus aimants. Nous vous enseignons qu'il est beaucoup plus facile de dire des affirmations, d'être de bonne humeur, d'avoir de la volonté et de prendre de meilleures décisions quand vous nourrissez bien votre organisme.

Nous avons séparé ce livre en deux parties. La première vous enseigne sept étapes pour manger, penser et aimer jusqu'à rayonner de santé. Chaque chapitre commence par une citation de Louise, pour donner le ton.

Le premier vous invite à repenser au véritable sens du mot «santé» et à formuler un point de vue qui inclut votre pouvoir inné de guérison. Nous élucidons le mystère et la peur de la maladie, et partageons des astuces sur la façon d'exploiter le processus naturel de guérison de votre organisme.

Le deuxième vous enseigne comment faire des choix plus aimants et pourquoi c'est la clé de votre capacité à vous sentir en pleine forme. Si vous avez été incapable de changer jusqu'ici, nous vous proposons des exercices simples pour faire de ces petits pas qui donnent de grands résultats.

Le troisième vous enseigne comment fonctionne votre système digestif et pourquoi il est si important pour chaque système de votre organisme, y compris la santé de votre cerveau, vos humeurs, votre capacité à dormir et à maintenir un poids santé, et même votre volonté et vos prises de décision ! Vous apprendrez pourquoi Louise dit toujours : «Si ça ne pousse pas, ne le mangez pas!»

Le quatrième vous aide à apprendre à écouter votre voix intérieure ou, comme Louise la surnomme, votre «ding interne». Apprenez à reconnaître l'intuition, les sentiments viscéraux et autres symptômes et sensations que vous pourriez avoir, et le sens possible de ces signaux. Découvrez comment ils peuvent vous aider à avoir une santé et une vie meilleures.

Le cinquième vous entraîne au royaume de l'alimentation. Vous découvrirez la psychologie, l'escroquerie et la supercherie employées par l'industrie des produits alimentaires

manufacturés pour vous faire manger toujours plus, les additifs toxiques présents dans les aliments transformés, ainsi que les aliments à éviter et à privilégier pour votre mieux-être et votre longévité. Vous apprendrez même des astuces pour manger santé avec un budget limité, réduire ou éliminer les fringales, et cuisiner le genre de sucreries qui est à la fois une preuve d'amour pour votre organisme *et* vos papilles gustatives.

Le sixième propose des remèdes maison, des suppléments et des pratiques naturelles capables de venir à bout des maladies courantes — tout en améliorant votre santé globale!

Le septième vous donne une feuille de route pour continuer à cheminer avec vos nouvelles bonnes habitudes. À ce stade, vous serez prêt à faire le premier pas et à continuer d'avancer, un petit pas à la fois. Ou alors, vous serez peut-être prêt à faire des pas de géant... D'une façon ou d'une autre, nous avons des astuces pratiques pour vous, où que vous en soyez dans votre cheminement.

Dans la deuxième partie, nous vous offrons tout ce qu'il vous faut pour entreprendre d'aimer votre corps, avec des repas, des collations et des desserts délicieux, faits maison. Vous découvrirez des astuces culinaires, des suggestions d'ustensiles pour faciliter les choses, des exemples de menus, des listes d'approvisionnement et un recueil complet de nos recettes préférées, faciles, exquises et nourrissantes.

Nous avons écrit ce livre à trois parce que nous voulons d'abord et avant tout vous aider à rayonner de santé. Comme Louise l'a dit, nous vous aimons!

Ahlea et Heather

Première partie

**Sept étapes
pour manger, penser
et aimer pour être
en santé**

Première étape : Concevez une nouvelle façon de voir la santé

Nous avons tous une histoire à propos de notre vie et de notre santé — d'où nous venons, où nous en sommes et où nous pensons aller. Nous nous sommes peut-être répété cette histoire, ou nous l'avons racontée à d'autres, un millier de fois. Mais que se passerait-il si votre situation actuelle ou vos épreuves passées étaient sans importance? Que se passerait-il si vous saviez la vérité — que votre corps est conçu pour guérir? Que se passerait-il si votre histoire était une histoire d'amour?

« La santé parfaite est mon droit divin, et je le revendique maintenant. »

— Louise

Vous avez probablement appris que vous devez vous tourner vers l'extérieur, vers des médecins et des spécialistes, pour être « remis en ordre ». Que se passerait-il si vous saviez à la place que même si les médecins et les spécialistes peuvent vous donner des conseils perspicaces, c'est *vous* qui avez un grand pouvoir en vous? Eh bien, c'est vrai — ce pouvoir est en vous!

Vous avez le pouvoir de commencer à écouter votre corps. Votre corps, comme tout le reste dans votre vie, est le miroir de vos pensées et de vos croyances intimes. Comme chaque cellule répond à chaque pensée que vous avez et à chaque mot que vous prononcez, des schémas récurrents de pensées et de croyances peuvent engendrer des comportements organiques et des schémas de bien-être et de « mal-aise ». Plus vous apprenez à connaître votre corps et mieux vous l'écoutez, plus il vous amènera à resplendir de santé. Nous aborderons plus spécifiquement la question tout au long de cet ouvrage. Pour le moment toutefois, sachez simplement ceci : *si vous avez un problème de santé, la Vie vous invite à vous aimer*. Autrement dit, peu importe la nature de votre problème, il n'y a qu'une seule réponse : vous aimer.

Chaque fois que vous êtes aux prises avec un problème de santé, votre corps vous demande d'être plus bienveillant envers vous-même, ce qui commence par vous aimer un peu plus chaque jour. Pensez à la personne ou à l'animal de compagnie que vous aimez le

plus — comment vous sentez-vous quand vous pensez à eux? Abandonnez-vous à ce sentiment un instant, ressentez-le vraiment. Vous aimer veut dire que vous êtes capable de ressentir pour vous cette même intensité d'amour que vous venez de ressentir pour eux. Si vous sentez qu'il est trop difficile de vous aimer autant, sachez que vous n'êtes pas le seul dans ce cas.

En entreprenant de vous aimer davantage, vous vous donnerez facilement ce dont vous avez besoin, sans attendre d'en avoir terminé avec votre liste de tâches. Cependant, il peut arriver que vous ne sachiez même pas reconnaître ce qu'il vous faut. À la lecture de ce livre, vous découvrirez des outils qui vous aideront à déterminer ce dont votre corps a le plus besoin de recevoir de vous pour être en santé, heureux, vigoureux et fort.

Si vous avez trouvé *Aimez-vous pour être en santé*, c'est que vous êtes prêt à vous aimer et à améliorer votre santé. Nous vous sommes reconnaissantes pour cela et nous vous invitons à être reconnaissant envers vous-même également!

Et maintenant, que se passerait-il si vous pouviez écrire une nouvelle histoire? Nous voulons partager dans ce chapitre de nouvelles façons d'écrire votre histoire d'amour.

Qu'est-ce que la santé?

Pour répondre à cette question, nous avons senti qu'il était important d'avoir un bref aperçu de la santé du point de vue de la science, entre autres des grands problèmes dont nous sommes témoins aujourd'hui. (Ne vous en faites pas, nous serons brèves et nous promettons de ne pas être trop techniques!) Parce qu'au cœur de cette science, il y a une histoire venue de plus loin que nous voulons mettre en lumière.

Voyez-vous, deux faits sont ressortis de notre survol rapide du point de vue de la science sur la santé :

1. Les choix relevant du style de vie jouent un rôle crucial dans les grands problèmes de santé actuels.
2. Une maladie à laquelle la science n'arrive pas à trouver de cause profonde ou de remède a été diagnostiquée chez un nombre important et croissant d'individus.

Ces deux constats se traduisent pour nous par deux vérités très importantes :

1. Vous avez le pouvoir de manifester une bonne santé.
2. Quand personne n'a les réponses, c'est l'occasion rêvée de concevoir une nouvelle façon de voir la santé.

Bref aperçu du point de vue de la science sur l'état actuel de la santé

À une époque, les maladies infectieuses contagieuses, comme la tuberculose et le VIH, représentaient le problème de santé le plus grave. En 2008 toutefois, l'Organisation mondiale de la Santé a rapporté que la tendance était passée de la maladie infectieuse à ce qu'elle a appelé les « maladies non transmissibles ». Ces maladies — comme le cancer, la cardiopathie et le diabète — sont largement considérées comme chroniques et ne sont pas contagieuses¹.

Ce que ce constat a d'intéressant, c'est que quatre facteurs principaux reliés à notre mode de vie contribuent aux maladies non transmissibles :

1. Le tabagisme
2. Une mauvaise alimentation
3. Le manque d'exercice
4. L'abus d'alcool

Ce que nous voyons en ce moment, c'est que les choix que nous faisons au quotidien influent sur notre santé. Au lieu de voir le danger « en dehors », nous avons la possibilité de choisir d'aimer notre corps et de bien le traiter au quotidien. Bien qu'elle le formule en termes plus scientifiques, l'Organisation mondiale de la Santé conclut vraiment que nous pouvons beaucoup améliorer notre santé en faisant de meilleurs choix dans nos façons de vivre.

Maladie auto-immune : quand l'organisme ne se reconnaît plus

La maladie auto-immune entre dans la catégorie des maladies non transmissibles ; elle se déclare quand le système immunitaire attaque les organes et les tissus sains de l'organisme. Autrement dit, le système immunitaire ne peut plus faire la différence entre le tissu sain et les substances nocives comme les bactéries, les virus et autres pathogènes.

Selon nous, c'est comme si l'organisme ne se reconnaît plus et que les cellules ne reconnaissent plus ce qui est sain. Pensez-y un instant : *si on a des pensées négatives et dépourvues d'amour au sujet de son corps et de soi, comment les cellules sauront-elles qu'elles ne doivent pas s'attaquer elles-mêmes de la même manière ?*

La recherche montre qu'il existe au moins 100 maladies auto-immunes distinctes. En 2005, des troubles auto-immuns avaient été diagnostiqués chez presque 24 millions

d'Américains, et les chiffres sont en hausse partout dans le monde, en particulier en Occident, dans les pays industrialisés. Les femmes, souvent en âge de procréer, représentent 75 % des personnes atteintes². En fait, les maladies auto-immunes sont une des principales causes de mortalité chez les femmes jeunes et mûres, la deuxième principale cause de maladie chronique et la troisième principale cause d'invalidité nécessitant une prise en charge par l'assistance sociale (après les maladies cardiaques et le cancer)³.

Parmi les maladies auto-immunes courantes, mentionnons⁴ :

- Allergies alimentaires
- Anémie pernicieuse (importante carence en B₁₂)
- Arthrite rhumatoïde
- Diabète (type 1)
- Fibromyalgie
- Lupus
- Maladie cœliaque
- Maladie de Crohn
- Maladie inflammatoire chronique de l'intestin
- Psoriasis
- Sclérose en plaques
- Sclérodermie
- Thyroïdite de Hashimoto
- Vitiligo (problème dermatologique)

Parmi les exemples de troubles apparemment aussi reliés aux maladies auto-immunes, mentionnons l'autisme, le syndrome de fatigue chronique, les troubles alimentaires⁵, la maladie de Lyme et la narcolepsie.

Les symptômes auto-immuns incluent souvent la douleur, la fatigue, la fièvre et une absence générale de bien-être ; la plupart sont considérés comme chroniques et incurables. Un aspect intrigant des troubles auto-immuns est que la plupart des gens ne montrent aucun signe extérieur de maladie et semblent en parfaite santé aux yeux de leurs amis et autres êtres chers. En fait, jusqu'à ce qu'ils soient diagnostiqués, ils se font souvent dire que leurs symptômes sont « dans leur tête » ou causés par l'anxiété. Malheureusement,

beaucoup de personnes souffrant de maladies auto-immunes ont été considérées comme hypocondriaques.

Les scientifiques de partout à travers le monde ont été déconcertés devant le nombre grandissant de diagnostics auto-immuns et sont incapables d'en découvrir la cause. La théorie actuelle est que l'environnement, la génétique et le style de vie pourraient contribuer à leur augmentation.

Le stress : les pensées négatives chroniques deviennent des croyances et des habitudes

La majorité des spécialistes seront d'accord pour dire que le stress est au cœur de tous les maux et de toutes les maladies.

Pour comprendre comment la science voit le stress, nous nous sommes tournées vers l'American Psychological Association (APA). L'APA décrit le stress comme le sentiment d'être inquiet, dépassé ou aux abois⁶. Dans son rapport de 2012 sur le stress en Amérique, l'association a constaté qu'au lieu de diminuer, le stress restait le même ou augmentait chez 80 % des répondants. Par ailleurs, 20 % des participants à l'enquête avaient le sentiment de vivre un stress « très intense »⁷.

D'où viennent ces sentiments d'être inquiet ou dépassé? Comment se rend-on au point de se sentir aux abois? Tout commence par une pensée. Avec le temps, les pensées négatives chroniques deviennent des croyances et des habitudes. Très vite, le style de vie se fonde sur ces pensées, ces croyances et ces habitudes négatives, ce qui engendre un stress chronique — et le stress chronique exerce un effet dévastateur sur la santé.

Si vous êtes dépassé, à quoi pensez-vous? Vous pensez probablement à tout ce que vous avez d'inscrit sur votre liste de choses à faire. Plus vous pensez à tout ce que vous avez à faire et au peu de temps dont vous disposez pour le faire, plus vous vous sentez dépassé.

Et que se passe-t-il si vous êtes inquiet? L'inquiétude vient souvent du fait de ressasser le passé et de souhaiter pouvoir y changer quelque chose, ou d'être obnubilé par le futur et ce qui pourrait se passer.

Si vous êtes aux abois, comme tant de gens de nos jours, il se pourrait bien que ce soit parce que vous avez dit oui à tellement de choses que vous ne vous accordez pas de temps pour vous reposer et refaire vos forces. Vous savez peut-être que vous auriez avantage à établir des limites, mais vous avez le sentiment qu'il est trop difficile de dire non.

L'habitude des idées noires peut vraiment alimenter les cycles sans fin du stress chronique, avec un impact direct et profond sur votre santé. Quoiqu'un certain stress soit en

réalité bon pour l'organisme, le stress chronique engendre des problèmes. Les études montrent que les émotions ne se limitent pas au cerveau — elles influencent aussi l'organisme⁸. Ainsi, quand vous êtes en colère, votre corps se tend, vos organes digestifs durcissent, votre rythme cardiaque augmente et les muscles de votre mâchoire et de votre visage se contractent.

Nous aborderons le lien corps-esprit plus en détail dans le chapitre 3 ; pour l'instant, nous voulons parler de ce qui se passe dans votre organisme quand vous vivez du stress. Quand il devient chronique, le stress envoie un signal de danger qui empêche le sang d'irriguer votre cerveau, votre système immunitaire et votre système digestif, et le dirige à la place vers vos membres afin que vous puissiez fuir ce qui vous menace^{9 10}. Cette réaction a pour effet que votre organisme ne peut pas bien digérer, votre système immunitaire ne peut pas vous protéger et votre cerveau ne peut pas penser correctement. Les études montrent que les cerveaux peuvent même rapetisser lorsqu'ils sont soumis à un stress prolongé¹¹.

Quand il est soumis à un stress chronique, votre système nerveux n'est plus en équilibre. La relation auparavant harmonieuse entre le système nerveux sympathique (qui déclenche la réaction de lutte/fuite de votre système nerveux) et le système nerveux parasympathique (qui vous aide à vous reposer, à dormir, à digérer et à guérir) penche maintenant du côté du système sympathique. Dans les faits, le stress chronique vous garde sur le qui-vive et en hypervigilance, ce qui fait que vous avez du mal à reposer, ressourcer et nourrir votre organisme.

Si vous vivez du stress chronique, sachez que vous n'êtes pas seul.

Peut-être que, comme tant d'autres aujourd'hui, vous avez appris que la vie n'est pas sûre. Peu importe ce qui vous a été enseigné ou ce que vous croyez en ce moment, nous voulons que vous sachiez qu'en amorçant votre histoire d'amour, vous verrez combien vous êtes soutenu et en sécurité. Nous allons vous montrer comment passer du stress chronique à des pensées et à des croyances qui favorisent votre santé et votre bonheur. Ce livre regorge de moyens grâce auxquels vous pouvez réduire le stress enduré par votre corps et votre esprit. Peu importe votre situation actuelle en termes de stress, vous pouvez toujours revenir en arrière et guérir.

Coupure = « mal-aise »

Dans *Blue Zones*, Dan Buettner étudie diverses communautés dont les habitants vivent le plus longtemps au monde, pour en dégager les meilleures solutions pour vivre mieux et

plus longtemps. Trois des neuf solutions recommandées par l'auteur se rapportent au lien : 1) le lien avec une communauté spirituelle ; 2) le lien avec la famille ; 3) le lien avec un cercle d'intimes ou une « tribu » d'amis. Fait intéressant, quoique Buettner ne l'ait pas inclus dans ses neuf solutions les plus efficaces, toutes les populations des zones bleues étudiées avaient aussi un lien avec la terre. Elles jardinaient toutes et consommaient des aliments frais et complets.

De nos jours, les priorités ont changé parce que les vies sont devenues plus occupées. Nous ne sommes plus aussi en lien qu'autrefois et quand nous le sommes, il y a souvent une barrière technologique qui nous sépare. Bien que beaucoup fassent des blagues à ce sujet, on voit plus couramment des gens dîner ensemble et vérifier leur téléphone et rédiger des messages texte et des commentaires sur Facebook, qu'être présents au moment et en relation les uns avec les autres.

Le concept du dîner familial est en voie de devenir une rareté dans la majorité des foyers. Pour couronner le tout, nous voyons beaucoup de gens manger sur le pouce : en voiture, assis à leur bureau, devant la télé ou l'ordinateur à fureter dans Internet. Ce phénomène illustre non seulement que nous nous coupons des autres à l'heure des repas, mais aussi que nous nous coupons de nous-mêmes. Nous ne sommes plus en contact avec l'acte aimant et sensoriel de nourrir nos corps.

Par ailleurs, notre système alimentaire a aussi changé avec le temps et en même temps que changeaient nos habitudes de société. Les industries de la restauration minute et des aliments transformés ont été créées pour permettre aux gens de manger rapidement, sur le pouce, avec le minimum d'effort. La science a découvert comment synthétiser des éléments chimiques « imitant la nourriture » pour que les repas cuisent plus rapidement, aient meilleur goût et fassent que les gens en redemandent.

Les aliments industriels n'ont d'aliment que le nom. En fait, nous croyons que les aliments industriels synthétiques représentent la coupure définitive : ils nous séparent de la terre et de la nature. Ils nient qui nous sommes et ce dont nous avons besoin pour fonctionner de façon optimale, comme les êtres naturels que nous sommes.

Vikas Khanna, chef indien réputé, raconte ceci sur la nourriture et le lien dans son livre *Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys* : « Mon dernier séjour au Bhoutan en 2011 m'a rappelé à quel point ma vie à New York était coupée de ce monde. Quand je vis et voyage dans l'Himalaya, je me sens intimement lié à la nature comme je ne le suis nulle part ailleurs¹². »

Il poursuit en racontant comment, quand il se rend à pied à la maison de son ami, il traverse les champs où pousse la nourriture qu'il mange. Quand il regarde par la fenêtre

de sa chambre à coucher, il voit les moutons qui ont fourni la laine de sa couverture. Et quand il se rend au marché fermier de la ville, il connaît tous ceux qui vendent et échangent leurs produits.

Vikas se rend compte qu'au Bhoutan, il connaît tous ceux qui produisent la nourriture qu'il consomme. Cet état de fait crée non seulement un lien entre la communauté et la nature, mais aussi un système de responsabilisation, où les gens ont à cœur de fournir des produits sains et satisfaisants pour autrui. Chacun se sent responsable du bien-être des autres. Vikas décrit quelque chose que nous sommes nombreux à ne jamais avoir vécu — c'est-à-dire ce lien profond qui est l'apanage des communautés des zones bleues.

Nous croyons que la santé est une question de rapport : rapport à nous et à notre corps, rapport à la nature et aux autres. Et le geste le plus important que vous puissiez poser pour créer ce rapport est de nouer une relation avec vous-même. En fait, c'est aussi le secret pour réduire le stress et éliminer le « mal-aise ». Regardons comment vous pouvez vous y prendre.

***Une nouvelle façon de voir la santé :
votre santé est le miroir de votre rapport au Soi***

Selon la médecine conventionnelle, l'« épidémie » grandissante de stress, de maladies associées au mode de vie et de maladies auto-immunes n'a pas de cause fondamentale ; or, cette cause fondamentale semble fort simple à nos yeux : c'est en fait une épidémie de non-amour de soi.

Il s'agit d'une nouvelle façon de concevoir la santé. En fait, cette façon de voir n'est pas si mystérieuse et elle vous redonne votre pouvoir. Votre santé est le miroir de la relation que vous avez avec vous-même et avec votre corps. Nous ne croyons pas aux maladies incurables ; nous croyons que la maladie est une invitation à améliorer la relation que nous avons avec nous-mêmes.

Le plus intéressant est que de nouvelles découvertes scientifiques semblent nous donner raison. Prenons par exemple Bruce Lipton, Ph.D., un biologiste cellulaire internationalement reconnu qui a mené des études novatrices à l'école de médecine de l'Université Stanford. Dans son livre *Biologie des croyances*, il parle d'un nouveau paradigme de santé basé sur la science de l'épigénétique.

Bruce a mené des expériences révolutionnaires qui montrent que nos gènes ne gouvernent pas notre biologie. L'idée que les gènes gouvernent la biologie est une hypothèse scientifique erronée qui a été discréditée par le projet du génome humain vers 2003. C'est

une découverte qui s'accorde très bien avec les expériences en laboratoire que Bruce a menées sur les cellules. Ses expériences ont prouvé que ce n'était pas les gènes qui gouvernaient les cellules, mais la manière dont les cellules *réagissaient à leur environnement*. Bruce explique que puisque les êtres humains ont un cerveau, leur réaction à leur environnement est beaucoup plus complexe que celle d'une cellule. Nous avons des croyances et c'est par leur filtre que nous réagissons à notre situation de vie (ou environnement)¹³.

Quel message envoyez-vous à vos cellules en ce moment ?

Si vous croyez que vous êtes une mauvaise personne, vos cellules écoutent. Si vous croyez que vous êtes malade, vos cellules écoutent. De la même manière, si vous croyez que vous êtes une belle personne digne d'amour et que vous êtes en santé, vos cellules écoutent.

Quel type de relation croyez-vous créer avec vous et votre corps si vous émettez des messages négatifs et adhérez à des croyances négatives à votre sujet ?

Pour vous aimer, il faut prendre soin de vous

Quand vous vous aimez, vous prenez soin de vos propres besoins. Trop souvent de nos jours, les gens (en particulier les femmes) croient qu'ils doivent prendre soin des autres ou assumer d'autres responsabilités avant de prendre soin d'eux-mêmes. Par exemple :

- Vous entendez-vous dire oui quand en réalité vous voulez dire non ? Aidez-vous les autres si souvent que vous avez rarement le temps de vous reposer et de relaxer ? Avez-vous l'impression que vous vous reposerez quand vous serez à la retraite ou que vos enfants seront grands ?
- Vous entendez-vous dire : « Il faut seulement que je termine ceci et je me reposerai / ferai une pause ensuite ? »
- Avez-vous le sentiment d'être quelqu'un qui veut plaire aux autres, ou craignez-vous qu'ils vous désapprouvent ? Avez-vous constamment l'impression de donner sans compter, alors que vous ne recevez pas beaucoup des autres (ou que vous n'êtes peut-être pas capable de recevoir de l'aide, des cadeaux ou des compliments) ?
- Est-ce que vous essayez souvent d'établir des limites sans y parvenir ?

Nous croyons que la véritable épidémie en santé est la séparation d'avec le soi. Nous pensons que le système immunitaire devient un peu confus quand on se fait passer en dernier.

La science affirme que la cause fondamentale de presque toutes les maladies chroniques — l'inflammation — se manifeste lorsque le système immunitaire n'est plus capable de faire la différence entre ce qui est bon et ce qui est mauvais pour l'organisme¹⁴. Du point de vue métaphysique, nous sommes d'avis que l'inflammation et la maladie chronique sont en réalité un signe que notre corps nous aime assez pour nous appeler à nous réveiller. C'est une *invitation* à écouter notre corps et à revenir à un état d'amour de soi.

À la naissance, les bébés aiment tout ce qu'ils sont. Ils sont fascinés par leurs mains et leurs pieds et même par leurs selles. Avec le temps, on nous enseigne que certaines de nos caractéristiques sont fautives ou mauvaises. Trop souvent, nous finissons par avoir honte de notre corps ou de certains de nos traits distinctifs et nous développons le sentiment que nous ne sommes pas assez bien. Nous apprenons que « les règles », les attentes des autres et la preuve ont plus d'importance que ce que nous ressentons ou voulons. On nous enseigne tellement à écouter le monde extérieur que nous avons le sentiment de ne pas pouvoir nous faire confiance.

Au vu de ces circonstances, il n'est pas étonnant que nous nous coupions de notre système de guidance interne, ce que Louise appelle son « ding interne ». Nous en avons tous un, même si, pour la plupart, nous n'avons pas appris à écouter cette voix intérieure, ce sentiment ou ce signal qui nous guide.

Ce que votre corps possède de plus beau est une connaissance pénétrante de ce dont vous avez vraiment besoin pour être heureux et en santé. En fait, une des spécialités d'Ahlea est d'écouter ce que demandent les corps. Elle peut voir à l'intérieur du corps ou poser la main près d'un organe et entendre ce qu'il dit. Elle perçoit souvent ce que le corps d'une personne essaie de lui dire par l'entremise de ses symptômes.

Au cours des 10 dernières années, un message de peur issu des reins est le schéma qu'Ahlea a constaté le plus souvent dans son travail avec ses clients. Selon elle, les reins disent qu'ils sont tristes et craintifs parce qu'ils ne se sentent pas protégés; elle ajoute que, dans l'ensemble, les corps ne se sentent pas entendus. Ce motif récurrent nous amène à parler de l'enfant qui vit en chacun de nous. Trop souvent, l'enfant intérieur est entraîné de force dans des situations qu'il ne veut pas vivre, ce qui suscite beaucoup d'inconfort. Malgré que vous puissiez planifier de « passer au travers » quand vous ne voulez vraiment pas faire quelque chose, votre enfant intérieur en souffre et vos organes ont tendance à en souffrir eux aussi. Pour pouvoir passer au travers de ce que vous ne voulez vraiment pas faire, vous devez souvent vous couper, d'une façon ou d'une autre, de vous-même, de votre enfant intérieur ou de votre guidance intérieure.

Votre pouvoir de manifester une santé optimale transcende votre système immunitaire. Il commence par un secret peu connu : vous aimer. Nous croyons que lorsque vous

commencerez à écouter votre guidance intérieure avec amour, vos reins, votre système immunitaire et tout votre organisme commenceront à se sentir en sécurité. Quand votre corps se sent en sécurité, il peut guérir. Rappelez-vous simplement que votre corps *veut* guérir.

Histoires de cas

Catherine : fibromyalgie

Catherine, une femme dans la cinquantaine, est venue consulter Ahlea après avoir vu beaucoup de médecins et reçu un diagnostic de fibromyalgie. La fibromyalgie est une maladie auto-immune caractérisée par des douleurs musculaires et articulaires générales, des points douloureux dans le corps et de la fatigue; elle conduit souvent à la dépression¹⁵.

Catherine était à juste titre effrayée par son état de santé et le traitement de la maladie. Ahlea a entrepris de lui enseigner progressivement quelques exercices de respiration profonde afin de mieux oxygéner son organisme, ainsi que des exercices d'étirement pour activer la circulation dans ses tissus. Catherine a commencé à se rendre compte qu'elle respirait plus facilement; en moins d'un mois, elle se sentait plus calme et la douleur avait commencé à diminuer. Son système nerveux a progressivement quitté le mode lutte/fuite pour entrer en mode « repos et digestion », ce qui a permis à son organisme de commencer à guérir. Ce constat a donné à Catherine la confiance qu'il fallait pour poursuivre son protocole de santé.

Pour Ahlea, l'étape suivante consistait à travailler avec Catherine à évacuer un ancien traumatisme physique et émotionnel vécu lors d'un accident de voiture, événement qui s'était produit juste avant l'apparition de la fibromyalgie. À mesure qu'elle se libérait de ce traumatisme, Catherine s'est sentie prête à passer au protocole de nutrition suggéré par Ahlea.

La première chose qu'Ahlea lui a demandé de faire a été de couper le sucre. En moins de deux semaines, Catherine se sentait assez bien pour commencer à faire du Pilates, ce qui lui a permis d'acquérir de la force musculaire et abdominale. Cette nouvelle force contribuant à supporter ses articulations, la douleur a disparu.

Le meilleur côté de la disparition des symptômes de Catherine a été qu'elle s'est mise à la danse. Elle avait toujours voulu le faire et elle avait le sentiment d'avoir une ballerine en elle. Très bientôt, elle s'est présentée à ses séances de thérapie en justaucorps, dansant dans la pièce avec une joie débordante. Ahlea a vu que l'enfant intérieur de Catherine était

ravi d'avoir retrouvé le goût de jouer et que Catherine l'adulte avait confiance dans la liberté nouvelle de son corps.

Stacey : maladie de Lyme

La maladie de Lyme est causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* et transmise par la morsure d'une tique infectée. Les symptômes s'apparentent à l'influenza : articulations douloureuses, mal de tête, fièvre et fatigue. Les spécialistes ne savent pas avec certitude si la maladie de Lyme chronique est auto-immune ou reliée au système nerveux ; certains sont même d'avis qu'elle n'existe pas¹⁶.

Cependant, les patients sont bien conscients des symptômes, y compris Stacey, une femme dans la cinquantaine venue consulter Ahlea. Après avoir vu médecin sur médecin, Stacey a reçu le diagnostic de la maladie de Lyme. Des doses massives d'antibiotiques lui ont été prescrites comme traitement.

La première chose qu'Ahlea a faite a été de travailler avec les messages du corps de Stacey. Il était important que Stacey comprenne que son corps ne l'attaquait pas ; au contraire, il s'adressait à elle avec amour et lui demandait de faire des changements.

Les changements qu'Ahlea a demandés à Stacey ont été lents et réguliers. Elle lui a demandé de faire quelques séances en chambre hyperbare, une forme de thérapie qui apporte plus d'oxygène dans le sang. À mesure que son état prenait du mieux, Ahlea l'a invitée à se pencher sur son alimentation pour améliorer sa santé intestinale. Elle s'est concentrée d'abord sur l'introduction de probiotiques dans son régime pour cultiver davantage de bonnes bactéries qui l'aideraient à digérer et à guérir. Elle lui a aussi enseigné à faire de bonnes combinaisons alimentaires, une façon de manger certains aliments ensemble pour les rendre très digestibles.

Au cours de l'année qui a suivi, Stacey s'est sentie assez bien pour commencer à marcher et à faire du Pilates, ce qui a renforcé son corps. Elle s'est libérée des émotions retenues dans son organisme, de même que des croyances qui nuisaient à sa santé et à son bonheur. L'année n'était pas terminée qu'elle était complètement remise.



Dans le cas des troubles auto-immuns et autres malaises, nous voyons souvent que les symptômes physiques s'accompagnent d'un traumatisme émotionnel. Quand vous travaillez à la fois sur le corps et l'esprit, les bienfaits augmentent de façon exponentielle. Plus

loin dans ce livre, nous vous enseignerons à écouter votre corps, pour que vous puissiez entendre l'histoire de vos organes, écouter votre enfant intérieur et apprendre à vous protéger, afin que votre organisme n'ait pas besoin de faire appel au « mal-aise » parce qu'il se sent sans protection. Nous partagerons aussi des astuces et des techniques que vous pourrez appliquer pour aimer votre corps jusqu'à rayonner de santé, dont un bon nombre ont servi à Ahlea à aider Stacey à guérir de la maladie de Lyme.

Nous voulons que vous sachiez que si vous avez un problème de santé chronique, il représente en réalité une invitation à revenir à l'amour. Nous allons vous offrir beaucoup de moyens bienveillants de vous remettre en contact avec vous et votre corps. C'est un processus miraculeux, joyeux et aimant. C'est aussi beau que de rentrer à la maison.

Or, quand vous pensez retour à la maison, vous ne pouvez vous empêcher de penser à la famille et à la communauté. L'idée est que vous n'avez pas à faire le processus seul. Renouer avec soi veut aussi dire renouer avec les autres — trouver votre tribu, votre communauté de gens qui pensent comme vous et vous épaulent. Il est important d'apprendre à vous aimer et à vous protéger. Il est tout aussi important d'avoir des gens sur qui vous pouvez compter. Des gens dont vous sentez qu'ils sont derrière vous.

Que vous ayez ou non un groupe d'amis et une famille qui vous soutiennent, il y a une chose qui est de votre côté et c'est la Vie. Renouer est en partie savoir que la Vie vous aime. La Vie est derrière vous. Quand vous faites confiance à la Vie pour qu'elle vous soutienne, vous n'êtes jamais seul. La Vie vous soutiendra toujours, à mesure que vous reprendrez le pouvoir de votre santé et de votre bonheur en main !

Une simple évaluation de votre santé

Comme nous l'avons montré dans ce chapitre, la science prouve ce que nous savons depuis longtemps : *nous avons le pouvoir de guérir.*

Nous croyons que la santé est un reflet de notre être intérieur. Prenez un moment pour évaluer votre santé en cochant les énoncés qui sont vrais pour vous :

- Vous vous sentez bien dans votre peau exactement tel que vous êtes.
- Vous aimez votre corps — vous n'avez pas toujours le sentiment de vouloir corriger ou changer quelque chose.
- Vous n'êtes pas incommodé par des symptômes ; c'est-à-dire que vous n'avez pas de maux chroniques, de douleurs, de dépendances ou de crises de cafard.

- Vous vous aimez et vous aimez les autres — vous ne vous plaignez pas de la vie et des gens qui vous entourent.
- Votre vie se distingue par sa fluidité, les choses semblent couler facilement.
- Vous vous sentez relié à la nature et aux autres humains.
- Vous choisissez des aliments et des boissons qui sont saines pour votre corps et qui vous font vous sentir bien dans votre peau.
- Vous ne prenez aucun médicament.
- Vous avez le sentiment que votre vie est équilibrée — vous vous sentez à l'aise et vous n'êtes pas débordé par le travail ou les listes de choses à faire, ou oppressé par le stress.
- Vous donnez et recevez de façon équilibrée; autrement dit, vous n'avez pas le sentiment que vous donnez sans compter et sans jamais recevoir en retour.
- Vous avez de bonnes relations avec les gens en qui vous avez confiance et sur lesquels vous avez le sentiment de pouvoir compter.
- Vous avez le sentiment que vous prenez très bien soin de vous-même.
- Vous avez un système de guidance intérieure auquel vous vous fiez.

Comment vous en êtes-vous sorti? Si vous avez coché un ou plusieurs énoncés, félicitations! Par ailleurs, il y a des chances que vous ayez remarqué quelques possibilités d'amélioration. Chacun a dans sa vie des aspects qu'il peut améliorer, et chaque chapitre de *Aimez-vous pour être en santé* vous montrera justement comment faire.

Exercices pour concevoir une nouvelle façon de voir la santé

La santé, exactement comme la vie, est simple. Ce que nous donnons nous revient. Nos croyances sont la somme des mêmes pensées entretenues durant des années. Ce que nous pensons et croyons à notre sujet, au sujet de la vie et de notre santé, devient notre réalité. La bonne nouvelle est que vous pouvez changer vos pensées et vos croyances! Ces exercices vous aideront à vous engager dans cette voie.

1. Quand vous ne savez pas quoi faire, concentrez-vous sur l'amour

En 1985, Louise fondait les Hayrides, des groupes d'entraide pour les personnes vivant avec le VIH/sida, leurs familles et leurs êtres chers. Dans les années 1980, tout le monde

était terrifié par le sida. Les médecins ne savaient que faire, et on craignait même de toucher quelqu'un qui était affligé de ce « mal-aise ». Ceux qui recevaient le diagnostic du VIH ou du sida vivaient dans la culpabilité, la peur, la honte et le secret, et avaient souvent le sentiment que la mort et la souffrance étaient inévitables. La peur était terriblement présente.

Personne ne savait quoi faire à l'époque. Mais comme l'auteur et conférencier David Kessler a dit : « Quand tous les autres ont reculé d'un pas, Louise Hay en a fait un en avant. »

Louise ne savait pas quoi faire non plus, mais elle savait une chose avec certitude : *l'amour guérit*. À l'époque comme aujourd'hui, son message est clair : « Quand vous ne savez pas quoi faire d'autre, concentrez-vous sur l'amour. »

En 2013, Louise a participé à une réunion du mouvement Hayride. Beaucoup d'hommes ayant fait partie du premier groupe sont venus et ont témoigné du fait que de se concentrer sur l'amour avait tout changé pour eux. Et ceux qui sont décédés dans l'intervalle ont pu affronter la mort un peu plus facilement pour avoir assisté à ces réunions. Ils ont eu la chance de se libérer de leur honte et de faire l'expérience de l'amour, du lien et du pardon. Grâce à cela, la fin de leur vie a été plus douce et plus paisible.

Les choses ont beaucoup changé depuis que Louise a mis ces réunions sur pied, voilà presque 30 ans. Nous savons aujourd'hui qu'on peut vivre avec le VIH. Nous savons qu'on peut toucher et étreindre les personnes séropositives ou sidatiques sans crainte de contamination. Pourtant, dans une société aussi axée sur la technologie médicale moderne, on peut facilement oublier que l'amour guérit vraiment, en fait. Que l'amour favorise le lien. Et que l'amour fait naître plus d'amour.

Si vous avez une maladie chronique, ou même si vous vivez une situation stressante et que vous ne savez pas quoi faire, prenez un moment maintenant pour vous concentrer sur l'amour :

Mettez vos mains sur votre cœur et sentez-le battre. Respirez profondément. Sentez l'intérieur de votre corps. Respirez profondément dans votre corps et invitez-le à se détendre... chaque cellule, chaque muscle, détendu. Tournez maintenant votre attention sur le sentiment d'amour. Si vous ne savez pas par où commencer, pensez à un animal de compagnie ou à un être cher et remarquez ce que cela vous fait ressentir. Imprégnez directement votre corps de ce sentiment. Tout en respirant profondément, inspirez ce sentiment dans chaque cellule. Imaginez que ce sentiment vous enveloppe. Donnez-lui une couleur si vous voulez — vert, rose ou blanc peut-être, ou ce qui vous apporte un sentiment de bien-être.

Sentez-vous progressivement enveloppé dans ce sentiment d'amour. Faites cet exercice cinq minutes chaque jour à votre réveil et avant de vous endormir. Commencez par une minute si c'est tout le temps que vous avez au début, puis prolongez-le par la suite.

Nous vous invitons également à vous rappeler quotidiennement de vous concentrer sur l'amour si quelque chose vous semble difficile ou accablant. Remarquez comment cette concentration change les choses pour vous.

2. Travail devant le miroir et affirmations : les pensées douces et aimantes sont le point de départ de votre voyage de guérison

Les miroirs nous reflètent nos sentiments à notre égard. Ils nous montrent clairement ce que nous devons changer si nous voulons créer une vie aimante et satisfaisante. Le moyen le plus efficace de faire des affirmations est de vous regarder dans un miroir et de les dire à voix haute.

Lorsque les personnes qui ont suivi les enseignements de Louise partout à travers le monde ont été interrogées sur le succès remporté avec les affirmations et le travail devant le miroir, des centaines d'entre elles ont répondu et rapporté une foule de changements positifs dans leur santé — perdre jusqu'à 45 kilos, se remettre d'une maladie auto-immune, vaincre une dépendance et des troubles alimentaires, éliminer la douleur, soulager le stress et le trouble du stress post-traumatique, guérir l'anxiété et l'insomnie, et bien d'autres succès encore. C'est étonnant ce qui peut se produire quand vous êtes doux et aimant pour vous-même !

Pendant que vous lisez, nous vous suggérons d'avoir un miroir à portée de la main, de façon à pouvoir vous en servir pour toutes les affirmations présentées dans ces pages. Quand vous faites vos affirmations devant le miroir, vous pouvez vous regarder dans les yeux et observer si vous voyez de la résistance ou de l'amour.

Commençons par une affirmation importante. Regardez-vous dans le miroir et dites-vous : *Je suis prêt à changer.*

Observez comment vous vous sentez. Sentez-vous une résistance au changement ? Avez-vous le sentiment de pouvoir changer ? Le voulez-vous, seulement ? Il est important de remarquer votre senti face au changement, car dans la croissance personnelle, votre empressement à changer peut signer votre victoire ou votre défaite. Voilà pourquoi nous voulons que vous commenciez par évaluer votre bonne volonté à changer.

Si vous sentez que vous résistez, sachez que vous n'êtes pas seul. Heather a déjà travaillé comme spécialiste en gestion du changement, et une partie de son travail consistait à comprendre ce genre de résistance — pourquoi elle naît et comment aider les individus en période de changement. Même quand elles étaient utiles, des modifications positives étaient instaurées dans les entreprises, mais elles pouvaient échouer selon que les individus accueilleraient le changement ou non.

En réalité, la résistance au changement est courante pour plusieurs raisons. La plupart viennent de la crainte de ce qui sera différent. Les êtres humains ont tendance à préférer vivre dans le statu quo ; en effet, nous craignons ce qui sera différent dans nos vies si nous changeons. Nous avons peut-être peur de perdre l'identité que nous nous sommes forgée ou d'avoir à faire face à ce qui ne fonctionne pas dans nos vies.

Une femme a déjà dit à Heather : « Je n'aime vraiment pas mon travail. Je veux changer de carrière, mais mon mari ne travaille pas, et je dois conserver mon emploi. » Cette femme voulait désespérément faire autre chose, sa santé s'en trouvait affectée, mais elle se sentait tellement prisonnière de son emploi qu'elle avait peur de le quitter. Elle avait même peur d'engager un mentor parce que son aide pouvait révéler qu'elle aurait avantage à travailler dans un domaine complètement différent. Elle avait tellement peur qu'elle a conservé le même emploi jusqu'à ce qu'elle soit malade au point d'être obligée de le quitter.

Si nous laissons la peur nous empêcher de changer, nous perdons l'occasion de voir à quel point nous sommes puissants en réalité et combien la Vie nous aime vraiment et est vraiment là pour nous épauler !

Les psychologues pourraient vous recommander certaines choses à faire pour stimuler votre empressement à changer, comme « surveiller vos comportements », « mettre les événements en ordre logique » et « examiner les conséquences »¹⁷. Nous allons néanmoins rester dans la simplicité en partageant quelques astuces vraiment formidables que vous pouvez mettre en pratique dès aujourd'hui :

— **Décidez que vous êtes assez important.** Louise enseigne toujours qu'une fois que vous essayez quelque chose et que vous voyez que tout a bien été, le changement est plus facile parce que le fait d'avoir réussi vous autorise à recommencer. Mais il faut d'abord que vous vous permettiez d'essayer. Vous devez sentir que vous êtes assez important pour vous accorder cette autorisation, vous donner l'espace nécessaire pour changer, en faire une priorité dans votre vie et vous aider à réussir avec le reste de ces astuces ! Parfois, le meilleur moyen pour changer consiste simplement à changer, c'est-à-dire à faire ce premier pas qui est de reconnaître l'importance de votre santé et de votre bonheur. *Vous* êtes important.

— **Faites de petits pas.** Choisissez un petit pas ; il peut être aussi facile et rapide que vous voulez, mais choisissez-en un et lancez-vous. Par exemple, embrassez votre main et dites : « Tu vaux la peine de guérir. » Vous pouvez vous contenter de faire cela aussi longtemps que vous voulez et passer ensuite à autre chose quand vous êtes prêt. Rappelez-vous la morale du lièvre et de la tortue : lentement mais sûrement.

— **Restez dans la simplicité et la douceur.** Plus vous êtes doux avec vous-même, mieux c'est. Ce n'est pas une approche « pas d'effort, pas de résultat ». Vous aimer veut en partie dire que vous faites en sorte que les choses soient faciles et que vous êtes bon pour vous. Pensez à ce que vous ressentiriez. Rappelez-vous à quel point les reins ont peur, souvent ; rappelez-vous votre enfant intérieur et soyez doux. Voici un exemple d'une affirmation douce que vous pouvez vous dire : « Tu es en sécurité avec moi. »

— **Soyez constant.** Rappelez-vous que plus vous ferez votre travail devant le miroir et répétez vos affirmations, plus ce sera facile. Plus vous serez constant, plus vous aurez de résultats. Pensez à l'idée derrière la pratique — dans toute nouvelle habileté, vous ne commencez pas en spécialiste. Plus vous vous exercez, meilleur vous devenez !

— **Trouvez des auxiliaires.** La création d'un réseau de soutien est un moyen formidable pour nourrir le lien et changer. Il pourrait s'agir d'un ami, d'un conjoint, d'un entraîneur, d'un membre de la famille ou de quelqu'un avec qui vous vous sentez bien. Certaines personnes trouvent ou créent des groupes de soutien en ligne ou sur Facebook. Dans tous les cas, il est vraiment utile d'avoir une personne ou un groupe aux idées analogues pour vous aider à faire vos affirmations et avec qui partager les obstacles et les victoires qui ponctuent votre cheminement.

— **Amusez-vous !** Rendez le processus amusant, dans la mesure de vos moyens. Riez de vous-même ; faites l'idiot. Quand elle passe devant un miroir, Louise dit : « Salut, ma petite, tu as l'air en pleine forme aujourd'hui ! » C'est sans importance qui est dans les parages et, inévitablement, son habitude fait sourire tout le monde, qui ne l'en aime que davantage. Ahlea se fait un clin d'œil quand elle passe devant un miroir. Heather lance les bras en l'air et sautille après avoir dit ses affirmations. Ce qu'il y a de plus formidable dans les séances de travail sur le corps et la santé que Louise et Ahlea ont ensemble est qu'elles rient tout le temps. Elles font un travail sérieux qui est pourtant amusant. Rappelez-vous que le changement et la guérison peuvent être une joie !

— **Célébrez vos victoires, même les petites.** Alors que vous entreprenez de changer, accordez-vous le mérite de vous y mettre ! Vous n'êtes pas obligé d'attendre les changements majeurs pour célébrer ; vous pouvez souligner les petites victoires que vous remportez en cours de route. Choisissez des récompenses qui ont du sens pour vous, même si elles peuvent être aussi simples que de vous offrir beaucoup d'étreintes et de baisers. Les petits enfants connaissent le pouvoir salutaire des baisers maternels pour soulager les bobos. Les baisers et les étreintes ont un pouvoir de guérison fantastique, surtout quand c'est à vous-même que vous les donnez. L'idée pourra sembler ridicule au début, mais c'est un beau moyen d'être doux avec vous-même.

— **Ayez des pensées positives.** Les psychologues comprennent ce que Louise enseigne depuis des dizaines d'années : le changement est plus facile quand il s'appuie sur la pensée positive, plutôt que la culpabilité, la honte ou la peur. Nous vous avons préparé quelques affirmations dans les pages suivantes pour vous aider à fortifier vos pensées et vos croyances positives !

Bien que le changement puisse sembler difficile au début, une certaine magie entoure le fait d'essayer quelque chose de nouveau. Vous avez ainsi la possibilité de voir à quel point vous êtes fort. Vous êtes nécessairement fort — vous ne seriez pas en train de lire ce livre, sinon. Ou si vous n'étiez pas curieux de l'apparence que pourrait prendre le changement.

Quand elle a commencé à faire de la plongée autonome, Heather n'avait pas confiance dans l'appareil respiratoire. Lors de sa première plongée, l'océan était très houleux. Le temps qu'elle nage autour du bateau pour se rendre à la proue, elle était déjà hors d'haleine, ce qui l'a rendue encore plus craintive de plonger. Son instructeur l'a regardée dans les yeux en disant : « Tu peux remonter si tu veux... ou tu peux seulement mettre ta tête sous l'eau et voir ce que tu en penses. Nous remonterons immédiatement si tu veux. »

Malgré qu'elle ait eu peur au point d'avoir envie de reculer, Heather a été réconfortée à l'idée de descendre juste un peu sous l'eau au début pour voir comment elle se sentirait. Elle est donc descendue à moins de 15 centimètres de la surface avec son instructeur durant quelques minutes. Elle a alors pu constater qu'il était très facile de respirer avec l'appareil — il fonctionnait vraiment ! Elle a donc accepté de descendre plus profondément, très lentement, et une fois à l'aise, elle a fait sa première plongée.

En remontant, elle était folle d'enthousiasme ! Elle avait surmonté ses peurs et était tombée amoureuse de la plongée autonome. Elle a compris que si elle n'avait pas fait un petit pas pour commencer, elle aurait raté la sensation de pouvoir voler sous l'eau. Il n'y

aurait eu rien de mal à reculer, mais de cette manière, la qualité de son expérience a été décuplée!

Comme vous pouvez le voir, si vous voulez essayer quelque chose qui vous paraît effrayant, la douceur envers vous-même et la progression par petites étapes peuvent vous aider à rassembler le courage de faire un pas plus important et aussi à surmonter vos peurs par rapport à chaque pas qui viendra ensuite.

Le changement est l'un de nos plus grands maîtres. Il nous effraie et nous demande de puiser au plus profond de nous un courage que nous ignorions posséder. Il nous demande de prouver chaque jour notre engagement envers nous-mêmes. Il nous entraîne dans des recoins sombres et nous permet de les inonder de lumière. Il nous montre ce que nous n'avions jamais su à notre sujet. Il nous permet de reconnaître que l'échec et le succès sont les deux côtés de la même médaille. Et avant que nous nous en rendions compte, il nous montre à quel point nous sommes puissants et forts. Le changement ne nous demande pas d'aller plus vite ou plus loin que nous sommes prêts à le faire — il nous enseigne à écouter nos cœurs et à saisir les chances qui nous libéreront.



Essayez les affirmations suivantes, en commençant par en choisir une. Vous pouvez en choisir d'autres quand vous vous sentez prêt. Répétez-les durant la journée, chaque fois que vous avez le sentiment d'en avoir besoin.

Changement

Si vous sentez que vous résistez au changement, regardez-vous dans le miroir et affirmez :

C'est seulement une pensée et une pensée peut être changée.

Je suis ouvert au changement.

Je suis disposé à changer.

J'accueille la nouveauté à bras ouverts.

Je suis disposé à apprendre de nouvelles choses tous les jours.

Chaque problème a une solution. Toutes les expériences sont des occasions qui me sont offertes pour apprendre et grandir. Je suis en sécurité.

Vous aimer et vous accepter, ainsi que les autres

Regardez-vous dans le miroir et posez-vous la question : « Comment puis-je t'aimer et t'accepter davantage ? » Soyez ouvert et écoutez pour accueillir une réponse, un sentiment ou ce qui monte. Ayez confiance que si rien ne vous vient sur le moment, la réponse viendra plus tard. Et affirmez :

Je m'accepte et je crée la paix dans mon esprit et dans mon cœur.

Je suis très bien tel que je suis.

Je m'aime et j'ai une bonne opinion de moi.

*En me pardonnant, je laisse derrière moi tous les sentiments
de ne pas être assez bien et je suis libre de m'aimer.*

[Votre nom], je t'aime. Je t'aime vraiment.

Je m'aime.

Je suis exceptionnel et merveilleux.

J'aime ma vie.

J'aime cette journée.

C'est merveilleux de sentir l'amour dans mon cœur.

Mon cœur est ouvert et je laisse mon amour couler librement.

Je m'aime, j'aime les autres, et les autres m'aiment.

*Je me pardonne de ne pas être comme je veux. Je me pardonne et je m'accorde la
liberté d'être exactement tel que je suis. Je m'aime et je m'accepte tel que je suis.*

Je te bénis avec amour et j'apporte l'harmonie à cette situation.

(C'est une merveilleuse affirmation à répéter quand quelqu'un fait quelque chose
qui trouble l'harmonie de votre vie, tout comme la suivante, d'ailleurs.)

Je te pardonne de ne pas être comme je veux que tu sois. Je te pardonne et je te libère.

*Je ne peux pas changer une autre personne. Je laisse les autres être
tels qu'ils sont et j'aime simplement qui je suis.*

*Je dépasse le pardon pour entrer dans la compréhension
et j'ai de la compassion pour tous.*

Santé

Votre santé et votre bonheur sont le miroir de votre relation avec vous-même. Affirmez :

*Mes pensées douces et aimantes pavent la voie de ma guérison.
Je laisse l'amour qui est dans mon cœur m'inonder entièrement, épurer et guérir
toutes les parties de mon corps. Je sais que je vaudrais la peine de guérir.
Mon corps travaille toujours vers la santé optimale.
Mon corps veut être entier et en santé. Je coopère et je suis en santé, entier et complet.
J'exprime maintenant la santé, le bonheur, la prospérité et la paix de l'esprit.*

Prendre soin de vous et écouter votre voix intérieure

Le chemin de la santé et du bonheur passe par l'habitude d'écouter votre guidance intérieure et d'agir en conséquence. Rappelez-vous que vous êtes la première étape de votre santé et que votre système immunitaire apprend de votre capacité à prendre soin de vous. Vos cellules apprennent de ce que vous pensez et croyez. Affirmez :

*J'aime mon enfant intérieur et je prends soin de lui.
J'ai confiance en ma sagesse intérieure. Je dis non quand je veux dire non, et je dis
oui quand je veux dire oui.
Je suis inspiré à faire de bons choix tout au long de cette journée. L'intelligence
divine me guide constamment vers la compréhension de ce qui est bon pour moi.
Tandis que je vaque à mes occupations aujourd'hui, j'écoute
ma guidance intérieure. Mon intuition est toujours de mon côté. J'ai confiance
qu'elle est là en tout temps. Je suis en sécurité.
Je dis ce que je pense. Je demande ce que je veux. Je revendique mon pouvoir.*

Faire confiance à la Vie

Vous pouvez demander à la Vie de vous aider en toute situation. La Vie vous aime et est là pour vous aider : il vous suffit de demander. Regardez dans le miroir et demandez à la Vie : « De quoi ai-je besoin ? » Écoutez pour accueillir la réponse, un sentiment ou ce qui monte. Si rien ne vient sur le moment, soyez ouvert à recevoir une réponse plus tard. Et affirmez :

La Vie m'aime.

J'ai confiance que les choses sont merveilleuses.

J'observe avec joie que la Vie m'aide et prend abondamment soin de moi.

Je sais que seul le bien m'attend à chaque tournant.

Tout va bien. Tout s'arrange pour mon plus grand bien.

Seul du bien sortira de cette situation. Je suis en sécurité.

3. Méditation : renouer avec la terre et toutes choses

Votre santé et votre bonheur sont fortifiés par votre rapport à vous-même, à vos semblables, à la terre et à toutes choses. En vous dissociant sur un plan, vous pouvez avoir le sentiment de vous dissocier sur plusieurs autres plans. Avec le temps, vous pouvez commencer à avoir le sentiment que vous êtes fin seul. Vous pouvez oublier que la Vie vous aime et vous soutient.

Un schéma qu'Ahlea voit couramment dans sa pratique est que le corps des gens supplie pour renouer avec la terre. Les êtres humains ont déjà vécu des fruits de la terre ; nous foulions le sol et nous comprenions les plantes et les arbres. Les communautés tribales se servaient de la nature comme nous nous servons de la signalisation et des systèmes de localisation GPS pour nous rendre d'un point à un autre. Ce cri qu'Ahlea entend jaillir du corps est un cri de désespoir. Moins nous entrons en contact avec la terre et la nature, plus nos corps se languissent de ce lien primordial.

La méditation suivante est un moyen qu'Ahlea utilise pour aider ses clients à renouer avec la terre, avec eux-mêmes et avec toutes choses. Elle est très thérapeutique :

Allongez-vous dans un endroit silencieux et confortable et fermez les yeux. Tournez votre attention vers l'intérieur de votre corps. Sentez votre respiration et suivez-la tandis que vous respirez profondément, inspiration et expiration. Continuez de suivre votre souffle jusqu'à ce que vous sentiez que votre corps se détend.

Imaginez que vous êtes allongé dans un beau champ, sous le plus bel arbre qui soit. Vous avez juste assez chaud, et le soleil brille. Vous êtes en sécurité, et l'arbre vous fournit à la fois ombre et abri. Voyez et sentez ce bel espace sécuritaire et confortable.

Sentez votre corps qui s'enfonce plus profondément dans le sol. Sachez que le sol vous protège et vous nourrit. Sentez votre corps qui plonge ses racines directement dans le sol. Tout en continuant de rester attentif à votre respiration, laissez les racines plonger de plus en plus profondément dans le sol et atteindre le centre de la terre.

Continuez de respirer profondément et rassemblez l'énergie aimante de la terre, puis inspirez-la directement à travers les racines dans votre corps. Sentez à quel point c'est une sensation profondément connectée et aimante. Vous êtes protégé, vous êtes nourri, vous êtes soutenu, vous êtes aimé.

Sentez cet amour et ce soutien... autorisez-vous à en imprégner chacune de vos cellules à l'aide de votre respiration. Sentez vos cellules qui répondent à ce lien avec la terre. Respirez profondément et sentez ce lien avec tout ce qui vous entoure. Respirez comme si vous respiriez avec toute la nature et toute la Vie.

Continuez de ressentir ce lien et l'amour, le soutien et la nourriture qu'il vous procure. Puis, rassemblez tout cet amour et ce soutien et sentez-les dans votre corps. Ayez confiance que ce lien et cet amour sont toujours présents pour vous. Chaque fois que vous vous imaginerez dans cet espace, sous cet arbre, vous le sentirez. Chaque fois que vous penserez à vos racines vous reliant à la terre, vous les sentirez.

Inspirez et expirez profondément trois fois encore, puis ouvrez les yeux.

Vous pouvez prendre votre temps avec cette méditation ou la faire en trois minutes seulement. Certains bénéficient de la faire tous les jours. Une fois que vous l'avez faite et que vous avez le souvenir du lien ressenti, nous vous encourageons à y penser et à avoir confiance que cette énergie et ce lien sont là pour vous, en tout temps et au besoin. De cette manière, si vous êtes au travail ou que vous vazez à vos occupations, il vous suffit de vous remémorer ce sentiment et il vous aidera à fortifier votre lien.

4. Quelques beaux moyens de reprendre contact

- **Jardinez** — Ahlea et Louise sont des passionnées de jardinage, et vous verrez comment le jardinage vous remet en contact avec la terre dans le chapitre 5. Nous allons aussi vous donner quelques astuces pour jardiner à l'intérieur!
- **Mangez des aliments complets** — C'est très « ancrant » de nourrir votre organisme d'aliments complets. De la même manière, le contact avec les produits de la nature, comme les légumes et les fruits, est un moyen formidable pour reprendre contact avec elle.
- **Communiez avec la nature** — Allez marcher en pleine nature, déambulez pieds nus sur le sable ou la terre, ou asseyez-vous au bord de l'océan ou au sommet d'une montagne.

- **Faites des pauses durant votre journée de travail** — Allez dehors et sentez le soleil qui rayonne sur votre peau. Retirez vos chaussures, peut-être, et marchez pieds nus sur le sol. Étirez votre corps.
- **Passez du temps avec des amis et en famille** — Attachez-vous à entrer en contact avec les gens au présent et acceptez de mettre les téléphones et les appareils électroniques de côté.
- **Visitez des fermes** — Visitez une ferme biologique et caressez les animaux si c'est permis. Allez au marché fermier de votre localité pour vous remettre en contact avec les personnes qui font pousser votre nourriture et en prennent soin.
- **Mettez vos mains sur votre cœur** — Revoyez l'exercice présenté dans ce chapitre.
- **Écoutez votre corps** — Nous vous montrerons comment faire dans le chapitre 4.
- **Affirmez que vous faites partie de ce processus** — Vous avez le pouvoir de renouer avec vous-même et avec toutes choses.
- **Exercez-vous à la compassion envers vous et les autres** — Efforcez-vous de ne pas vous juger ou vous critiquer, ainsi que les autres. Pour vous aider, étudiez les affirmations sur l'amour et l'acceptation de la deuxième étape, précédemment dans ce chapitre. (Nous fournissons d'autres astuces dans le chapitre 2.)

Vous avez la capacité de guérir

C'est une question intéressante : pourquoi les gens continuent-ils d'avoir si belle apparence extérieurement quand leur corps souffre tant intérieurement ? Nous avons le sentiment que notre société a appris à « sauver la face » en toutes circonstances. Nous apprenons à peindre le portrait que nous voulons que les gens voient — à continuer d'avancer, même si nous avons la sensation d'être en train de mourir intérieurement. Plus nous agissons ainsi, plus nos corps reflètent ce schéma.

Nous voulons que vous voyiez aussi l'autre côté de la médaille. Si votre organisme est dans un état de malaise et que vous avez encore l'air en santé aux yeux du reste du monde, il y a des chances pour que vous ayez une grande capacité intérieure en termes de santé et de résilience. Par ailleurs, même si vous sentez que vous n'avez pas l'air en santé, le fait que vous soyez en train de lire ce livre nous dit que vous avez pris l'engagement de réussir à retrouver la forme. Vous pouvez tablez sur cet engagement et cette capacité d'être en

santé, et avoir confiance qu'en offrant à votre corps des soins tendres et aimants, vous pouvez le ramener à la santé. Vous pouvez changer le schéma de peur et de protection hypervigilante que votre corps applique pour survivre en un modèle d'amour, où votre corps a confiance que vous serez là pour vous.

Plus vous vous protégez et prenez soin de vous avec amour, plus vous revenez à un état d'équilibre. C'est la plus grande histoire d'amour de toutes, et vous avez le pouvoir de la vivre!

Maintenant que vous avez une nouvelle façon de voir la santé, nous allons vous enseigner quelques astuces importantes sur la façon de vous aimer et d'aimer votre corps.

Deuxième étape : Aimez-vous et aimez votre corps — nourriture, perte de poids, « mal-aise » et plus

Nous avons établi que la santé est un reflet de la relation que vous avez avec vous-même et que les problèmes de santé sont le moyen que votre corps emploie pour vous demander de retrouver votre amour-propre. Maintenant, nous croyons qu'il est important d'aborder la raison de ce phénomène — pourquoi tant de gens sont-ils coupés d'eux-mêmes et pourquoi s'aimer soi-même s'apparente-t-il à un tel défi? Comme nous l'avons déjà mentionné, le manque d'amour de soi vient du sentiment de ne pas être à la hauteur. Étudions cette idée plus en détail.

« L'amour est le grand
remède miracle. L'amour-propre fait
des miracles dans nos vies. »
— Louise

Combien d'entre nous avons appris en grandissant à quel point nous sommes parfaits? À quel point tout ce que nous sommes est beau, unique et merveilleux? La vérité est que nous avons été élevés en majorité avec des messages à l'effet du contraire, c'est-à-dire que beaucoup de choses clochent en nous. Que ces messages aient été relayés par la famille, l'école, les institutions religieuses, les amis ou les médias, il semble que nous sommes trop nombreux à avoir grandi en croyant fermement que nous ne sommes pas assez bien. Dans ce cas, comment pouvons-nous être qui nous sommes réellement ou avoir confiance dans notre guidance intérieure avec ce sentiment de ne pas être à la hauteur?

Dans son best-seller *Transformez votre vie*, Louise partage quelques exercices très importants que nous vous encourageons à faire. En voici deux qui se rapportent au sujet que nous traitons ici :

1. Écrivez sur une feuille de papier toutes les croyances négatives que vous avez à propos de vous et découvrez d'où elles viennent. Sont-elles venues de vos parents, de l'école, de l'église, d'autres figures d'autorité, d'amis ou des médias? La découverte de l'origine de ces croyances est un pas vers la prise de conscience que ce ne sont que des pensées et qu'elles ne sont pas vraies. Ces croyances vous empêchent de vous accepter et de vous aimer. (Veuillez noter que nous vous donnerons en fin de chapitre quelques affirmations à répéter devant le miroir chaque fois qu'une de ces croyances surgit.)

2. Imaginez un enfant de trois ans. Regardez ce bambin de trois ans et pensez à ce qu'il ressentirait si vous lui balanciez toutes ces croyances négatives que vous avez à son sujet. Nous avons tous en nous un bambin de trois ans, et lorsque nous persistons à dire à cet enfant qu'il ou elle n'est pas assez bien, il n'est pas étonnant que nous ne nous sentions pas bien.

Si vous vous disiez à quel point vous vous aimez, au lieu de dresser la liste de tout ce qui ne va pas? Que serait votre vie si vous vous encouragez et acceptiez exactement tel que vous êtes au quotidien?

C'est l'un des plus grands pas que vous puissiez faire pour rayonner de santé.

Les médias : éteindre la programmation négative

Une fois que vous vous serez engagé à vous aimer, vous pourrez devenir très conscient d'une chose : les messages dans les médias. Les émissions de télévision et de radio, ainsi que les magazines et les sites Internet, ont souvent pour objectif de faire de l'argent en renforçant l'idée que vous n'êtes pas assez bien. La publicité s'efforce de vous donner le sentiment que vous êtes moins que l'être parfait que vous êtes, de façon à vous faire acheter des produits ou des services. Elle vient réveiller cette partie de vous qui croit les messages négatifs que vous avez intégrés en grandissant.

Depuis les années 1800, les publicitaires emploient des techniques qui font naître la peur, la culpabilité et la honte, afin de créer un déséquilibre et un acquiescement émotionnel pour atteindre l'objectif qu'ils ont en tête : vous faire acheter un produit^{18 19}. Le résultat final a pour effet de vous couper de vous-même, de sorte que vous ayez le sentiment que vous avez besoin de quelque chose pour vous rendre acceptable ou meilleur d'une façon ou d'une autre. Dans son livre *Mind Programming*, Eldon Taylor, un auteur de Hay House, écrit que les publicitaires ont dépensé 149 milliards de dollars en études

de marché en 2007 seulement, employant des psychologues et d'autres spécialistes pour découvrir ce qui pousserait les gens à acheter des produits²⁰. Selon Taylor, ils savent ce qui nous intéresse et comment manipuler nos choix et notre comportement.

Ces messages de peur, de culpabilité et de honte ont façonné les vies, les décisions et les attitudes de multiples manières. Ces messages négatifs renforcent souvent des choix qui ne sont pas en harmonie avec la santé. Ils vendent un regard tourné vers l'extérieur — sur votre apparence ou ce que les autres pensent de vous — plutôt que vers l'intérieur — sur qui vous êtes et ce qui vous rend merveilleusement unique.

En 2014, dans son allocution au TEDxYouth de San Diego, Caroline Heldman, Ph.D., a dévoilé quelques conclusions sidérantes de son étude sur ce qui se produit quand les publicités médiatiques dépeignent les femmes comme des objets sexuels²¹ :

— Le nombre de publicités auxquelles l'individu moyen est exposé a augmenté, passant de 500 par jour dans les années 1970 à 5 000 par jour aujourd'hui. Dans les publicités modernes, 96 % des corps objectivés sexuellement sont féminins.

— Les enfants de 8 à 18 ans sont reliés à la technologie en moyenne huit heures par jour, là où les publicitaires peuvent les atteindre. Ces publicités sont devenues plus hypersexualisées pour se faire remarquer dans le méli-mélo des autres publicités réclamant l'attention.

— Plus les femmes sont conditionnées à se sentir comme des objets sexuels, plus elles :

- ont des taux élevés de dépression ;
- exercent une surveillance sur leur corps, c'est-à-dire qu'elles sont extrêmement conscientes de la façon dont elles sont assises, de l'apparence de leur coiffure, de qui les regarde, et ainsi de suite. La femme moyenne vérifie son corps toutes les 30 secondes ;
- en viennent à avoir honte de leur corps et à souffrir de troubles alimentaires ;
- souffrent de dysfonction sexuelle ;
- ont une faible estime de soi ;
- ont une moyenne pondérée cumulative (MPC) inférieure à l'école ;
- sont en compétition avec les autres femmes.

Ce sont des raisons exceptionnelles pour cesser de consommer des médias préjudiciables et d'acheter des produits qui font la promotion de messages négatifs.

La bonne nouvelle, si vous êtes une femme, est que vous n'êtes plus obligée d'être soumise à ce conditionnement et que vous pouvez fixer votre attention sur l'amour à la place. En vous éloignant des messages de honte et en renouant avec votre guidance intérieure, vous déterminez plus clairement ce que vous voulez vraiment. Vous pouvez choisir de cesser de regarder, de lire et d'écouter la programmation qui sert uniquement à renforcer la pensée négative, et vous attacher à cultiver à la place des pensées positives vous rappelant que vous êtes déjà parfaite, entière et complète maintenant.

Le fait est que nous sommes toujours en train de croître, de changer et d'évoluer, et qu'il est beaucoup plus facile de grandir quand nous pouvons nous accepter et nous aimer dans notre état actuel. Rappelez-vous que vous êtes parfait et aimable exactement tel que vous êtes maintenant. La base la plus stable pour changer est faite d'amour et d'acceptation.

Heather a cherché durant 16 ans des réponses pour réussir à guérir de la boulimie. Et bien qu'elle ait réussi en apparence et ait été très optimiste, elle n'osait pas être heureuse et s'accepter totalement en raison de la honte et de la culpabilité qu'elle vivait à avoir un trouble de l'alimentation. Elle gardait son secret bien caché, craignant que les gens ne l'acceptent pas en l'apprenant.

Un jour, elle a compris que la honte, la culpabilité et la non-acceptation l'empêchaient de jouir pleinement de sa vie. Elle s'est mise à se questionner : *Et si je ne guérissais jamais ? Est-ce que je serais capable de m'accepter quand même ? Est-ce que je pourrais peut-être seulement goûter les moments précieux de ma vie de toute façon ? Et si j'étais capable de m'aimer exactement telle que je suis ?* Comme vous pouvez l'imaginer, c'était un peu effrayant d'avoir de telles pensées, car nous apprenons en majorité que pour changer, nous ne pouvons pas accepter notre position de départ. Néanmoins, cette prise de conscience a marqué le début du rétablissement de Heather. Dès qu'elle a décidé de s'accepter exactement telle qu'elle était, quelque chose en elle a changé. Elle s'est mise à considérer la vie d'un point de vue plus aimant et plus ouvert. En l'espace d'environ un an, elle a pu faire des liens qui l'ont amenée à guérir. Le fait de s'accepter ne l'a pas empêchée de chercher des réponses — il lui a permis de s'aimer et d'aimer sa vie plus pleinement, ce qui l'a amenée à se rétablir de façon apparemment simple et miraculeuse.

Le changement a pour conséquence que les choses deviennent instables et bougent ; par ailleurs, il exige souvent que vous sortiez de votre zone de confort. C'est beaucoup plus difficile à faire si vous êtes retenu et étouffé par la peur, la culpabilité ou la honte. Vous pourriez agir à partir de ces émotions, mais l'effort est rarement durable.

Il est temps d'écarter tous les messages qui vous demandent de faire autre chose que de vous aimer, et de vous concentrer sur la création d'une base stable menant à un

changement durable. L'acceptation de soi est un sentiment chaleureux qui peut vous permettre de trouver vos propres réponses, au-delà de ce qu'« ils » vous ont dit. Plus vous vous aimez, plus vous êtes guidé vers ce qui est vraiment juste pour *vous*.

Régimes, poids et santé : quand l'extérieur est plus important que l'intérieur

Si vous deviez demander au citoyen lambda de définir la santé, que pensez-vous qu'il dirait? Malheureusement, nous avons appris pour la plupart que l'apparence d'une personne détermine si elle est en santé ou non. Et bien trop souvent, le poids est le premier point considéré en matière de santé.

En 2013, la projection pour le marché de l'amaigrissement aux États-Unis seulement était de 66,5 milliards de dollars — et 83 % de ce marché est destiné aux femmes, dont un bon nombre font quatre ou cinq tentatives pour perdre du poids chaque année²². En même temps, les taux d'obésité sont en croissance partout à travers le monde, et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que plus de un milliard d'adultes sont en surpoids — dont 300 millions au moins sont obèses d'un point de vue clinique, et les chiffres ne cessent d'augmenter²³.

Au vu de toutes ces dépenses et de toutes ces tentatives pour perdre du poids, pourquoi les taux d'obésité augmentent-ils?

À cause de l'industrie de l'amaigrissement, de l'industrie de la mode et d'autres messages médiatiques, beaucoup de femmes se rendent compte que leur principal mantra est le suivant : *Je ne suis pas assez belle. À quoi ça sert?* Cette façon de penser peut les amener à se servir de leur corps comme cible pour ventiler leur haine de soi. Derrière tout cela se cache peut-être la pensée que *si seulement j'étais assez mince, on m'aimerait*.

Si ces paroles vous semblent familières, vous avez peut-être grandi en entendant votre mère juger son corps, ou vu vos amies faire des régimes draconiens. Peut-être que, comme Ahlea, vous avez été gymnaste ou que vous avez pratiqué un sport de compétition qui vous aurait renvoyée à la maison si vous aviez pesé trop lourd. Peut-être que vous avez remarqué que les gens se complimentaient mutuellement d'avoir maigri ou jugeaient ouvertement certaines femmes à cause de leur poids ou de leur apparence. Il n'est pas étonnant qu'une certaine partie de vous ait eu le sentiment que le poids était un objectif de la plus haute importance.

Or, la vérité est que rien ne donne de résultats quand le regard est tourné uniquement vers l'extérieur. Environ 80 % de toutes les personnes qui font un régime amaigrissant reprennent le poids perdu²⁴. Le véritable secret, tant pour perdre du poids que pour

conserver la santé, est de s'accepter et de s'aimer. Et voici l'autre secret, celui que les publicitaires ne veulent pas vraiment vous révéler : ce que vous mangez a de l'importance (et nous ne parlons pas d'aliments emballés), car ce que vous mangez est une forme d'amour-propre.

Les régimes à base de restrictions caloriques, d'aliments emballés, prônant « qu'il faut souffrir » ne sont pas durables.

Le seul régime efficace : un régime sans médias

Si vous voulez faire un régime, nous vous recommandons un régime sans médias ! Ici, vous éviterez toute forme de médias qui vous coupe de la personne aimable que vous êtes. Le même principe s'applique aux propos que vous entendez chez d'autres, ou quand vous entendez des gens juger quelqu'un en fonction de son apparence. Nous vous invitons à entourer ces personnes d'énergie d'amour. Elles répondent de façon automatique à ce qu'elles ont appris en grandissant et se jugent probablement tout aussi sévèrement, par ailleurs. Ce que les autres pensent n'est jamais aussi important que ce que vous pensez et ressentez. C'est la seule chose sur laquelle vous avez de l'emprise et c'est la voie directe pour faire des choix en faveur de votre bien suprême.

La santé ne se mesure pas à votre poids. L'idée n'est pas de traverser une épreuve pour un chiffre sur un pèse-personne ou une taille de vêtements. Ce n'est pas un travail extérieur, c'est un travail intérieur. La santé commence par ce que vous pensez et finit par ce que vous ressentez. C'est l'affaire de prendre bien soin de vous avec les pensées que vous avez et les aliments que vous mangez. Et avec toutes les petites choses aimantes que vous faites pour vous entre les deux.

Si votre but est de perdre du poids, nous vous montrerons des moyens doux et naturels pour y parvenir, et nous partagerons des anecdotes inspirantes à propos de personnes qui ont perdu du poids naturellement, grâce à quelques changements simples. Cependant, nous voulons d'abord vous proposer quelques étalons de mesure qui sont meilleurs pour votre santé que votre poids corporel. Veuillez répondre aux questions suivantes :

- Comment vous sentez-vous ?
- Votre corps bouge-t-il avec fluidité ?
- Votre corps vous permet-il d'avoir la vie que vous voulez ?
- Votre cerveau fonctionne-t-il bien ? Vos humeurs sont-elles égales ?

- Avez-vous toute l'énergie que vous voulez ?
- Dormez-vous bien la nuit ?
- Faites-vous confiance à la guidance de votre corps ?
- Êtes-vous bien dans votre peau ?

Vos réponses à ces questions sont un meilleur moyen d'évaluer votre santé que des chiffres sur un pèse-personne.

La nourriture est importante : si ça ne pousse pas, n'en mangez pas

Dans son livre *The Hundred-Year Lie: How Food and Medicine Are Destroying Your Health*, le journaliste Randall Fitzgerald décrit en détail comment il a commencé à voir des recherches et des schémas qui l'ont amené à investiguer sur le lien entre les aliments industriels (ou aliments transformés) et la santé.

Fitzgerald a découvert que trois groupes ont une grande influence sur ce que nous mangeons : l'industrie des aliments transformés, l'industrie pharmaceutique et l'industrie chimique. Leur but est de nous convaincre que leurs aliments artificiels, synthétisés chimiquement, sont meilleurs que les aliments qui poussent dans la nature²⁵. Hélas, elles ont très bien réussi à renforcer cette croyance. Certains événements historiques importants les ont aussi aiguillonnées, comme les pénuries de vivres durant la Grande Dépression et la Seconde Guerre mondiale, et plus récemment, les familles occupées sur le marché du travail.

La margarine en est un exemple parfait. Dans les années 1930 et 1940, la Grande Dépression et la Seconde Guerre mondiale ont entraîné des pénuries de vivres aux États-Unis. Comme il y avait pénurie de beurre, l'« oléomargarine » est devenue un substitut populaire. Louise se souvient de cette substance blanche, vendue dans un sac de plastique, avec une goutte de liquide jaune — elle s'asseyait à table et mélangeait les deux substances en les malaxant pour obtenir le jaune caractéristique du beurre.

Avec le temps, les manufacturiers ont fabriqué de la margarine jaune pour lui donner une apparence plus appétissante ; vous vous souviendrez peut-être de la publicité qui est venue avec cette innovation. La margarine était présentée de façon insistante comme étant meilleure pour la santé que le beurre, et beaucoup de gens ont souscrit à cette croyance. Puis, des dizaines d'années plus tard, la vérité sur la margarine est sortie au grand jour : ce corps gras synthétique est en réalité un « gras trans » (nous parlons plus en détail des gras trans dans le chapitre 5), un des plus mauvais pour notre santé²⁶.

Voici quelques-unes des statistiques qui ont intrigué Fitzgerald en faisant sa recherche pour *The Hundred-Year Lie*. Au cours des 100 dernières années²⁷ :

- les décès par cancer ont augmenté, passant de 3 à 20 % de tous les décès ;
- le diabète a augmenté, touchant de 0,1 à 20 % de la population ;
- de quasi inexistante qu'elle était, la maladie du cœur a tué plus de 700 000 personnes ;
- les coûts des soins de santé ont augmenté en flèche ;
- entre 1974 et 1997, l'incidence de décès par maladies cérébrales, comme l'Alzheimer et le Parkinson, a triplé dans 9 pays occidentaux, dont les États-Unis.

Les spécialistes d'un grand nombre d'industries peuvent débattre de ce qui fait que ces problèmes de santé ont connu une augmentation en même temps que sont apparus les aliments synthétiques industriels dans notre approvisionnement alimentaire. Quoiqu'il en soit, dans les études sur les maladies cérébrales mentionnées précédemment, les chercheurs ont avancé qu'il faut accuser la combinaison de la consommation d'aliments industriels et d'aliments arrosés de pesticides toxiques.

Les aliments prêts-à-manger et les aliments industriels sont considérés comme des moyens commodes et souvent peu coûteux de nous nourrir ainsi que nos familles. Beaucoup parmi nous avons grandi avec eux. Ils sont faits pour goûter bon et durer longtemps ; ils sont emballés pour avoir l'air amusant et stimulant ; par ailleurs, des psychologues, des scientifiques et des chercheurs ont été employés pour faire en sorte que nous voulions toujours en manger de plus en plus.

Dans son livre *Fat Land: How Americans Became the Fattest People in the World*, l'auteur Greg Critser nous apprend que les fabricants de produits alimentaires ont été confrontés à des difficultés parce que la taille de la population américaine ne grandissait pas assez vite pour que leurs profits augmentent. Ils ont donc entrepris de faire en sorte que l'Américain moyen mange au moins 200 calories de plus par jour — ainsi, ils pourraient continuer de faire plus d'argent²⁸. Afin d'augmenter leur marge de profit, les compagnies d'aliments transformés ont aussi ajouté des agents chimiques toxiques pour que leurs produits créent une plus grande accoutumance ; ils ont changé les couleurs et les formats d'emballage et utilisé la publicité et d'autres techniques sournoises.

Chaque cellule, chaque tissu, chaque organe — *tout* dans votre organisme — dépend des nutriments contenus dans les aliments. Sans les nutriments adéquats, votre corps et votre cerveau ne fonctionnent plus de façon efficace. Louise a partagé un message

important durant des années et c'est : « Si ça ne pousse pas, n'en mangez pas. » Si vous suivez cette recommandation, vous donnerez un très gros coup de pouce à votre santé.

Nos corps sont conçus pour fonctionner grâce aux aliments et à l'eau présents dans la nature. À une époque, nous ne mangions que des aliments venus de la terre et de l'océan. Les aliments industriels ont peut-être été créés au siècle dernier, mais l'*Homo sapiens* est là depuis 200 000 ans. Nos corps n'ayant pas changé, que se passe-t-il quand des aliments synthétiques sont absorbés par un organisme qui a été conçu pour manger les aliments présents dans la nature? L'organisme fait de son mieux, mais nous lui faisons porter un fardeau beaucoup plus lourd et nous le privons de ce dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale.

Histoires de cas

Nous croyons que les symptômes sont le moyen que le corps utilise pour exprimer une carence. Et votre corps aspire ardemment à être entendu. Nous commençons toujours par étudier le régime alimentaire, le mode de vie, les pensées et les croyances.

Jennifer : acné et éruptions cutanées

Jennifer, une femme dans la trentaine, est venue consulter Ahlea pour un problème d'acné et d'éruptions cutanées dans le dos et le cou, sur le visage et le torse. Ce problème durait depuis 10 ans et dévastait Jennifer. Elle avait consulté tous les types de médecins et avait fait examiner son organisme au complet, de l'épiderme aux reins. On lui avait prescrit divers médicaments et des crèmes aux stéroïdes topiques, mais rien n'avait été efficace.

Point intéressant, Ahlea était la première praticienne à parler alimentation avec Jennifer. Quand elle l'a questionnée sur son régime alimentaire, Jennifer a répondu qu'elle mangeait beaucoup de produits laitiers et que son petit déjeuner favori incluait des céréales et des petits fruits avec du lait, ce qu'elle croyait sain. Mais en regardant les ingrédients de ce petit déjeuner, Ahlea lui a fait remarquer la quantité de sucre caché qu'il contenait.

Comme Jennifer était inquiète à l'idée de faire de grands changements, Ahlea lui a demandé si elle était prête à passer du lait conventionnel au lait d'amandes biologiques pour commencer. Elle lui a aussi montré comment ajouter des herbes médicinales comme le curcuma (une épice merveilleuse pour guérir l'inflammation et l'épiderme) dans sa nourriture et comment inclure un peu de nettoyage des reins à son programme.

En moins d'une semaine, les rougeurs et l'acné étaient visiblement moins apparentes ; en moins d'un mois, Jennifer n'avait plus ni acné ni rougeurs sur le visage, le cou et le

torse. Ce résultat lui a vraiment ouvert les yeux sur la valeur de l'alimentation et des aliments biologiques. Elle a entrepris de faire d'autres changements à son alimentation, et les rougeurs et l'acné ont complètement disparu. Aujourd'hui, si Jennifer vit du stress ou se met à manger trop de malbouffe, l'acné et les rougeurs reviennent parfois un peu. Après avoir travaillé avec Ahlea, elle sait néanmoins que c'est simplement son corps qui l'aime en lui rappelant de prendre soin d'elle. Elle voit maintenant qu'elle peut modifier son alimentation, ses pensées et ses habitudes, et revenir immédiatement sur la bonne voie pour sa santé.

James : alcoolisme et dépression

James, un homme dans la quarantaine, a commencé à travailler avec Heather parce qu'on lui avait diagnostiqué une dépression, pour laquelle on lui avait prescrit des médicaments. Par ailleurs, il avait l'habitude de boire une et parfois deux bouteilles de vin chaque jour après le travail. Il occupait un emploi très stressant depuis de nombreuses années et avait l'impression que le vin l'aidait à se détendre. Quand il a commencé à travailler avec Heather, il était inquiet parce qu'il avait l'impression d'être en train de se transformer très vite en alcoolique, et il voulait par ailleurs se remettre de sa dépression.

Heather a remarqué que James était sensible à l'énergie et aussi très ambitieux, une personnalité de type A. Elle a commencé par lui montrer comment établir un meilleur équilibre entre sa vie et son travail, et lui enseigner à travailler avec son intuition et sa sensibilité. Il s'est mis à remarquer des schémas dans sa façon de penser, les aliments qu'il mangeait et sa façon de travailler, schémas qui déséquilibraient son taux de glucose sanguin et lui donnaient envie de boire. Cette constatation l'a motivé à mettre en pratique un protocole alimentaire que Heather a conçu pour renforcer sa glycémie, guérir sa digestion et équilibrer ses humeurs.

Après deux semaines, James est arrivé à son rendez-vous et a annoncé à Heather qu'il ne prenait plus d'antidépresseurs et se sentait en pleine forme. Il était étonné de voir que les changements à son alimentation pouvaient avoir un effet aussi important sur son état. Au cours des cinq mois qui ont suivi, il a réduit sa consommation d'alcool, passant de deux bouteilles de vin à une, puis à un verre à l'occasion. En moins d'un an, il avait complètement cessé de boire de l'alcool, il dormait plus profondément et jugeait que ses humeurs, son énergie et sa vitalité étaient meilleures que jamais.

La plupart des problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie sont liés à de graves déséquilibres glycémiques et intestinaux. Le taux de sucre dans le sang est déséquilibré quand

vous n'alimentez pas votre organisme correctement ou si vous avez des problèmes digestifs. (Nous parlerons davantage de la digestion, de la santé de l'intestin et de la glycémie dans le prochain chapitre.)

Vous en valez la peine : pourquoi vous avez les moyens de manger santé

Les compagnies d'aliments industriels et de boissons visent à accroître leurs profits en créant des produits commodes, prêts à manger, peu coûteux. Trop souvent de nos jours, il en coûte moins cher d'acheter des articles emballés que des aliments santé complets, comme les fruits et les légumes et les aliments minimalement transformés, qui ne sont pas raffinés et ne contiennent pas de produits chimiques. Or, des coûts cachés sont associés aux aliments emballés. En fait, les spécialistes qui se soucient de la santé de notre population mondiale et de la planète sont en train d'analyser le vrai coût de la malbouffe, du prêt-à-manger et des aliments transformés. Nous aimerions partager certaines de leurs conclusions.

En 2013, le Sustainable Food Trust a organisé une conférence internationale sur le thème de la vraie comptabilité analytique d'exploitation en alimentation et en agriculture. Le but de la conférence était de rassembler les dirigeants mondiaux des milieux de l'alimentation, de l'agriculture, de la conservation, de la recherche, de la finance et des politiques gouvernementales, pour investiguer sur la raison qui fait que notre système économique actuel rend plus profitable la production d'aliments selon des méthodes qui nuisent à l'environnement et à la santé humaine, au lieu de méthodes de production rémunératrices et bénéfiques à la fois²⁹.

Même si les États-Unis ont apparemment les plus graves problèmes de santé associés à l'alimentation, c'est en réalité une problématique mondiale. La conférence du Sustainable Food Trust a pointé du doigt un grand nombre de problématiques de santé internationales associées à l'alimentation, y compris ces statistiques du Royaume-Uni³⁰ :

- Les maladies associées à l'alimentation (maladie cardiovasculaire, diabète et cancer) comptent pour 125 000 décès prématurés (moins de 75 ans) par année au Royaume-Uni.
- Un rapport de prévision d'obésité déposé en 2007 par l'expert scientifique en chef a conclu que l'obésité a coûté sept milliards de livres anglaises au Royaume-Uni en 2002 (c'est plus de 11,5 milliards de dollars américains).

- La mauvaise santé associée à l'alimentation coûte au minimum six milliards de livres par année (c'est presque 10 milliards de dollars) au régime national de soins de santé du Royaume-Uni.

Ce rapport a cité comme principales préoccupations pour la santé publique l'augmentation du pourcentage de sucre raffiné, de sel raffiné et d'aliments transformés dans l'alimentation.

Lors de la conférence, les spécialistes ont déclaré que bien que chaque individu ait peut-être une facture moins élevée à l'épicerie, des coûts beaucoup plus élevés se cachent dans nos dépenses personnelles en soins de santé — assurance et impôts (qui contribuent aux soins de santé, aux subventions alimentaires et aux prestations d'incapacité) — et sont un lourd fardeau pour l'environnement.

Souvent, nous ne considérons que les coûts d'épicerie en oubliant tous les coûts cachés dans nos vies. Ainsi, quand vous mangez santé, vous dépensez souvent moins en médicaments d'ordonnance, visites chez le médecin, produits de beauté (lotions, sérums, crèmes antirides et leurs semblables), produits de soins capillaires, maquillage, produits d'amaigrissement, analgésiques en vente libre, boissons énergisantes, chiropraticiens et autres dépenses pour la santé.

Ce que vous mangez a vraiment un effet sur votre santé physique, mais il y a un avantage encore plus grand : comment vous vous sentez. La majorité des gens qui adoptent des habitudes alimentaires plus saines affirment se sentir mieux. Leur vitalité augmente, leur humeur et leur mémoire s'améliorent. Ils ont tendance à se sentir plus motivés et productifs au travail et à la maison. L'avantage d'être en forme est sans prix.

On lit dans *Interview with God*, publié sous la direction de Reata Strickland, cette merveilleuse citation : « Ils [l'humanité] perdent leur santé à faire de l'argent, puis ils perdent leur argent à se refaire une santé³¹ . »

De fait, c'est ce que les êtres humains ont tendance à faire. Nous pensons à la dépense devant la caisse enregistreuse et nous oublions que nous sommes un investissement qui en vaut la peine. Nous oublions souvent que notre santé est le produit de ce que nous pensons, de ce que nous mangeons et de notre façon de vivre. Dans cet état, nous sommes coupés de notre raison d'être et nous avons oublié de nous aimer.

Le plus grand investissement que vous puissiez faire pour vivre heureux et en santé est de vous aimer par vos paroles, vos pensées et vos actes. Un corps sain équivaut à un esprit sain : un esprit sain se traduit par plus de bonheur et de joie, et un corps sain, par plus de vitalité et de force. Imaginez-vous un monde où vous et les gens avec qui vous partagez la

planète êtes plus heureux, plus en santé et plus forts. Quel soutien ne pourrions-nous pas nous offrir ainsi qu'à la planète sur la base d'une santé florissante ?

Vous valez l'investissement. Certains nous ont dit que, selon eux, ce n'est pas la peine de nourrir un organisme malade avec des aliments sains. Nous voulons que vous sachiez que les aliments sains et les pensées saines forment le chemin qui ramène le corps à la santé. Avec chaque pensée et chaque bouchée, vous enseignez à votre corps à aller dans une direction donnée. Vous valez l'investissement, peu importe d'où vous partez. C'est très bien de commencer par un petit investissement, puisque le changement s'établit au fil du temps. Votre organisme répond aux changements que vous faites avec amour, si petits soient-ils.

Votre histoire d'amour consiste en partie à croire que vous êtes digne de ce qui est bon pour votre vie, même si cela coûte un peu plus cher. Comme nous, vous pourrez vous apercevoir que vous commencerez à donner une priorité différente à vos valeurs, comme manger à la maison plus souvent qu'au restaurant et modifier votre budget pour faire des emplettes de meilleure qualité. (Notez que dans le chapitre 5, nous vous offrons beaucoup d'astuces pour que vous puissiez manger santé en respectant votre budget.)

Consacrer du temps à votre santé, c'est vous consacrer du temps

En plus de ne pas vouloir dépenser d'argent pour des aliments qui nourrissent mieux leur corps, les gens insistent souvent pour dire qu'ils manquent de temps pour préparer des repas santé.

Nous comprenons tout à fait ! Nous sommes toutes trois passées par une étape où nous avons eu à décider comment inscrire la préparation des aliments dans nos horaires chargés, avec le travail, les familles, les factures à payer, les courses à faire, les voyages d'affaires et le reste.

Heather a travaillé plus de 15 ans dans le milieu des affaires, et en raison des offres d'emploi et des promotions, elle a été en apprentissage continu pour maîtriser des niveaux supérieurs de responsabilité. En résumé, elle dit elle-même qu'elle était un bourreau de travail. Quand elle a appris que pour se rétablir de la boulimie, il fallait qu'elle mange des aliments plus sains et donne à son organisme des nutriments de qualité supérieure, elle occupait un poste de cadre et travaillait 12 heures par jour et la plupart des fins de semaine. À l'époque, ses provisions se limitaient en général uniquement aux aliments emballés et transformés, et les repas étaient une affaire de micro-ondes et de comptoirs de service à l'auto. Elle a été obligée de repenser entièrement sa vie, surtout sa façon d'aborder

l'épicerie et la préparation des repas, durant une des périodes les plus occupées et les plus stressantes de sa carrière.

Ce qui s'est passé est intéressant. Elle a pris conseil auprès d'un mentor en santé naturelle, puis elle a commencé par quelques recettes faciles de soupes et de légumes qu'elle n'avait jamais essayées, et a fait des recherches pour apprendre à les préparer. Elle a demandé conseil au magasin d'aliments naturels pour apprendre à choisir des fruits et des légumes frais. En fait, elle a été obligée de demander beaucoup d'aide à son mari à la maison et à ses employés et collègues au travail, ce qui était très nouveau pour elle. Elle a commencé à travailler plus intelligemment, pour pouvoir quitter le travail plus tôt et ne plus travailler les fins de semaine. Pourtant, personne ne s'est aperçu qu'elle travaillait moins. Sa meilleure santé et sa meilleure humeur lui permettaient d'être plus productive en moins de temps. Par ailleurs, elle a pris goût à la cuisine, étant donné que c'était la première fois qu'elle faisait quelque chose d'aussi gentil pour elle-même. Elle a pris le temps de guérir et de se montrer qu'elle était plus importante que ses croyances auto-imposées sur la somme de travail qu'elle devait abattre.

Au cours de la même année, Heather a eu une promotion, et son équipe a été la plus productive de toute la compagnie. Non parce que Heather travaillait plus dur, mais parce qu'elle était vraiment plus en forme. Elle avait un corps en santé et un esprit plus solide, prêt à établir des limites et à créer un équilibre entre le travail et la vie, ce qu'elle a également instauré dans son équipe.

La plus grande découverte de Heather a été que si nous nous faisons passer en premier, nous pouvons trouver des moyens de nous concentrer sur ce qui est important et de prendre bien soin des personnes qui comptent sur nous comme dirigeants ou même comme parents. Être bien dans sa peau exerce un effet d'entraînement dont découlent de nombreux bienfaits.

En matière de cuisine santé, Ahlea et Louise ont vécu des expériences similaires pour ce qui est d'apprendre à quel point elles comptent. Ahlea a vécu les deux premières années avec un premier enfant pendant que nous rédigeons ce livre. Elle nourrit son fils avec des aliments sains et complets, ce qui veut souvent dire qu'ils sont entièrement faits maison. De plus, elle dirige une entreprise en expansion. Comme Heather, Ahlea a été obligée d'apprendre à demander de l'aide à son mari, à ses amis et à sa famille. Elle se sert aussi du jardinage et de la préparation des repas pour créer des liens avec son fils. Elle l'amène avec elle dans la cuisine, où il observe et participe, debout dans une tour d'apprentissage.

Pour Ahlea, une des plus grandes leçons liées au fait d'avoir un bébé est que nous devons accepter où nous en sommes *maintenant*. Nous avons tous et toutes une ou

plusieurs activités qui se disputent notre temps. Vous avez peut-être le sentiment d'avoir trop à faire et peu de temps. Rappelez-vous que ce n'est qu'une pensée et que les pensées peuvent être changées. Si vous avez pour objectif d'être en santé et que vous voulez préparer des aliments complets, commencez par accepter votre situation et réfléchissez ensuite à ce que vous pouvez faire pour incorporer de petits pas à votre quotidien. Il y a peut-être des choses que vous pouvez laisser tomber ou des gens à qui vous pouvez demander de vous aider.

À cette fin, nous ne saurions trop insister sur l'importance d'une « tribu ». Selon *The Blue Zones* de Dan Buettner, toutes les populations qui vivent le plus longtemps ont trouvé un groupe d'amis ou sont nées dans un groupe d'amis qui les ont épaulées dans leurs bonnes habitudes et quand elles en ont eu besoin³². Pour ces populations, savoir qu'elles pouvaient demander et recevoir de l'aide au besoin a été crucial pour qu'elles se sentent en sécurité et vivent plus longtemps. Alors, si vous ne savez pas trop comment approcher l'alimentation saine, ou si vous avez du mal à trouver le temps, faites appel à vos amis, à un groupe d'entraide ou à votre réseau social pour obtenir des idées et de l'aide. Vous avez peut-être une amie qui sait cuisiner et qui aimerait venir vous donner un coup de main en cuisine!

Louise est brillante pour ce qui est de créer une tribu de personnes aux vues similaires. Elle est toujours à rassembler des gens pour préparer des mets et s'amuser en cuisine. Chaque fois qu'elle étudie quelque chose de nouveau, elle fait venir des personnes ressources pour lui enseigner, ainsi qu'à sa tribu, des concepts utiles, des astuces et des techniques. Elle est toujours prête à apprendre de nouvelles choses et à « être la débutante », ce qui constitue un des secrets de sa santé et de sa longévité.

Comme elle est extrêmement prise par l'enseignement et les voyages, elle se sert d'un calendrier pour réserver du temps aux choses qui lui importent, ce qui inclut le temps passé à l'épicerie et dans la cuisine à préparer des repas santé. C'est une astuce formidable : réserver du temps à la cuisine et aux courses dans votre horaire au lieu de laisser ces activités sur une longue liste de tâches qui ne seront peut-être jamais accomplies. C'est une façon efficace de faire une priorité des soins que vous vous offrez et de vous assurer de le faire.

Histoires de cas

Tout au long de cet ouvrage, nous partagerons des anecdotes qui expliquent comment des clients ont guéri naturellement de maladies prétendument incurables, pour que vous puissiez voir à quel point le mode de vie, l'alimentation et les croyances jouent un

rôle fondamental dans votre santé. D'abord Mary, venue consulter Ahlea pour traiter le lupus.

Mary : le lupus

Le lupus est une maladie auto-immune considérée comme « incurable » par la médecine conventionnelle ; il se caractérise généralement par de l'inflammation, de l'enflure et des dommages aux reins, au cœur, aux poumons et aux articulations³³. Mary, dans la quarantaine, avait quasiment tout essayé pour traiter ses symptômes. Son médecin lui avait dit, précisément, que l'alimentation n'aurait aucun effet sur sa maladie, mais la voix intérieure de Mary remettait cette affirmation en question. Elle avait le sentiment que sa façon de traiter son corps devait nécessairement avoir un impact sur sa santé, mais elle ne savait pas vraiment par où commencer ou quoi faire. C'est à ce moment qu'elle a décidé de consulter Ahlea.

À l'instar de beaucoup d'individus avec des troubles auto-immuns, Mary semblait être en pleine forme, ce qui faisait que sa famille et ses amis l'accusaient souvent d'être hypocondriaque. Ahlea a donc commencé par aider Mary à comprendre que son corps lui parlait avec amour et sagesse. Comme elle peut entendre les histoires du corps, elle a écouté celui de Mary à qui elle a relayé les messages qu'il voulait lui communiquer. Elle a aussi recommandé à Mary des moyens pour parler à sa famille afin de lui faire comprendre sa situation et sa façon de s'y prendre pour s'en sortir.

Ahlea a montré à Mary qu'elle avait des carences en minéraux, ce qui contribuait à ses douleurs générales et à l'inflammation dans tout son organisme. Mary, de son propre aveu accro à la malbouffe et au prêt-à-manger, résistait à l'idée de changer son alimentation. Ahlea l'a donc encouragée à commencer par un seul changement : abandonner le gluten. Le gluten est une protéine des céréales que beaucoup de gens ont du mal à digérer ; aussi, la façon la plus facile de réduire l'inflammation et les douleurs articulaires, et même de perdre du poids, peut souvent être d'arrêter d'en manger.

Mary a accepté avec réticence de renoncer au gluten durant deux semaines. Elle est revenue folle d'enthousiasme à son rendez-vous de suivi, car elle avait moins de douleurs dans les articulations et une plus grande aisance de mouvement dans son corps. Très vite, elle a recommencé à marcher, car la douleur avait disparu.

Elle a été ravie de se rendre compte qu'elle perdait du poids naturellement et que les symptômes du lupus disparaissaient. À l'instar des autres clients avec des maladies auto-immunes, le corps de Mary lui parlera en manifestant des symptômes de lupus si elle

commence à trop s'écarter de la bonne voie. En pareil cas, elle a appris à s'adapter pour revenir à un mode de vie sain et aimant. Aujourd'hui, elle comprend vraiment comment l'amour-propre, un régime santé et des affirmations positives sont le secret d'une vie heureuse.

***Vous donner les moyens d'agir :
devenir vous-même le meilleur défenseur de votre santé***

Bien que le système médical moderne accomplisse beaucoup de bonnes choses, comme sauver des vies en cas d'urgence, bon nombre de maladies chroniques associées au mode de vie moderne, comme le diabète de type 2, l'obésité et la maladie cardiovasculaire, répondent mieux à l'alimentation qu'aux médicaments³⁴. Et pourtant, il est de plus en plus reconnu que les médecins n'étudient pas la nutrition à l'école de médecine. En 2010, des chercheurs ont mené une étude sur les écoles de médecine et découvert que 25 % d'entre elles seulement offraient les 25 heures recommandées d'éducation en nutrition et que certaines les offraient en option, sinon pas du tout³⁵.

Étant donné le peu d'importance accordé à l'alimentation à l'école de médecine, votre praticien n'est peut-être pas à jour dans ses connaissances sur l'influence de l'alimentation sur votre santé. La bonne nouvelle est que vous avez donc la possibilité de devenir son partenaire dans votre dossier. Internet a apporté de nombreux bienfaits, y compris les groupes d'entraide en ligne et la possibilité de faire des recherches sur à peu près tout ce que vous voulez. En fait, une étude menée en 2012 par le Pew Internet Project a observé que 72 % des internautes avaient cherché en ligne de l'information sur la santé au cours de la dernière année ; parmi ceux qui avaient une maladie grave, 60 % ont obtenu de l'information ou du soutien de leur famille et de leurs amis et 24 %, d'autres personnes souffrant de la même maladie³⁶.

De nos jours, nous avons maintes solutions pour en savoir plus sur notre santé. Louise a toujours été avide d'apprendre, et la santé et l'alimentation sont deux de ses dadas. Elle étudie en ce moment l'homéopathie et les propriétés thérapeutiques des épices. Elle suit des cours et a confiance que les bonnes personnes apparaîtront toujours avec la bonne information. Et c'est le cas !

La passion de Louise pour l'alimentation compte parmi les raisons qui font qu'elle est si en forme, si dynamique et si active à 88 ans. Louise a commencé à travailler avec Ahlea voilà plus de 10 ans et elles ont créé ensemble un programme d'alimentation, d'exercice et de vie qui convient à l'horaire de Louise, lequel engage de nombreux déplacements.

Voici quelques astuces proposées par Louise pour être le meilleur défenseur de votre santé :

— **Soyez prêt à apprendre.** Vous n'êtes pas obligé d'avoir toutes les réponses ; soyez simplement prêt à demander à d'autres ou à chercher vous-même la réponse.

— **Demandez à la Vie de vous envoyer les bonnes personnes** pour vous aider avec ce qui vous pose problème.

— **Utilisez cette affirmation :** *Chaque main qui me touche est une main qui me guérit.*

— **Choisissez un médecin que vous sentez en accord avec votre vision de la santé et du mieux-être.** Le choix d'un médecin qui vous convient va au-delà de la recommandation faite par des personnes de confiance. Assurez-vous que ce professionnel entend vos préoccupations et vous donne les renseignements qui vous paraissent indispensables pour prendre les meilleures décisions. Le médecin explique-t-il les choses pour que vous puissiez comprendre, sans faire preuve de condescendance ? Il ou elle vous traite-t-il comme un partenaire dans le dossier de votre santé ? Vous sentez-vous à l'aise de poser des questions ? Et surtout, êtes-vous à l'aise avec ce qu'il ou elle vous suggère de faire ?

— **Formez une équipe.** Votre équipe pourrait se composer d'un spécialiste de la santé en qui vous avez confiance et d'amis ou de membres de la famille éclairés. Louise a créé son équipe personnelle de santé pour avoir le soutien nécessaire pour être en pleine forme. Ahlea est chef d'équipe et invite souvent d'autres personnes à se joindre au groupe au besoin. Comme elle est aussi celle qui défend les intérêts de Louise, elle l'accompagne à ses rendez-vous chez les médecins ; de cette manière, elle peut travailler de concert avec Louise et le médecin pour s'assurer que tout conseil médical s'inscrit dans une approche naturelle de la santé. Sa présence permet aussi à Louise d'avoir l'esprit en paix, sachant qu'elle n'est pas obligée de tout savoir, puisqu'elle est accompagnée de quelqu'un qui sait comment échanger avec les médecins et ce qui est le mieux pour elle en fonction de ses objectifs de santé.

— **Conservez un cartable ou un fichier électronique de vos examens de santé.** Assurez-vous d'obtenir des copies de tout examen médical que votre médecin ou votre

fournisseur de soins de santé vous fait passer. Interrogez le médecin sur les résultats et prenez des notes de manière à bien les comprendre. Ainsi, vous pouvez revoir vos examens chaque fois que vous le voulez et vous pouvez au besoin les apporter à un autre praticien.

— **Posez des questions.** Préparez vos questions à l'avance et posez-les à votre médecin lorsque vous le voyez. Si lui ou elle vous conseille quelque chose qui suscite un malaise ou une incertitude, posez d'autres questions.

— **Demandez une autre opinion.** Si vous n'êtes pas certain des conseils de votre praticien, demandez une deuxième et même une troisième opinion.

— **Tournez-vous vers votre guidance intérieure.** Ce point est important. Si un médecin vous dit quelque chose qui ne vous semble pas bon pour vous, fiez-vous à votre guidance intérieure. Ayez confiance que vous trouverez les réponses dont vous avez besoin. Louise, Ahlea et Heather ont toutes été dans cette situation plus d'une fois — croyez-en notre expérience, ce que vous pouvez faire de plus important pour devenir le défenseur de votre santé est d'écouter votre voix intérieure et de vous fier à ses conseils.

Vous pouvez guérir votre corps : dépasser la maladie incurable

Vous savez peut-être déjà que Louise a reçu un diagnostic de cancer, il y a plusieurs dizaines d'années. À l'époque, elle avait peur, tout en sachant néanmoins que c'était une occasion extraordinaire de prêcher par l'exemple. Elle comprenait déjà très bien comment ses pensées influençaient sa vie et sa santé, et soupçonnait la Vie de lui donner la chance de se le prouver.

Ce que vous ne saviez peut-être pas sur cet épisode toutefois, c'est qu'en plus de travailler avec ses pensées, Louise a décidé de ne pas avoir recours à l'approche médicale conventionnelle pour traiter le cancer. À l'époque, on en connaissait très peu sur les traitements naturels du cancer, mais le « ding interne » de Louise lui a dit de considérer l'alimentation comme une forme de cure. Un des protocoles qu'elle a suivis consistait à manger deux onces d'asperges en purée trois fois par jour. À cause de son horaire d'enseignement et de déplacements, il fallait souvent qu'elle apporte sa nourriture. Elle a cherché et découvert que les contenants de pellicules photographiques (à l'époque où les appareils-photo les utilisaient encore) avaient une contenance idéale de deux onces; elle les a donc nettoyés et s'en est servi comme contenants pour ses asperges. (On trouve

aujourd'hui sur le marché une foule de nouvelles options santé pour apporter des aliments en voyage, et nous partagerons la recette de la purée d'asperges thérapeutique dans le chapitre 10.)

Ce que Louise a observé durant cette période a été intéressant. Plus elle entraînait dans une confiance totale dans son travail — confiance dans ses pensées, son engagement envers l'alimentation et dans la Vie pour prendre soin d'elle —, plus les résultats obtenus par ses clients et ses étudiants s'amélioraient. Si vous avez déjà rencontré Louise, ou si vous l'avez simplement vue ou entendue enseigner, vous pourrez le comprendre. Lorsque quelqu'un incarne vraiment ce qu'il enseigne, une qualité presque magique transcende son discours. Nous apprenons et changeons davantage parce que nous sommes capables de reconnaître et de sentir ce qui nous est enseigné. C'est la beauté du fait d'investir du temps en vous, de vous aimer et d'avoir confiance en la Vie pour s'occuper de vous. Quand vous agissez ainsi, vous changez votre vie, mais vous devenez aussi un phare pour les autres, simplement en étant qui vous êtes.

À l'âge de 12 ans, Ahlea a reçu un diagnostic de dystrophie musculaire, qui affaiblit les muscles et peut entraîner l'incapacité de marcher ou de s'asseoir. Elle s'est fait dire qu'il faudrait opérer toutes ses grandes articulations. Elle a su à ce moment que ce diagnostic n'était pas vrai pour elle — elle a maintenu catégoriquement qu'elle ne retournerait pas voir ce médecin et ne serait pas traitée par la médecine conventionnelle. Heureusement, ses parents avaient acquis un profond respect pour son intuition et ses vues parallèles sur la santé après l'avoir observée des années avec la famille, les animaux et ses amis. Comme ils voyaient qu'elle était déterminée à se guérir naturellement, ils ont décidé de l'épauler et de voir venir.

À partir de ce moment, Ahlea est devenue profondément consciente des besoins de son organisme sur le plan nutritionnel, fonctionnel, spirituel et structurel. Elle a appris tout ce qu'elle pouvait sur la santé physique et émotionnelle, et s'est focalisée sur des pensées aimantes et sur la nécessité de prendre soin d'elle-même avec amour. Quelques dizaines d'années plus tard, elle est forte, dynamique et en santé, et elle incarne elle aussi ce qu'elle enseigne. Au fil des ans, elle a intégré à son travail le don qu'elle avait, enfant, de voir dans les corps, de sorte qu'elle est capable d'entendre les histoires qui libèrent la capacité de guérir de ses clients.

Durant les 16 ans où elle a souffert de boulimie, Heather a eu presque tous les symptômes effrayants et douloureux imaginables, et consulté un nombre incalculable de médecins à leur sujet. La seule chose qu'elle savait était qu'elle ne voulait pas d'un traitement par chirurgie du système gastro-intestinal (par exemple, l'ablation de la vésicule biliaire, ce qui était, selon un spécialiste, le seul remède efficace) ou par médication — aussi, à

l'instar de Louise et d'Ahlea, sa guidance intérieure l'a détournée des approches médicales conventionnelles, et elle a guéri en travaillant sur ses pensées, son mode de vie et son alimentation.

Heather a acquis la ferme croyance que les gens ont le pouvoir de se remettre de n'importe quoi. Certains spécialistes lui ont dit qu'elle avait désespérément besoin de se faire admettre dans un centre de traitement, car elle pourrait mourir à tout instant. Il y a eu des moments où elle a craint d'être *sur le point* de mourir, et durant ces heures sombres, elle a choisi de croire à sa santé. Elle a appris à ne pas avoir peur des symptômes, à les reconnaître comme le moyen que le corps emploie pour fournir des indices menant au rétablissement. Aujourd'hui, sa capacité à voir même les symptômes cachés dans le corps et l'esprit des gens lui permet d'aider ses clients à guérir naturellement des dépendances et des problèmes de santé chroniques.

Comme vous voyez, nous avons toutes eu des maladies considérées comme « incurables » par la médecine conventionnelle. Dans chacun des cas, nous avons suivi notre guidance intérieure et nous avons par la suite aidé beaucoup d'autres personnes à faire la même chose.

Maintenant, il est primordial de noter que nous ne sommes pas en train de dire d'éviter les médecins et les traitements médicaux. Nous travaillons toutes avec des médecins et nous les estimons. Nous nous assurons aussi que nos clients travaillent avec leurs médecins et nous nous considérons comme des membres de leur équipe.

Nous disons en fait que nous croyons vraiment que les maladies incurables n'existent pas. Le mot « incurable » signifie qu'un problème ne peut être réglé pour l'instant par aucun moyen extérieur et que la réponse consiste donc à aller en soi. Nous croyons que votre corps ne fait que vous demander de revenir à une relation d'amour avec vous-même. Ces symptômes n'ont pas besoin de vous faire peur ; ils peuvent être à la place des indicateurs des moments où vous faites fausse route et devez modifier légèrement les soins que vous vous donnez. Si vous le comprenez, vous pouvez laisser votre guidance intérieure vous orienter dans la direction que vous voulez prendre dans votre cheminement vers la guérison.

Nous voulons aussi que vous vous sentiez à l'aise de faire des recherches et d'obtenir une autre opinion sur n'importe quel diagnostic reçu ou médicament prescrit, surtout si votre guidance intérieure a des doutes.

Comme nous l'avons mentionné, Louise étudie l'homéopathie en même temps que nous écrivons ce livre, et un spécialiste lui a confié : « Si vous voulez savoir quel sera votre prochain problème de santé, regardez les effets secondaires reconnus du médicament pharmaceutique que vous prenez en ce moment. »

En 1998, *The Journal of the American Medical Association* a publié une étude qui conclut que *chaque année*, plus de 2 millions d'Américains tombent malades et 106 000 meurent des effets secondaires toxiques des médicaments pharmaceutiques pourtant correctement prescrits³⁷. Cette étude s'est penchée uniquement sur les médicaments pharmaceutiques *correctement prescrits par les médecins et correctement pris par les patients*. L'étude ne suggérait pas que les gens cessent de prendre les médicaments prescrits par leurs médecins, mais plutôt que le système médical devrait mettre en place plus d'automatismes régulateurs pour protéger les patients.

C'est le problème avec les médicaments pharmaceutiques qui soignent les maux chroniques persistants. Au lieu d'avoir un portrait clair et net de votre rapport à vous-même, où les symptômes sont vos indicateurs pour rééquilibrer cette relation, c'est un peu comme regarder dans un miroir déformant :— le portrait est déformé par les symptômes des effets secondaires des médicaments, et vous perdez la capacité de vraiment savoir comment va votre corps.

Plus vous écoutez votre corps, plus il vous enseignera ce que vous devez savoir pour votre santé et votre bonheur. Même si vous ne savez peut-être pas comment faire au début, nous vous proposerons plus loin dans ces pages d'excellentes techniques pour vous aider à apprendre à l'écouter et à comprendre les signaux qu'il vous envoie.

Quand vous apprenez à écouter votre corps et à lui donner avec amour ce dont il a besoin — et quand vous apprenez à le nourrir de pensées et d'aliments qui le guérissent —, il répond par une meilleure santé. Votre corps vous parle toujours avec amour.

Exercices pour vous aimer ainsi que votre corps

Nous avons conçu les exercices suivants pour vous aider à nouer un rapport plus aimant avec vous-même et votre corps.

1. Exercice de vision

Heather fait un exercice de vision avec tous ses clients, parce qu'elle juge que la première étape pour créer une bonne santé et un mode de vie optimal consiste à établir clairement ce que nous voulons vraiment vivre. Nous sommes nombreux à fonctionner à partir de ce que nous pensons que nous « devrions » vouloir ou de ce que les autres veulent obtenir de nous. Ou bien, nous nous trouvons malheureux et nous ne savons pas comment changer.

Heather occupait encore son emploi dans le milieu des affaires quand elle a participé à un atelier d'écriture de visions. Elle était très sceptique, car elle avait déjà fait des exercices du même genre, mais après s'être dit : « Pourquoi pas? », elle s'est lancée et a rédigé la

sienne. Sa vision incluait de mettre son entreprise sur pied et de vivre sur une petite île des Caraïbes, deux objectifs apparemment impossibles. Comme elle ne savait pas vraiment ce qu'elle voulait faire en dehors de son emploi du moment, elle s'est simplement concentrée sur le genre de travail qu'elle aimait et sur ce qu'elle ressentirait à le faire. Elle a inclus ce qu'elle voulait ressentir à son sujet et dans ses relations, ainsi que comment elle voulait se sentir sur le plan de sa santé physique et émotionnelle.

Elle s'est focalisée sur sa vision tous les matins en méditation en plus de la lire tous les soirs. Après quelques mois, elle a cessé de la lire le soir et s'est concentrée uniquement sur sa visualisation du matin. Plus elle visualisait sa nouvelle vie, plus elle avait le sentiment qu'elle était agréable et atteignable. En même temps, comme elle voulait être pratique, elle a commencé à discuter avec son mari Joel des moyens qu'ils pourraient prendre pour déménager dans les Caraïbes. Comment pourraient-ils s'organiser financièrement? Joel pourrait-il faire du télétravail dans son emploi de cadre?

Ils ont découvert que le simple fait de se focaliser sur ce qu'ils voulaient accomplir leur permettait de définir quelques objectifs pratiques. Ils ont d'abord fait un budget pour voir ce qu'ils devaient changer pour rendre leur rêve financièrement réalisable. En examinant leurs dépenses courantes, ils se sont aperçus qu'ils pourraient les réduire radicalement. Ils ont rédigé un plan détaillé qui incluait : 1) de vendre leur maison et la majorité de leurs biens; 2) que Heather devienne auteure et accompagnatrice professionnelle certifiée; 3) que Joel obtienne le feu vert pour travailler à distance. Malgré que chaque étape ait entraîné ses défis, leur désir intense de se créer une vie plus simple dans les Caraïbes leur a permis de garder le cap et de croire assez en eux pour faire des demandes importantes qu'ils auraient peut-être craint de faire autrement. Ce qui ne revient pas à dire qu'ils n'ont pas eu des décisions très difficiles à prendre ni des frayeurs très éprouvantes en cours de route. Pourtant, les décisions et les peurs semblaient minimales comparées à leur passion pour la création de leur vie idéale. La clarification de leur désir, et leur engagement à le réaliser, a apparemment été le catalyseur dont ils avaient besoin pour vraiment changer de vie.

« Tout ce que l'esprit
de l'homme peut concevoir et arriver à
croire, il peut le réaliser. »
— Napoleon Hill

Maintes personnes disent que lorsque vous fixez votre attention sur quelque chose, vous voyez des solutions qui vous auraient peut-être échappé autrement. Heather et Joel ont eu l'impression que les solutions surgissaient presque par magie pour leur faciliter la transition. Un an plus tard, ils s'envolaient ensemble pour Saint-Martin. Quand l'avion a atterri, Heather s'est mise à pleurer. Joel lui a demandé ce qui n'allait pas, et elle a répondu : « Je viens juste de me rendre compte que j'ai matérialisé la majeure partie de ma vision. »

Heather avait quitté son emploi et mis sur pied son entreprise de mentorat. Joel avait obtenu de sa société de pouvoir travailler à partir de l'île. Et c'est à ce moment que Heather a compris qu'écrire une vision n'est pas absurde. Oui, c'est beaucoup de croyance et de magie, mais d'un point de vue pratique, il s'agit de clarifier ce que vous voulez, puis d'élaborer un plan pour y arriver.



Pour vous donner un exemple très simple, vous savez peut-être, grâce à votre expérience professionnelle ou même pour avoir eu des enfants, que la clarté est très importante quand on donne des directives. Diriez-vous à vos enfants de ne pas rentrer trop tard, sans leur préciser à quelle heure vous voulez qu'ils soient à la maison ? Diriez-vous à vos employés de faire du bon travail sans leur expliquer quel résultat précis vous voulez les voir atteindre ?

Votre esprit fonctionne de la même manière. Plus vous savez clairement ce que vous voulez, plus il est facile d'imprégner votre esprit conscient d'affirmations et de messages pertinents, pour que votre subconscient puisse les rendre manifestes.

Quoique vous ayez peut-être ciblé, comme élément de votre vision, ce que vous voulez faire (par exemple comme carrière), n'oubliez pas que la partie la plus efficace de cet exercice est de mettre le doigt sur ce que vous voulez *ressentir*. Donc, même s'il est merveilleux d'avoir une vision de ce que vous voulez accomplir dans votre vie ou votre carrière, vous avez un cheminement à faire et des étapes à franchir en partant de votre situation actuelle pour atteindre cet objectif.

D'un autre côté, une fois que vous avez clarifié ce que vous voulez ressentir, vous pouvez commencer à le ressentir dès maintenant. Et la bonne nouvelle est que, comme votre corps croit ce que pense votre esprit, un sentiment positif délicieux peut apporter toutes sortes de bienfaits à votre organisme et à votre état de santé général.

Il y a deux grands avantages à écrire votre vision :

1. Vous clarifiez ce que vous voulez vraiment, de sorte que vous pouvez vous concentrer sur ce qui importe réellement.

2. Vous clarifiez ce que vous voulez ressentir, de sorte que vous pouvez induire ces sentiments dans votre corps et votre esprit dès maintenant.

Débutons!

Planter le décor

- Allez dans une pièce calme où vous n'aurez pas de distractions.
- Assurez-vous que l'endroit vous inspire la paix ou la créativité — pensez à tamiser les lumières et à allumer une bougie ou à faire jouer de la musique douce.

Lignes directrices pour rédiger votre vision

- Faites cet exercice comme vous le sentez. Faites appel à votre créativité et rendez-le amusant!
- Certains aiment se focaliser sur leur « journée idéale » et déterminer le déroulement de leur quotidien de rêve. D'autres aiment adopter une perspective générale et se concentrer sur ce que serait leur vie idéale. Faites ce qui vous plaît — brossez le portrait le plus général ou le plus détaillé que vous voulez. L'important à ne pas oublier est que vous voulez *ressentir* ce qu'est votre mode de vie idéal et les émotions qu'il fait naître en vous. Dans cette expérience, faites appel au plus grand nombre de vos cinq (ou six!) sens.
- Fixez votre attention sur ce qui vous passionne : qu'est-ce que vous adorez? Qu'est-ce qui fait chanter votre cœur? Plus vos sentiments pour les éléments de votre vision sont intenses, plus vous avez des chances de les concrétiser. Il est question ici de créer la vie que vous aimez — votre vie de rêve!
- Incluez le plus de détails possible. Ainsi, la vision idéale pourrait se focaliser sur le déroulement de votre vie de rêve, de votre réveil jusqu'à votre coucher. La vision générale pourrait être axée sur ce que vous ressentez en évoluant dans votre vie, les personnes avec qui vous êtes, la manière dont vous prenez soin de vous, l'endroit où vous vivez, etc.
- Servez-vous des mots comme si votre vision était au présent et employez des termes positifs. Ne dites pas « je ne serai pas » ou « je n'ai pas »; dites plutôt « je suis », « j'ai » ou « je choisis ».

- Incluez les personnes que vous voulez voir dans votre vie (des individus précis ou des traits de caractère de personnes que vous voulez côtoyer).
- Incluez ce que vous voulez avoir comme biens dans votre vie (la maison de vos rêves, votre propre entreprise ou ce que vous voulez).
- Incluez l'état ou le sentiment que vous voulez vivre (comme *heureux, en santé, revitalisé, léger, paisible, joyeux, charismatique, plein d'assurance, brillant, aimant, miséricordieux, patient*, etc.).
- Incluez ce que vous voulez faire (comme *faire un voyage dans tels et tels pays, être un leader, travailler à temps partiel et continuer de faire tel montant d'argent, se marier, être en pleine forme, manger santé, écrire un livre*, etc.).
- Faites appel au maximum à vos sens (que voyez-vous, goûtez-vous, touchez-vous, humez-vous, sentez-vous?).
- Soyez aussi précis que possible quant à la manière dont votre travail et votre vie personnelle s'harmonisent. Vous êtes en train d'inventer le *mode de vie* qui représente le summum de l'idéal pour vous, pas ce que vous croyez réaliste.
- Évitez de vous en faire à propos des limites (comme de dire : «J'ai des enfants, alors je ne peux pas vivre dans un pays chaud en hiver», ou «Mon mari travaille ici, alors je ne peux pas aller vivre dans ma ville de rêve»). C'est votre moment pour rêver à ce que *vous* voulez, pas à ce que vous croyez faire l'affaire de tout le monde sauf vous.
- Est-ce que vous rêvez assez grand? Ne vous limitez pas à ce que vous croyez possible. Vous pourrez même n'avoir aucune idée de ce qui est vraiment possible, jusqu'à ce que vous fassiez l'expérience de l'efficacité découlant du fait de clarifier ce que vous voulez et de visualiser votre désir concrétisé. Une autre façon d'amplifier la puissance de cet exercice est de travailler devant le miroir avec vos affirmations pour vous aider à croire en votre vision.

Autre option : le tableau de visualisation

Si vous avez tendance à mieux vous exprimer par le visuel que l'écriture, vous pouvez choisir de créer à la place un tableau de visualisation. Suivez les mêmes lignes directrices, comme vous le feriez pour la version écrite. Commencez avec un babillard vierge et ajoutez :

- des photos de vous et des personnes que vous voulez dans votre vie ;
- des photos des choses que vous voulez ou qui expriment comment vous voulez être ou vous sentir. Cherchez dans les magazines, les journaux ou d'autres sources ;
- des mots — utilisez des marqueurs colorés ou autre chose pour écrire des mots qui sont importants pour vous ;
- des dates précises quant au moment où vous voulez que ces choses se concrétisent dans votre vie. Et n'oubliez pas, pensez grand — ne vous laissez pas limiter par le comment, et ne vous en faites pas pour savoir si vous pourrez concrétiser la chose au jour dit. C'est votre rêve et c'est vous qui établissez les calendriers d'exécution !

Accrochez votre tableau de visualisation au mur, à côté de votre bureau ou dans votre chambre à coucher — à un endroit où vous le verrez souvent. Certaines personnes collent leurs images dans un journal qu'elles peuvent apporter partout avec elles. Regardez votre vision tous les jours, étudiez-en tous les détails et croyez-y !

Si vous avez du mal à élaborer votre vision, réfléchissez à ces questions :

Est-ce la première fois que vous écrivez votre vision ? Vous ne savez pas par où commencer ? Voici quelques questions pour vous aider à démarrer :

- Si l'argent n'était pas un problème et que vous pouviez faire tout ce que vous vouliez, que feriez-vous ?
- Si vous saviez sans l'ombre d'un doute que vous ne pouvez pas échouer, que feriez-vous ?
- Si quelqu'un agitait une baguette magique et que vous pouviez avoir tout ce que vous vouliez, qu'est-ce que ce serait ?

- Qu'est-ce qui vous passionne ?
- Comment voulez-vous vous sentir ?
- Comment pouvez-vous vous aimer davantage ?
- Qu'est-ce que vous avez toujours voulu faire ?
- Quels sont vos passe-temps ?
- Quels sont vos intérêts ?
- Qui admirez-vous ?
- En quoi êtes-vous bon ? (C'est souvent une chose qui vous paraît facile parce qu'elle vous vient naturellement.)
- Quels sont les traits de caractère, les qualités et les attitudes des gens que vous voulez côtoyer dans votre vie ?
- À quoi ressemblent vos relations idéales ?
- Où voulez-vous voyager ?
- Où voulez-vous vraiment vivre (ou quelles sont les caractéristiques de votre lieu de vie idéal) ?
- À quoi ressemble votre vie quotidienne ?
- Comment les autres vous décriraient-ils ?
- Quel est votre style de vie idéal (mariage du travail et des loisirs) ?
- Combien de jours aimeriez-vous travailler, idéalement ?

Il y a aussi l'option « simplicité » : vous voudrez peut-être que votre vision tout entière porte simplement sur ce que vous voulez ressentir, sans insister sur rien d'autre. Dans cette vision, vous vous concentreriez sur ce que vous voulez ressentir du début à la fin de la journée, ou tout au long de votre vie. Vous pourriez vous focaliser sur ce qui vous indiquera que vous vous sentez ainsi. (Par exemple : *Je me sens aimant à mon égard et je sais que je me sens comme cela parce que je suis bon pour moi. Je dis oui quand je veux vraiment dire oui et non quand je veux dire non. Je me sens à l'aise dans ma façon de faire les choses et je sais que c'est parce que j'ai très peu de stress dans ma vie. Je me sens heureux et calme tandis que je vague aux occupations de ma journée.*)

Votre vision est terminée — quelle est la suite ?

- Une fois votre vision écrite ou votre tableau terminé, **gardez-le près de vous.**
- **Lisez ce que vous avez écrit ou regardez votre tableau chaque matin et chaque soir.**
 - **Pensez à faire une méditation matin et/ou soir**, durant laquelle vous visualisez que tout dans votre vision fait partie de votre vie aujourd'hui. Si vous n'êtes pas encore prêt à méditer ou à visualiser, relisez simplement votre vision tout en respirant profondément pendant votre lecture. Faites des respirations abdominales profondes, en remplissant doucement vos poumons d'air et en sentant votre souffle gonfler votre abdomen. Si votre abdomen est contracté, relâchez-le et laissez votre souffle diriger son expansion. Sentez votre respiration qui emplit votre corps des mots que vous êtes en train de lire.
 - **Agissez comme si** vous aviez dès maintenant tout ce qui compose votre vision. Comme tout est énergie, vous accueillez en réalité cette énergie au présent pour l'attirer dans le futur.
 - **Croyez-y vraiment!** Si vous avez du mal à y croire, commencez par vous ouvrir à l'idée d'y croire et passez progressivement à l'étape de vraiment y croire.
 - **Ouvrez votre esprit** aux possibilités illimitées que la Vie a à offrir.
 - **Agissez.** Posez des gestes qui vous rapprocheront de votre vision. Mettez-vous en quête de tout ce qui fera affluer dans votre vie ces sentiments, ces gens ou ces choses, même si ce n'est qu'un petit pas.
 - **Focalisez-vous sur l'inspiration.** Lisez des livres, assistez à des séminaires, regardez des émissions de télé ou écoutez des balados, des émissions de radio ou d'autres enregistrements audio qui vous inspirent!
 - **Soyez attentif aux événements.** Commencez à remarquer quand des occasions se présentent de vous rapprocher de votre vision — et saisissez-les!

— **Observez vos pensées.** Prenez-vous sur le fait à penser de façon négative et limitative, et effacez le tout! Remplacez ces pensées par des affirmations positives ou des énoncés tirés de votre vision.

— **Dissipez le doute.** Cherchez la preuve que ce que vous êtes en train de faire donne des résultats et notez-la dans votre journal. La preuve est tout élément, petit ou grand, qui vous montre que vous vous acheminez vers votre vision. Peut-être que vous vous sentirez plus heureux ou plus calme, ou que les choses deviendront un peu plus faciles pour vous. Peut-être que votre vie est le théâtre d'événements magiques. Même s'ils paraissent infimes en comparaison du contenu de votre vision, ces signes n'en sont pas moins l'indication que la Vie vous aime et prend soin de vous. Plus vous remarquez les signes au jour le jour, moins vous aurez de doutes et plus vous croirez. Plus votre croyance est forte, plus il est facile de créer la vie que vous voulez.

— **Notez et célébrez vos résultats.** Notez vos progrès dans votre journal. Remarquez les miracles qui commencent à se produire dans votre vie, si petits soient-ils. Tenez un journal de bord de manière à pouvoir évaluer à quel point vous avez cheminé. Célébrez les miracles qui se produisent. Vous pourrez parfois même oublier comment vous étiez avant — votre journal vous montrera à quel point vous avez changé en croyant à votre capacité de vous créer la vie que vous aimez!

2. Affirmations

Voici quelques affirmations qui vous aideront à vous aimer davantage ainsi que votre corps. Choisissez-en une pour commencer; vous pouvez en choisir d'autres quand vous sentez que vous êtes prêt. Dites ces affirmations en vous regardant dans le miroir. Répétez-les tout au long de la journée, chaque fois que vous en sentez le besoin.

Jugement et compassion

Nous allons commencer par les affirmations de Louise sur le jugement et la compassion, parce que nous trouvons que les personnes qui critiquent sont souvent celles qui se jugent le plus sévèrement. Un excellent moyen de cultiver plus de compassion est d'apprendre à ne plus juger.

Souvent, quand vous pensez que quelque chose cloche chez vous ou quelqu'un d'autre, c'est en réalité une expression de l'individualité. Chaque être humain est unique et particulier, exactement comme il n'y a pas deux flocons de neige identiques. Nous sommes censés être différents. Une fois que vous êtes capable de l'accepter, il n'y a plus de comparaison ni de concurrence.

Affirmez :

Je suis prêt à me défaire du sentiment que je suis indigne.

Je me vois, ainsi que les autres, avec compassion et compréhension.

Les gens présents dans ma vie sont en réalité des miroirs de moi.

Ils me donnent ainsi l'occasion de grandir et de changer.

J'ai de la compassion pour l'enfance de mes parents. Je sais maintenant que je les ai choisis parce qu'ils étaient parfaits pour ce que j'avais à apprendre. Je leur pardonne, je les libère et moi aussi.

Il n'y a pas de concurrence, pas de comparaison, car nous sommes tous différents et censés être ainsi.

J'accepte mon caractère unique et j'accepte le caractère unique des autres.

Aimer les gens remplit ma vie, et je me vois exprimer facilement mon amour aux autres.

Je mérite ce qu'il y a de meilleur dans la vie et je m'autorise avec amour à l'accepter maintenant.

Je rayonne d'acceptation et je suis profondément aimé des autres.

Mon cœur est ouvert — je m'aime, j'aime les autres et les autres m'aiment.

Aimer votre corps

L'esprit subconscient n'a pas le sens de l'humour et ne sait pas distinguer la vérité du mensonge. Il accepte seulement comme un fait ce que vous dites et pensez, et c'est le matériau à partir duquel il se manifeste. En répétant ces affirmations, ayez confiance que vous semez des graines dans le sol fertile de votre esprit subconscient. Ces affirmations peuvent vous aider à avoir un corps que vous aimez vraiment :

Je t'aime profondément, mon corps. J'aime absolument tout de toi.

J'ai un corps mince et heureux.

C'est mon choix de t'aimer jusqu'à la santé parfaite.

J'aime ma belle silhouette.

Plus j'aime mon corps, plus je me sens en santé.

Mon corps est tellement un bon ami; nous avons une vie formidable ensemble.

J'aime et j'apprécie mon beau corps exactement tel qu'il est.

Je me réjouis d'avoir choisi ce corps-ci parce qu'il est parfait pour moi.

Je crée ma propre sécurité. Je m'aime et j'ai bonne opinion de moi.

C'est sans danger d'être moi. Je suis merveilleux tel que je suis.

Je choisis la joie et l'acceptation de moi-même.

Santé et alimentation

Nous avons tous des idées et des habitudes entourant la nourriture que nous mangeons et ce que nous pensons à propos de la santé. Si vous savez que vous pouvez créer de saines habitudes alimentaires et que vous avez confiance de pouvoir guérir, l'information et l'aide qu'il vous faut viendront à vous. Si vous croyez que quelque chose est trop difficile, prend trop de temps ou ne peut être fait, votre vie et vos habitudes le refléteront. Une fois que vous accueillez la croyance que c'est faisable, le comment apparaît.

Affirmez :

Bonjour, mon corps, merci d'être en si bonne santé.

Ma santé me vient facilement et sans effort.

Je suis guéri et entier.

Je vaudrais la peine de guérir.

Mon corps sait comment se guérir.

Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.

J'aime choisir des aliments nutritifs et délicieux.

Mon corps aime la façon dont je choisis les aliments parfaits pour chaque repas.

C'est une joie de planifier des repas santé. J'en vaudrais la peine.

*Quand je me nourris d'aliments sains, je nourris mon corps
et mon esprit pour la journée qui m'attend.*

Résolution de problèmes :
si vous avez du mal à croire à vos affirmations

Beaucoup de gens demandent comment les affirmations sur l'amour d'eux-mêmes ou de leur corps peuvent être efficaces s'ils n'y croient pas en les disant. D'abord, soyez bon et patient avec vous. Vous extirpez des années de conditionnement négatif, et il faut parfois mettre du temps et s'exercer pour planter de nouvelles graines dans un sol renouvelé et fertile.

Vous pouvez d'abord dire simplement : *Je suis ouvert à l'amour et à l'acceptation de moi-même.* En commençant par là, vous vous apercevrez peut-être, avec le temps et en étant constant dans votre travail devant le miroir, que l'ouverture à cette croyance vous permet finalement d'y croire.

Une autre façon fantastique de commencer à voir que vos pensées ont le pouvoir de changer votre vie est de rendre toute l'expérience impersonnelle. Louise suggère que vous envisagiez d'abord de croire que vous aurez un feu vert ou une place formidable pour vous garer. Comme tout cela n'a rien de vraiment personnel, vous n'avez pas à vous attaquer à autant de vieux conditionnements.

Donnez-vous 30 jours pour vous exercer à vous focaliser sur une continuité de feux verts en vous rendant au travail ou à l'épicerie. Ou bien, focalisez-vous sur la place de stationnement idéale. À mesure que votre foi grandit, remarquez comment la Vie vous apporte ce que vous demandez. C'est la preuve que la pensée positive est efficace, et elle pourra contribuer à vous donner confiance que les affirmations et le travail devant le miroir peuvent changer votre vie et votre santé de bien des manières.

Dans le prochain chapitre, nous vous apprendrons à mieux connaître le fonctionnement de votre corps, afin que vous puissiez acquérir une base solide pour votre santé.

Troisième étape : Sachez comment fonctionne vraiment votre organisme — la base de la santé

Si nous vous demandions *pourquoi* vous mangez, que répondriez-vous ?

D'un point de vue intellectuel, il est facile de comprendre que l'être humain mange pour combler sa faim et alimenter son organisme. Certains parmi vous pourront même dire qu'ils mangent pour être en santé. Ce que vous ne comprenez peut-être pas, c'est que nos choix alimentaires

sont plus compliqués que vous ne le pensez. Nous prenons plus de 200 décisions par jour à propos de la nourriture, en fonction de nos émotions, de nos habitudes, de notre environnement, des personnes avec qui nous sommes et de la chimie alimentaire (ces additifs alimentaires conçus pour vous faire manger plus)³⁸.

Quoique le sujet puisse sembler intimidant, nous allons l'aborder très simplement. Parce qu'il n'y a qu'une émotion, une habitude et un environnement à cultiver : *vous aimer*. Quand vous faites en sorte de vous aimer, vous créez les conditions qui vous encouragent à faire de meilleurs choix alimentaires. Dans ce chapitre, nous allons parler du fonctionnement de votre organisme, pour que vous puissiez vous aimer en vous donnant la nourriture qui vous nourrira le mieux.

Pourquoi nous nous sommes égarés et comment nous retrouver

Les experts comme les profanes s'entendent pour dire qu'un régime alimentaire plus sain est un moyen formidable pour se sentir en pleine forme. Alors, pourquoi n'y a-t-il pas plus de gens qui adoptent ce mode de vie ?

« Je digère la vie et j'assimile
toutes les nouvelles expériences
paisiblement et joyeusement. »

— Louise

Si nous remontions le temps, avant que les populations s'installent dans les villes, avant la Révolution industrielle, jusqu'à l'époque où l'on vivait des fruits de la terre, nous constaterions que nos ancêtres consommaient des aliments issus de la nature. Nos ancêtres de l'ère agricole avaient un lien avec la nature et mangeaient ce qu'ils faisaient pousser. Ils apprenaient à cuisiner et à préparer les aliments à partir des matières premières disponibles, étant donné que c'était tout ce qu'ils avaient à leur disposition.

Dans son livre *Food in History*, Reay Tannahill explique que la Révolution industrielle a changé «la face du monde». La population a augmenté de façon importante en Europe durant les années 1800 (de 180 à 390 millions d'individus), les gens ont déménagé en nombre dans les villes, et une crise alimentaire a éclaté³⁹. À ce moment, la société s'occupait de fabriquer des machines, et les gens travaillaient en usine au lieu de travailler la terre. Avec moins de temps, moins d'accès à la terre et la pénurie alimentaire qui s'en est suivie, on a employé des machines pour manufacturer les aliments. Les efforts de mise en conserve, de congélation et de transport ont augmenté à mesure que les aliments étaient importés dans les villes, les pays et le monde.

Pour tirer davantage des aliments et diminuer les coûts, les premières arnaques alimentaires ont débuté. Des détaillants locaux ajoutaient de la poussière de brique au cacao en poudre pour allonger les stocks. Tout, de la gousse de moutarde aux balayures du sol du magasin, était ajouté au poivre noir pour la même raison. On mêlait des feuilles de frêne au thé. Et aussi tard qu'en 1969, un manufacturier italien a été accusé de faire du «fromage parmesan» avec des rognures de poignées de parapluie en plastique⁴⁰! Tannahill appelle cette époque la période «d'adultération» des aliments; bien qu'il y ait eu beaucoup de plaintes et que des politiques gouvernementales aient été instaurées, la crise pour nourrir la population en hausse restait toutefois le problème le plus criant.

Alors qu'il croyait faire du très bon travail à nourrir les pauvres, le gouvernement britannique a compris qu'il n'en était rien lorsque 41 % des hommes examinés pour la mobilisation de 1917 et 1918 ont été jugés inaptes au service à cause de leurs problèmes de santé⁴¹. À peu près en même temps, la nouvelle science de la nutrition découvrait les besoins en vitamines et en minéraux, mais le défi de nourrir une population en croissance et de la garder en santé est alors devenu un champ de bataille et le reste encore aujourd'hui.

Il n'est pas étonnant qu'il y ait tant de confusion à propos de ce qu'il faut manger et de la manière de nourrir l'organisme. À une époque, les aliments de la nature étaient tout ce qu'il y avait. De nos jours, nous avons encore ces options, mais nous avons aussi ce que le spécialiste en sciences sociales Claude Fischler a appelé les OCNI, les «objets comestibles non identifiés⁴²». Nous ne savons plus ce que contient notre nourriture.

Les points de vue de Fischler sont résumés avec à-propos dans un article d'Ashley Braun : « Ce qui se produit avec l'alimentation en Occident, c'est que la nourriture a perdu son enchantement [...]. Lorsque nous attrapons quelque chose à manger sans y penser, sans rituel, il y a une perte de sens [...]. Lorsque la nourriture est une marchandise et qu'elle est transformée, elle bat en retraite dans une boîte noire. Nous sommes ce que nous mangeons, et si nous ne savons pas ce que nous mangeons⁴³... ».

Nous croyons que cette dissociation à l'égard de la nourriture véritable, entièrement naturelle et nutritive, est à l'origine de l'accent qui est mis sur l'acte de manger pour le goût et la commodité, plutôt que pour la santé. Nous savons qu'il peut être difficile pour beaucoup d'entre vous qui vous nourrissez *vraiment* pour être en santé, de vous y retrouver dans ce qu'il convient de manger, avec tous les messages contradictoires d'aujourd'hui.

La bonne nouvelle est que dans les deux prochains chapitres, nous allons vous présenter deux concepts élémentaires et pourtant essentiels qui vous donneront les moyens de faire les meilleurs choix pour votre santé. Dans ce chapitre, nous allons vous faire découvrir le fonctionnement de votre système digestif, afin que vous puissiez voir de quelle façon miraculeuse votre organisme a été conçu pour favoriser votre mieux-être. Ensuite, dans le chapitre 4, nous vous enseignerons à écouter votre corps, pour que vous puissiez suivre votre guidance intérieure quand les choses vous semblent confuses.

Nous vous invitons à prendre un moment tout de suite et à poser une main au centre de votre poitrine et l'autre sur votre abdomen. Prenez trois respirations profondes. Dites-vous combien vous vous aimez et demandez-vous ensuite si vous croyez que vous méritez de vous sentir en pleine forme. Peu importe ce qui monte, dites-vous : *Je suis prêt à me libérer des schémas qui ont créé cet état en moi. Je vaudrais la peine de guérir. Je vaudrais le temps qu'il faut pour apprendre à bien me nourrir. Je t'aime, mon corps.*

La plupart d'entre nous n'avons pas appris à bien nous nourrir. Nos connaissances sur la nourriture nous sont venues de la publicité, de nos familles et de nos amis. Nous avons mangé ce qui s'avérait commode. Il est fort probable que personne ne nous ait jamais enseigné comment fonctionnait notre corps et ce dont il avait réellement besoin pour se sentir calme et équilibré.

Quand il est question des pensées que vous avez et de la nourriture que vous mangez, une des prises de conscience les plus importantes que vous puissiez faire est que c'est de tout cela que vous vous nourrissez. Si vous vous focalisez sur des pensées qui créent un malaise intérieur et des aliments qui ne nourrissent pas votre organisme, vous vous privez d'amour et vous vous nourrissez de misère. Vous méritez de vous nourrir d'amour et de chasser la misère. La misère n'est pas le chemin vers la santé ou le bonheur.

De nombreuses études montrent que les gestes d'amour, comme réduire le stress, faire de l'exercice et améliorer le sommeil, peuvent avoir une bonne influence sur votre digestion. Un régime alimentaire sain exerce aussi une bonne influence sur votre digestion — et un avantage supplémentaire peu connu est qu'il exerce une bonne influence sur votre cerveau, y compris votre humeur, votre mémoire et votre volonté! (Nous parlerons du lien entre votre intestin et votre cerveau plus loin dans ce chapitre.)

Nous aimerions maintenant vous présenter les grandes étapes importantes du fonctionnement de votre système digestif. Nous aborderons le sujet le plus simplement possible et nous vous parlerons des moyens étonnants grâce auxquels le cerveau et le système digestif communiquent.

La digestion : le moyen miraculeux grâce auquel votre organisme vous nourrit

Votre système digestif est le seul système de votre organisme qui puisse fonctionner sans l'aide du cerveau; l'intestin a son propre système nerveux entérique, souvent appelé le « deuxième cerveau⁴⁴ ». C'est l'un des systèmes les plus importants que vous puissiez étudier, parce que c'est grâce à lui que vous tirez tous les nutriments dont votre organisme a besoin pour que vous ayez l'air en forme et que vous vous sentiez bien.

Le système digestif, aussi appelé tube digestif, consiste essentiellement en un tube musculéux de 7,6 à 9,1 mètres de long, qui va de votre bouche à votre anus⁴⁵. Son travail consiste à décomposer la nourriture que vous mangez en éléments de base qui alimenteront l'énergie, la guérison, la croissance, les humeurs et toutes les fonctions de votre organisme. Or, les deux tiers de la population adulte, sinon la moitié, souffrent de maladies digestives, et il semble que l'épidémie soit aussi en hausse chez les enfants⁴⁶.

Symptômes associés aux troubles digestifs

Vous reconnaîtrez peut-être certains symptômes parmi la vaste gamme de ceux qui se rapportent à la mauvaise digestion, mais d'autres vous surprendront peut-être. Ils incluent⁴⁷ :

- Allergies ou intolérances alimentaires
- Arthrite
- Ballonnements
- Colite ulcéreuse

- Constipation
- Diarrhée
- Douleurs abdominales
- Douleurs dorsales
- Dysbiose (déséquilibre microbien dans l'organisme souvent à l'origine de symptômes digestifs, de fatigue et de troubles de l'humeur)
- Fatigue
- Flatulences
- Indigestion
- Infections bactériennes et fongiques
- Infertilité
- Maladie de Crohn
- Maux de tête ou migraines
- Problèmes auto-immuns
- Problèmes d'équilibre et de démarche (locomotion)
- Problèmes dermatologiques
- Problèmes ou troubles de l'humeur (dépression, irritabilité et autres maux analogues)
- Reflux gastro-œsophagien pathologique (RGO), aigreurs d'estomac, reflux acide
- Syndrome de l'intestin perméable
- Syndrome du côlon irritable
- Syndrome prémenstruel (SPM)
- Troubles de mémoire et d'apprentissage
- Troubles du sommeil

Changer votre mode de vie peut améliorer votre digestion

Ce que votre digestion a de plus formidable, c'est que plus vos choix sont aimants, plus elle peut être bonne! Outre vos gènes, les facteurs qui contribuent le plus souvent aux problèmes digestifs sont associés au style de vie. Comme nous l'avons appris du travail de

Bruce Lipton précédemment dans ces pages, les gènes ne sont que le plan directeur, et des changements positifs à vos croyances et dans vos perceptions peuvent les modifier. La science de l'épigénétique est aussi en train de découvrir par d'autres recherches qu'une meilleure alimentation peut « désamorcer » les expressions génétiques négatives⁴⁸.

Voici quelques-uns des principaux facteurs qui contribuent aux troubles de la digestion⁴⁹ :

- Abus d'alcool
- Alimentation carencée
- Déshydratation
- Infections
- Insuffisance d'acidité gastrique
- Manque d'exercice
- Médicaments d'ordonnance et en vente libre
- Prédispositions génétiques
- Stress chronique
- Tabagisme
- Toxines alimentaires et environnementales

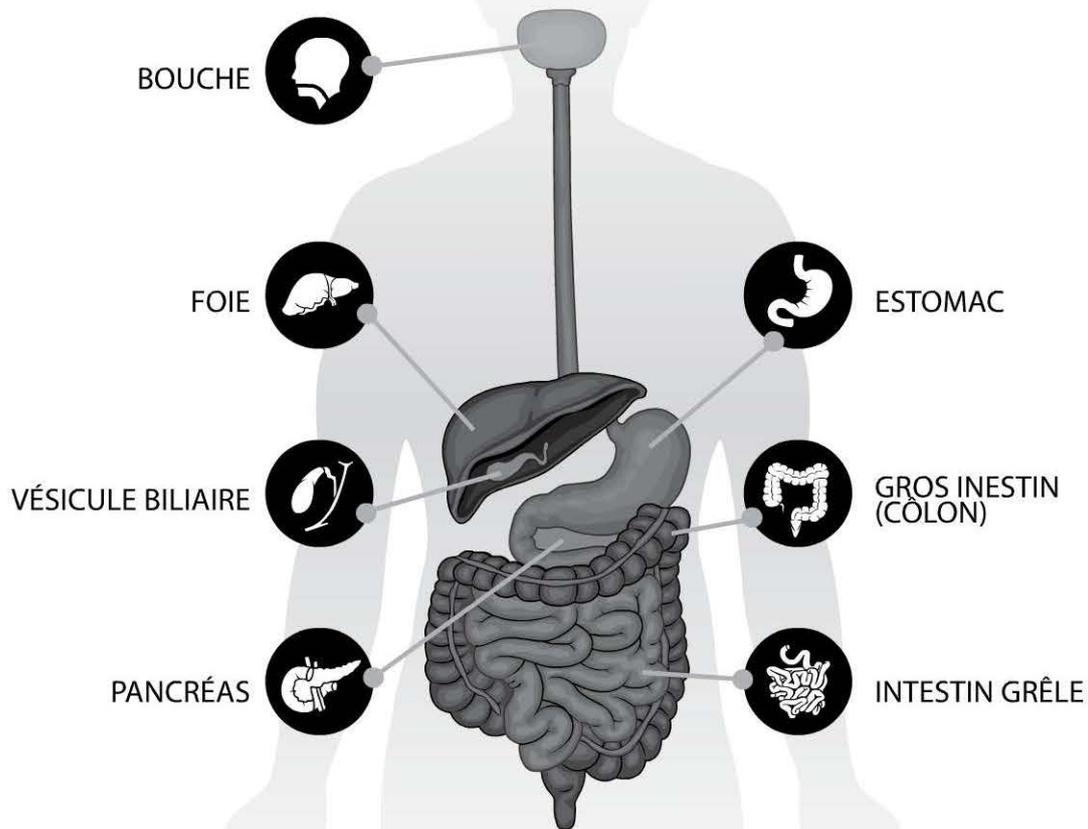
Nous croyons que lorsque vous entreprenez de faire des choix aimants dans votre façon de penser et de vivre, vous préparez le terrain pour avoir une meilleure santé.

Le cerveau : là où tout débute

Bien des gens vous diront que la digestion commence dans la bouche, mais elle commence en fait avant l'acte de manger. La digestion débute en réalité dans votre cerveau : quand vous pensez à la nourriture, quand vous voyez ou humez de la nourriture, votre cerveau envoie des signaux à votre tube digestif, et votre bouche salive, votre estomac se contracte et votre pancréas se met à sécréter des enzymes⁵⁰. Votre organisme est alors prêt à digérer.

Votre cerveau joue par ailleurs un très grand rôle dans le choix des aliments que vous consommez. Quand vous choisissez des aliments véritables qui poussent dans la nature, vous donnez à votre organisme quelque chose qu'il comprend. (Nous parlerons en détail

LE SYSTÈME DIGESTIF



BOUCHE

Lorsque vous mastiquez, votre bouche sécrète de la salive, qui contient de l'amylase, une enzyme qui aide à initier la décomposition des glucides. Bien mastiquer est un bon moyen de préparer votre organisme à mieux digérer.

FOIE

En plus de filtrer presque tout le sang de votre organisme, votre foie produit la bile qui décompose les graisses, décompose les hormones, transforme tous les nutriments, y compris les vitamines et les minéraux, et neutralise les toxines.

ESTOMAC

Votre estomac sécrète l'acide chlorhydrique (pour décomposer les aliments), le facteur intrinsèque (qui commence la digestion de la vitamine B₁₂) ainsi que des enzymes digestives, la pepsine et la lipase.

VÉSICULE BILIAIRE

Votre vésicule biliaire emmagasine et sécrète la bile qui vous aide à digérer les graisses.

PANCRÉAS

Le pancréas régule la glycémie et sécrète des enzymes pancréatiques qui décomposent les glucides, les protéines et les graisses.

GROS INTESTIN (CÔLON)

En plus de contribuer au péristaltisme, les bonnes bactéries présentes dans votre côlon empêchent les mauvaises bactéries de proliférer. Les nutriments sont extraits du chyme, et ce qui reste (les selles) est rejeté dans le rectum.

INTESTIN GRÊLE

L'intestin grêle est responsable de la digestion et de l'absorption. Des structures microscopiques semblables à des doigts, les villosités intestinales, produisent des enzymes pour décomposer les aliments et absorber les nutriments.

plus loin des choix alimentaires et de la volonté, et nous vous donnerons, dans le chapitre 5, une foule d'informations sur la façon de choisir de délicieux aliments complets, capables de nourrir votre corps et de fortifier votre volonté. Nous incluons même, dans la deuxième partie, des menus et des recettes pour faciliter vos choix d'autant !)

Il est aussi utile de savoir que votre cerveau est important pour votre digestion. Le corps croit ce que le cerveau pense ; donc, si vous visualisez votre repas bien digéré et nourrissant votre organisme, vous orienterez votre corps vers une meilleure santé. Vous trouverez en fin de chapitre des affirmations et des méditations qui vous aideront en ce sens.

Examinons de plus près chaque partie du système digestif. Nous avons inclus, à la page suivante, une illustration commode à laquelle vous voudrez peut-être vous reporter au fil de notre progression.

La bouche

Une fois que vous avez pris la décision de manger, l'aliment entre dans votre bouche. Notez que bien mastiquer et réduire l'aliment en purée est un geste d'amour envers votre estomac, parce que vous le lui offrez sous une forme qui lui permet de bien faire son travail. Quand vous inhalez votre nourriture par le larynx ou que vous ne la mastiquez pas assez, vous mettez votre estomac à l'épreuve en lui envoyant de trop grosses bouchées. Si vous avez de l'indigestion, des flatulences, des ballonnements, des rots ou des aigreurs d'estomac, vous voudrez peut-être vérifier si vous mastiquez bien.

Quoique vous ayez peut-être entendu divers spécialistes dire qu'il est préférable de mastiquer une bouchée entre 15 et 40 fois avant de l'avalier, l'important est de faire en sorte de la mastiquer assez pour que vous puissiez l'avalier facilement. Avec le temps, à force de manger en conscience, vous saurez comment vous devez mastiquer pour digérer le mieux possible.

Pendant que vous mastiquez, votre bouche sécrète de la salive, qui contient de l'amylase, une enzyme qui initie la décomposition des glucides. La salive nettoie par ailleurs votre bouche et vos dents, et envoie à vos glandes parotides (dans la mâchoire, derrière vos oreilles) le signal de sécréter les hormones qui avertissent votre thymus de préparer le système immunitaire⁵¹.

N'oubliez pas que la santé de vos dents et de vos gencives est essentielle à une bonne digestion. Avec une bonne dentition, vous avez plus de surface pour mieux mastiquer. Par ailleurs, quand vous choisissez des aliments plus sains, vos dents tendent à être plus saines⁵².

Alerte de santé : amalgames dentaires au mercure et choix d'un dentiste holistique

Nous vous recommandons de travailler avec un bon dentiste holistique qui comprend que la santé de votre bouche fonctionne en harmonie avec la santé du reste de votre corps. Le dentiste holistique pourra vous aider à choisir des approches qui donnent des gencives et des dents en santé — et si vous avez besoin d'amalgames, de couronnes et d'autres travaux de dentisterie, il vous aidera à choisir les matériaux les plus compatibles avec votre organisme.

Si vous avez des amalgames dentaires au mercure (gris), comme tant de gens de nos jours, et que vous avez des problèmes de santé, un dentiste holistique peut vous parler des avantages de les faire enlever. On ignorait autrefois, en dentisterie traditionnelle, que les amalgames au mercure pouvaient avoir des effets néfastes sur la santé. Bien que le grand débat sur le mercure fasse rage depuis des années, d'autres études ont commencé à révéler ce que les dentistes et les praticiens holistiques savent depuis un certain temps déjà : les amalgames dentaires au mercure des mères peuvent affecter la santé des nouveau-nés⁵³; par ailleurs, ils peuvent contribuer aux maladies auto-immunes, à la fatigue chronique et à d'autres problèmes de santé⁵⁴. Le débat a atteint un point critique en octobre 2013 avec le Traité international sur le mercure, une entente internationale qui vise à éliminer progressivement l'utilisation des amalgames dentaires au mercure et des produits contenant du mercure partout sur la planète d'ici l'an 2020⁵⁵.

Pour trouver un dentiste holistique, voici ce que vous pouvez faire :

— **Demandez à vos amis, à votre famille ou à des praticiens soucieux de leur santé** de vous recommander quelqu'un.

— **Servez-vous d'Internet.** Faites une recherche pour trouver des dentistes holistiques et visitez les groupes de santé des réseaux sociaux, les forums de discussion et les sites de critiques pour avoir des renseignements sur la compétence des praticiens dans votre région. Vous trouverez également en ligne des répertoires où vous pourrez chercher un dentiste holistique, entre autres : Mercury Safe Dentistry, International Academy of Oral Medicine & Toxicology, International Academy of Biological Dentistry & Medicine, Holistic Dental Association, American Academy of Craniofacial Pain. Il y a aussi les dentistes recommandés par la Weston A. Price Foundation, l'Association de médecine dentaire holistique du Québec, l'Académie de dentisterie biocompatible du Québec, etc.

— **Rencontrez les dentistes** et voyez s'ils sont disposés à travailler avec vous et à entendre vos objectifs et vos préoccupations. Répondent-ils à vos questions? Prennent-ils votre état de santé général en considération (et non seulement votre bouche)? Vous traitent-ils comme un partenaire dans le dossier de votre santé?

— **Étudiez leurs méthodes et leurs recommandations.** Les vrais dentistes holistiques n'emploient pas d'amalgames dentaires (au mercure), ne font pas la promotion du fluor, cherchent des solutions de rechange avant de recourir aux couronnes et tendent à préférer les implants aux traitements de canal. Ces dentistes utilisent la radiologie numérique ou les tests par coloration, afin de réduire l'exposition aux radiations. Si une chirurgie s'avère nécessaire, ils tendent à suggérer des thérapies naturelles qui la faciliteront, comme une thérapie à la vitamine C, un massage lymphatique et une cure de nettoyage. Par ailleurs, ils fourniront souvent des remèdes naturels ou homéopathiques pour soulager la douleur.

— **Par-dessus tout, écoutez votre voix intérieure.** Assurez-vous que vous êtes à l'aise avec le dentiste et les approches qui vous sont recommandées. Heather a vécu une expérience où un nouveau dentiste holistique lui a suggéré de subir une chirurgie très invasive pour corriger son occlusion, afin de pouvoir mieux mastiquer et améliorer sa digestion, mais l'idée ne lui paraissait pas juste. Un autre lui a dit pour sa part que son occlusion n'était probablement pas à l'origine de son histoire de troubles digestifs, puisque sa digestion s'était déjà améliorée à la suite des beaux changements apportés à son alimentation et à son mode de vie. Il lui a donné le choix de ne rien faire si elle le voulait, respectant ainsi l'adaptabilité du corps humain. Après avoir fait une recherche sur les avantages et les inconvénients de la chirurgie dentaire invasive, Heather a décidé de suivre sa voix intérieure et de choisir le dentiste qui était prêt à travailler avec elle suivant des approches naturelles plutôt que la chirurgie.

Vous avez peut-être fait un autre choix que Heather. Ce n'est pas tant le choix en tant que tel qui compte comme d'écouter votre sagesse. Vous avez absolument le droit de faire votre recherche et de demander une deuxième ou une troisième opinion pour les questions concernant votre santé, mais faites toujours aussi confiance à ce que votre voix intérieure vous dit.

De l'œsophage à l'estomac

Quand vous avalez, votre nourriture descend dans votre estomac en passant par votre œsophage, qui ressemble à un tube. Une bouchée trop grosse ou trop sèche peut rester

bloquée en chemin. L'extrémité de l'œsophage comporte un clapet protecteur (le cardia ou sphincter de l'œsophage), qui protège celui-ci de l'acide gastrique et s'ouvre durant le péristaltisme, ce mouvement ondulatoire qui fait passer la nourriture dans votre estomac⁵⁶.

Les problèmes courants qui peuvent survenir à cette étape de la digestion sont la difficulté à déglutir et le reflux acide, ou aigreurs gastriques. Ces symptômes ont un ensemble de causes, y compris la hernie hiatale, c'est-à-dire quand un organe, en général l'estomac, fait saillie à travers l'ouverture du diaphragme⁵⁷. (Nous fournissons quelques solutions au reflux acide dans le chapitre 6. Nous offrons aussi en fin de chapitre quelques exercices que vous pouvez faire pour aider votre processus digestif.)

Votre estomac vient ensuite ; il est situé sur le côté gauche de votre abdomen supérieur, sous le cœur. Votre estomac sécrète de l'acide chlorhydrique, qui aide à décomposer les aliments en un mélange de la consistance d'une soupe (appelé chyme) et à tuer les bactéries présentes dans la nourriture. Il sécrète également le facteur intrinsèque (qui amorce la digestion de la vitamine B₁₂) et des enzymes digestives, la pepsine (pour décomposer les protéines en acides aminés) et la lipase (pour digérer les graisses). Finalement, votre estomac produit une couche de mucus pour se protéger de l'acide gastrique.

Certains problèmes courants associés à l'estomac sont en grande partie causés par une déficience en acide gastrique. De façon étonnante, les ulcères peuvent être causés par un manque, plutôt qu'un excédent, d'acide gastrique. (En plus de vous fournir des astuces pour aider votre digestion, nous vous montrerons, au chapitre 6, comment faire un test pour vérifier l'acidité de votre estomac.) Pour une foule de raisons, y compris le vieillissement et une alimentation carencée, l'organisme pourra ne pas produire assez d'acide gastrique et de facteur intrinsèque. Sans facteur intrinsèque suffisant, votre organisme ne peut pas digérer et assimiler la vitamine B₁₂. Les symptômes tendent à prendre la forme de dépression, de troubles de la mémoire, de démence, de manque d'énergie, de fourmillements dans les extrémités, de troubles du système nerveux, etc. (consultez *La vitamine B₁₂ : la « clé de voûte »* à la page suivante).

Une façon de faciliter votre digestion avec amour est de réduire le stress, en particulier à l'heure des repas. À la base, le stress interrompt la digestion et allonge le temps que la nourriture passe dans votre estomac, ce qui peut préparer le terrain pour des problèmes intestinaux. En général, la nourriture reste dans votre estomac de deux à quatre heures, avant de passer dans votre intestin grêle par la valvule pylorique.

La vitamine B₁₂ : la « clé de voûte »

Tous les nutriments sont importants, mais quelques-uns le sont plus que d'autres à cause du nombre de systèmes qu'ils font fonctionner dans l'organisme. La vitamine B₁₂ (aussi

appelée cobalamine) en fait partie. La B_{12} doit son statut de clé de voûte aux chercheurs, en raison de son rôle fonctionnel dans une longue liste de systèmes organiques, et parce qu'elle peut être employée pour corriger les problèmes causés par d'autres maux, même dans un organisme qui ne manque pas de B_{12} .⁵⁸

Certains médecins parlent de la carence en B_{12} comme d'une épidémie silencieuse, parce que les taux, mêmes faibles à normaux, peuvent causer l'apparition de symptômes. Une étude de l'Université Tufts, sur les taux de B_{12} chez des sujets de 26 à 83 ans, a montré que presque 40 % avaient un taux « faible à normal », 16 % étaient presque en carence et 9 % l'étaient tout à fait.⁵⁹

On peut avoir un faible taux de B_{12} ou une carence à tout âge, mais cette dernière est la plus courante chez les personnes âgées, les végétaliens et les végétariens. On estime que plus de 80 % des végétaliens et plus de 50 % des végétariens de longue date qui ne prennent pas de suppléments souffrent d'une carence en B_{12} .⁶⁰

Les personnes qui souffrent de troubles alimentaires, d'anémie, de maladies auto-immunes, d'infertilité, de diabète, ou qui ont des antécédents d'alcoolisme — ou celles qui ont des problèmes intestinaux comme le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn ou un faible taux d'acide gastrique, ou encore celles qui consomment régulièrement des antiacides — pourraient être à risque d'avoir des faibles taux de B_{12} ou une carence en B_{12} .⁶¹

Voici quelques-uns des symptômes de carence en B_{12} .⁶² :

- Accident vasculaire cérébral ou accidents ischémiques transitoires (AIT ou « micro-AVC »)
- Acouphènes
- Changements à la vision ou dommage au nerf optique
- Cheveux gris prématurés
- Crises cardiaques, insuffisance coronaire ou insuffisance coronaire congestive
- Diarrhée ou constipation
- Embolie pulmonaire
- Faiblesse générale (bras ou jambes faibles, difficulté à marcher)
- Fatigue chronique
- Incontinence
- Infertilité

- Ostéoporose
- Palpitations
- Paralyse
- Perte d'appétit, amaigrissement ou anorexie
- Sensations anormales (tremblements, picotements, spasmes musculaires)
- Souffle court
- Thrombose veineuse profonde
- Troubles de la mémoire et démence
- Troubles de l'humeur (dépression, irritabilité, apathie, paranoïa)
- Trouble digestif (mauvaise digestion, sensation d'être plein ou ballonné)
- Vitiligo

Si vous pensez souffrir d'une carence en B_{12} , parlez-en à votre praticien de santé. N'oubliez pas que, comme les médecins ne reconnaîtront peut-être pas l'importance de vérifier le taux de cette vitamine, vous devrez peut-être vous tourner vers un naturopathe. Si vous décidez de passer le test de vérification, le test urinaire MMA (acide méthylmalonique) constitue le meilleur choix. N'oubliez pas que certaines personnes avec des mutations génétiques affectant la méthylation (une fonction organique cruciale qui assure le bon fonctionnement de tous les systèmes) pourraient obtenir des résultats positifs à tort de taux normal, ou négatifs à tort de taux élevé de B_{12} , à cause du processus dit « capture du méthyl ». L'essentiel, si vous sentez que vous avez une carence en B_{12} , est de travailler avec un spécialiste de la santé qui pourra vous conseiller pour le test, l'interprétation des résultats par rapport à vos symptômes et les choix de supplémentation.

Si vous avez vraiment besoin de supplémentation, vous voudrez probablement regarder du côté des formes actives de B_{12} : la méthylcobalamine et l'adénosylcobalamine (aussi appelée dibenzozide). Ce sont les formes les plus biodisponibles et elles peuvent être administrées par voie sublinguale ou injections (au moment d'écrire ces lignes, l'adénosylcobalamine n'est plus offerte en injection sur le marché, mais elle pourrait être réintroduite un jour).

Comme le dosage diffère pour chacun (certains doivent commencer lentement avec un faible dosage, tandis que d'autres ont besoin de doses plus fortes), nous vous recommandons de travailler avec un praticien éclairé pour déterminer le type et le dosage de B_{12} qui vous conviennent.

L'intestin grêle : l'usine du corps

Une fois que l'estomac fait passer la nourriture partiellement digérée dans l'intestin grêle, celle-ci pénètre dans le duodénum, les 30 premiers centimètres de l'intestin grêle, qui mesure environ 6 mètres. L'intestin grêle est comme une usine, responsable de la digestion et de l'absorption. Des structures microscopiques semblables à des doigts, les villosités, sont comme les travailleurs de l'usine : elles produisent des enzymes pour décomposer la nourriture davantage, absorbent les nutriments qui sont nécessaires et bloquent ceux qui ne le sont pas⁶³.

La paroi de l'intestin grêle agit comme un restricteur d'accès, qui laisse passer l'eau et les nutriments nécessaires et retient les substances nocives. La mauvaise alimentation, les médicaments et la prolifération bactérienne et fongique peuvent fragiliser la paroi et la rendre perméable. Les symptômes d'un intestin perméable sont variés, mais peuvent inclure les intolérances alimentaires, les allergies, les maux de tête ou les migraines, l'arthrite, l'eczéma, l'urticaire et la fatigue chronique⁶⁴.

Pancréas, foie et vésicule biliaire : trois grands rôles de soutien pour l'intestin

Bien que 90 % de la digestion se passe dans votre intestin grêle, trois organes parmi les plus précieux jouent des rôles cruciaux :

— Votre **pancréas** se trouve au fond de votre abdomen, en partie derrière votre estomac. Il est partiellement relié au duodénum de votre intestin grêle. À mesure que les aliments passent de votre estomac à votre intestin grêle, le pancréas sécrète du bicarbonate de potassium (comme le bicarbonate de soude) pour neutraliser l'acide gastrique avant son arrivée dans l'intestin grêle. À partir de là, il sécrète ses enzymes pancréatiques : la protéase (qui décompose les protéines), l'amylase (qui décompose les glucides) et la lipase (qui décompose les graisses). Si votre sécrétion d'enzymes pancréatiques est insuffisante, des carences nutritives peuvent s'ensuivre, comme une carence en B₁₂. Le pancréas régule également la glycémie en sécrétant deux hormones, le glucagon et l'insuline. Le diabète pourrait venir d'un déséquilibre de ce système.

Les symptômes susceptibles d'indiquer des problèmes de pancréas sont les douleurs irradiant dans le dos, les nausées, les vomissements, la fièvre, l'augmentation de la fréquence cardiaque, la perte d'appétit, les ballonnements ou les selles nauséabondes ou grasses (à l'apparence huileuse et parfois flottantes)^{65 66}.

— Votre **foie** pèse environ 1360 g; il se trouve du côté droit de votre abdomen supérieur, sous votre diaphragme. C'est le plus gros organe glandulaire et sans doute celui qui travaille le plus dur dans votre système digestif, accomplissant plus de 500 fonctions connues pour vous maintenir en santé.

Organe favori d'Ahlea, le foie joue les rôles suivants : il filtre presque tout le sang de l'organisme, fabrique la bile pour décomposer les lipides, décompose les hormones, métabolise tous les nutriments, y compris les vitamines et les minéraux, et neutralise les toxines. Cet organe utile nous aime tellement qu'il fabrique 13 000 composés chimiques et 2 000 systèmes enzymatiques, et peut perdre 70 % de sa fonction sans montrer aucun signe de maladie⁶⁷.

Le foie neutralisera les toxines qu'il peut neutraliser et stockera le reste dans son lobe inférieur et d'autres tissus de l'organisme. Voilà pourquoi nous recommandons des nettoyages réguliers du foie (nous partagerons quelques astuces sur la façon d'aider votre foie dans le chapitre 6).

Les signes de problèmes de foie pourraient inclure la dépendance à des substances comme la nicotine, l'alcool ou des aliments auxquels vous êtes allergique; des changements à votre épiderme (comme une teinte jaunâtre ou des démangeaisons et de l'inflammation), dans votre urine (qui devient foncée) ou vos selles (qui deviennent pâles, sanguinolentes ou noires); la fatigue, la faiblesse ou les douleurs abdominales (crampes, flatulences et pression)⁶⁸.

— Votre **vésicule biliaire** est logée sous votre foie. Ce petit organe en forme de poire stocke et sécrète la bile qui aide à digérer les graisses. Les symptômes les plus courants qui indiquent que votre vésicule biliaire a besoin d'amour sont les calculs biliaires, les douleurs après avoir mangé (surtout des matières grasses transformées ou des aliments frits), de légères douleurs abdominales qui pourront irradier jusque dans le haut du dos ou l'épaule droite, un goût amer persistant dans la bouche, le nez qui coule constamment, des douleurs aux pieds, la langue douloureuse, des démangeaisons rectales ou la peau qui pèle dans les paumes des mains⁶⁹.

Le gros intestin (le côlon) : le receveur

Votre gros intestin mesure entre 91 centimètres et 1,52 mètre; il remonte le long du côté droit de votre abdomen inférieur qu'il traverse avant de redescendre du côté gauche. L'eau, les fibres et les bactéries passent de votre intestin grêle à votre gros intestin, où 80 % de l'eau est extraite et renvoyée dans votre courant sanguin, et où les selles sont fabriquées.

Votre côlon fourmille de bonnes bactéries (flore) qui empêchent les mauvaises bactéries de proliférer et contribuent au péristaltisme, ce mouvement qui fait avancer le chyme, la nourriture partiellement digérée, dans votre gros intestin. Les nutriments sont extraits du chyme, et les résidus (les selles) sont stockés dans le rectum. Quand une quantité suffisante de selles s'est accumulée dans le rectum, vos sphincters se relâchent et vous allez à la selle. (Consultez l'encadré qui suit pour en apprendre plus sur l'apparence des selles saines, les symptômes de constipation et le sens métaphysique des excréments.)

Des problèmes de santé peuvent affecter le côlon si le chyme le traverse trop rapidement, ce qui cause la diarrhée, ou si les selles restent trop longtemps dans le côlon, ce qui cause la constipation. La diarrhée et la constipation pourraient en réalité être considérées comme les deux côtés de la même médaille, parce que si quelqu'un souffre de constipation chronique et que des selles compactées s'accumulent dans son côlon, seules des selles liquides pourront probablement se frayer un passage et donneront l'impression d'une diarrhée. Parmi les autres problèmes associés au côlon, il y a la prolifération bactérienne, la diverticulite, le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn, la colite ulcéraive, la maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI), les hémorroïdes et les parasites⁷⁰.

Tout sur le caca

Environ 80 % des gens sont constipés à un moment ou l'autre de leur vie⁷¹. Ce que certaines personnes ou certains spécialistes de la santé considèrent comme « normal » en termes de défécation varie énormément selon le cas, de trois fois par jour à trois fois par semaine.

Le fait est que ce qui entre doit sortir. Si vous êtes constipé, comment vous sentez-vous ? Bien que la constipation ne cause pas de symptômes chez certains, il n'est pas inhabituel d'avoir des symptômes comme des ballonnements, des crampes ou des douleurs abdominales, des pets nauséabonds ; d'être irritable, fatigué ou léthargique, incapable de péter ; d'avoir des saignements au rectum, l'appétit qui change ou des vomissements⁷².

La réalité est que vous vivez dans votre corps et que vous le savez quand vous ne vous sentez pas bien et que quelque chose ne tourne pas rond. (Nous vous encourageons à vous faire confiance quand il est question de ce que vous ressentez, et vous en apprendrez plus sur la façon de faire dans le chapitre 4.)

Heureusement, il existe aussi quelques signes que vous pouvez vérifier, si vous ne savez pas vraiment de quoi des selles en santé devraient avoir l'air. Jetez un coup d'œil aux listes et au tableau suivants pour en savoir plus^{73 74 75}.

Les signes de selles en santé :

- Elles sont brunes.
- Bien formées, en forme de banane avec un bout pointu.
- De la consistance du dentifrice et bien hydratées.
- Elles sortent facilement, sans effort ni inconfort.

Les signes de selles malades :

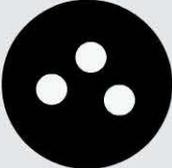
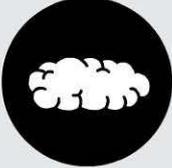
- Mincees comme un crayon, molles comme de la soupe aux pois, dures, grumeleuses ou en boules.
- Molles et nauséabondes, elles collent à la paroi de la cuvette.
- Elles contiennent un mucus blanchâtre.
- Elles demandent un effort ou causent un inconfort.
- Elles laissent la sensation d'une évacuation incomplète.
- Pâles, jaunes, vertes, noires ou rouges.
- Sensation de devoir masser votre abdomen pour pouvoir déféquer.
- Sensation que votre côlon est bloqué.
- Sensation que vous devez extraire les selles avec vos doigts.
- Nourriture partiellement digérée dans les selles.

Note : dans l'illustration de la page suivante, le type numéro 4 montre de quoi a l'air une selle en santé.

L'échelle de Bristol a été conçue comme outil pour évaluer la santé gastro-intestinale. Elle peut être utile pour identifier à quelle vitesse les selles traversent votre côlon et donc si vous avez une tendance à la constipation ou à la diarrhée. Les deux premiers types de selles indiqueraient la constipation ; les types 3 et 4 indiquent un transit plus normal, le type 4 étant le plus facile à évacuer ; alors que les types 5 à 7 tendent plus vers la diarrhée. Quoique cette échelle ne constitue pas la preuve définitive de votre santé digestive, elle

Échelle de Bristol

À quoi ressemblent les selles en santé?

TYPE 1		Petites crottes dures et détachées, ressemblant à des noisettes (difficiles à évacuer)	
TYPE 2		En forme de saucisse mais grumeleuses	
TYPE 3		Comme une saucisse mais avec des craquelures sur la surface	
 IDÉAL	TYPE 4		Comme une saucisse ou un serpent, lisses et douces
TYPE 5		Morceaux mous avec des bords nets	
TYPE 6		Morceaux duveteux, en lambeaux, selles détrempées	
TYPE 7		Pas de morceaux solides, selles entièrement liquides	

peut fournir une rétroaction éclairée quant à vos choix d'alimentation et de mode de vie^{76 77}.

Vos selles ne sont qu'un signe de la santé relative de votre système digestif. Les suggestions typiques pour améliorer la santé de vos selles et de votre système digestif reviennent aux bases : manger plus de fibres, boire beaucoup d'eau, dormir suffisamment, faire de l'exercice et réduire le stress. Il est certain que nous pouvons tous convenir que ce sont des lignes directrices formidables, jumelées à votre vigilance vis-à-vis de vos pensées et à votre travail devant le miroir ! En même temps, d'autres aspects sont susceptibles de mettre votre santé digestive à l'épreuve, comme vous l'avez vu jusqu'à présent. Les exercices en fin de chapitre, de même que ceux proposés ailleurs dans le livre, vous fourniront une foule de moyens d'améliorer la santé de votre digestion, y compris celle de vos selles.

La signification métaphysique des selles

Interrogée sur le sens métaphysique qu'elle donnait aux selles, Louise a dit :

L'intestin ou les selles sont un indicateur de notre mode de vie. Tout dans la vie consiste à accueillir la vie en nous, à assimiler ce qui est bon pour nous, puis à évacuer et à laisser partir ce dont nous n'avons plus besoin.

Lorsque l'ingestion, l'assimilation et l'élimination se font toutes selon l'ordre divin parfait dans mon corps, je me sens en pleine forme. Il n'y a rien comme « faire un bon gros caca ». Après, nous tirons la chasse et tout s'en va, pour ne jamais revenir ! C'est ainsi que la nature fonctionne. Je ne connais personne qui essaie de descendre dans les égouts pour retrouver ses crottes.

Si seulement nous pouvions traiter toutes nos expériences de vie de la même manière. Ingestion, assimilation, élimination, et *on tire la chasse* ! Combien souvent piochons-nous dans les détritiques de notre passé, essayons-nous de ressusciter une situation pour pouvoir la ressasser, la revivre encore une fois — nous en faire un peu plus — et chercher une autre solution, quand elle ne fait plus partie de notre vie ?

Quand je me surprends à le faire, je me dis : « *Tire la chasse, Louise !* », et je me ramène au *présent*. C'est au présent qu'est l'action.

Travailler avec l'armée aimante de votre organisme

Il vaut la peine de mentionner que 70 % de votre système immunitaire se trouve dans votre intestin. C'est logique quand vous voyez la quantité de toxines qui se fraient un

chemin à travers le tube digestif. Votre organisme miraculeux a été conçu pour vous garder solide et en santé!

Le tissu lymphoïde (en anglais *GALT* pour *gut-associated lymphoid tissue*) de votre tube digestif s'apparente à une armée aimante qui protège votre organisme. Quand Ahlea travaille avec des clients immunodéprimés, elle entend leur tissu lymphoïde dire qu'il a le sentiment d'être « un bataillon de soldats isolé et sans équipement ». Une alimentation et un mode de vie santé sont des moyens que vous pouvez prendre pour faciliter grandement la tâche de votre tissu lymphoïde et de tout votre système digestif. Imaginez à quel point il y aurait de l'énergie de reste pour vous si vous pouviez leur faire prendre une pause dans leur labeur acharné!

De vos organes digestifs aux 100 000 milliards de bactéries qui vivent dans votre intestin, votre corps est conçu pour travailler en parfaite harmonie. Au fil des ans, les styles de vie modernes sont devenus plus actifs, avec plus de stress, plus d'exposition aux toxines, moins de sommeil et une alimentation avec beaucoup d'aliments rapides et commodément transformés.

Nous ne nous fourvoyons pas quand nous vivons dans le monde moderne. Nous nous fourvoyons quand nous laissons la vitesse, la commodité et les peurs du monde moderne nous couper de nos corps. Par exemple, si vous voulez faire une pause, mais que vous avez le sentiment que vous devez persévérer et « passer au travers » d'une semaine difficile de peur d'en subir quelque conséquence, il faut que vous vous coupiez de votre corps qui réclame le repos.

La vérité est que nous, êtres humains, vivons dans des corps qui ont des besoins et que nous vivons dans un monde qui nous demande souvent de mettre ces besoins de côté pour continuer d'avancer. Après un moment, nous craignons, si nous écoutons notre corps, de vivre un revers de santé ou un problème financier, social, professionnel ou relationnel. Trop souvent, nous vivons en fonction de nos craintes de ce qui pourrait arriver.

Dans l'ensemble, nous n'avons pas appris à écouter notre corps et notre sagesse intérieure, aussi nous ne leur faisons pas confiance. Même si nous en parlerons davantage plus loin dans ces pages, nous voulons souligner un point important ici : quand vous cessez d'écouter votre corps ou votre voix intérieure, vous passez de l'harmonie à la zizanie. Il est plus difficile de faire des choix aimants pour vous quand vous ne savez même pas ce que votre corps demande. Pour faire ces choix alimentaires, il devient plus facile de suivre les signaux les plus visibles, comme les fringales et la nécessité de faire vite (aliments rapides, transformés), ou de se couper de l'expérience sensorielle de la nourriture (manger en faisant plusieurs choses en même temps).

Ces comportements ouvrent la voie au régime pauvre en nutriments, aux repas engloutis trop vite, aux excès de table et au cercle vicieux des fringales ingérables. Ce qui se produit dans votre organisme est encore plus grave : vos organes ne savent pas quoi faire des produits chimiques présents dans les aliments transformés, votre corps peut s'affaiblir parce qu'il manque de nutriments réels et utilisables, et d'autres symptômes, comme la fatigue, les douleurs articulaires, l'irritabilité, la dépression et la prise de poids, deviennent les seuls moyens dont il dispose pour essayer de se faire entendre de vous.

Plus loin dans votre système digestif, les bactéries de votre intestin — une fois qu'une équipe soignante a travaillé de concert à vous donner tout ce qu'il vous faut pour être en santé — livrent bataille aux produits chimiques « imitant les aliments » qu'ils ne savent pas comment vaincre. Les bons commencent à mourir, permettant ainsi aux méchants d'envahir votre système et d'instaurer un état de dysbiose (absence d'harmonie). Ces mauvaises bactéries adorent le sucre, parce qu'il les aide à devenir de plus en plus grosses et de plus en plus fortes. Elles aiment avoir pour terrain de jeu un « milieu à l'envers » et quand elles se mettent à faire la fête dans votre organisme, vous pouvez avoir le sentiment de perdre vos moyens, de ne pas avoir de volonté et d'être tout simplement incapable de décider quoi manger ou comment guérir.

Avez-vous déjà fait le ménage de votre bureau pour le désencombrer et eu ensuite l'impression que vous pouviez mieux travailler, ou nettoyé une pièce et senti que vous étiez plus heureux ensuite ? Si vous vivez de la confusion parce que vous ne savez pas comment aller de l'avant dans votre vie, ou si vous sentez que vous n'êtes pas capable de vous en tenir à de bonnes habitudes, un bon coup de balai dans votre alimentation est un bon point de départ parce qu'il nettoie votre système digestif et aide les bonnes bactéries intestinales à proliférer.

Santé digestive : des corps affamés, gavés de nourriture

Le processus digestif comporte trois étapes importantes pour la santé :

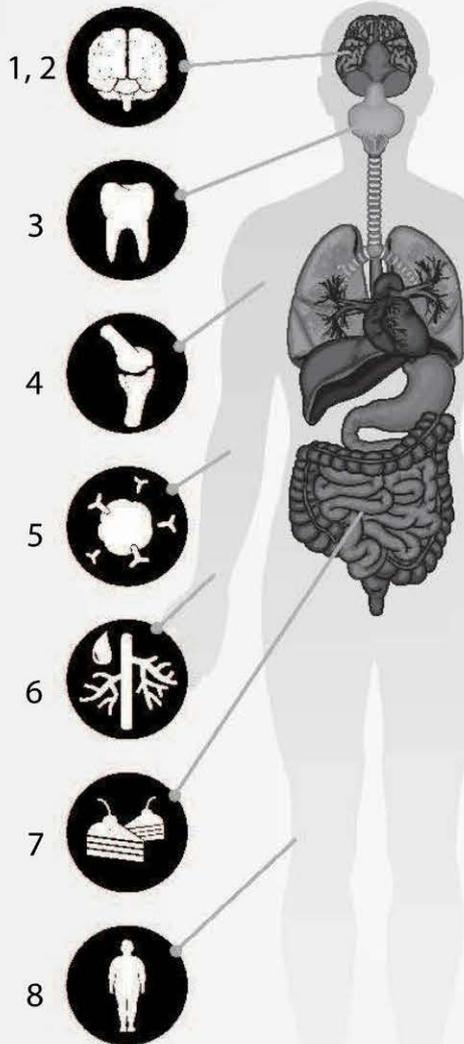
1. Les aliments doivent être décomposés en nutriments.
2. Les nutriments doivent être absorbés et assimilés.
3. Les déchets doivent être éliminés.

Quand votre régime alimentaire se compose en grande partie d'aliments transformés, vous préparez votre corps à avoir du mal à accomplir chaque étape de ce processus. Avec

Traitez-vous bien :

coupez ces boissons gazeuses et énergisantes assassines !

Alors que la recherche montre que la majorité des gens savent que les boissons gazeuses sont mauvaises pour leur santé, les données de ventes indiquent qu'ils en boivent quand même.



1. CERVEAU ET SANTÉ MENTALE

Une étude sur les adolescents a démontré que la consommation de boissons énergisantes pouvait mener à une mauvaise santé mentale, à la dépression et à l'abus d'alcool ou d'autres drogues.

2. HUMEUR ET MÉMOIRE

Les édulcorants artificiels contribuent au sentiment de panique, à l'anxiété et à l'irritabilité. La consommation de boissons énergisantes a été associée à l'insomnie.

3. DENTS

Les pourcentages élevés d'acide et de sucre dans les boissons gazeuses et énergisantes favorisent la carie dentaire.

4. OS

L'acide phosphorique du sucre pourrait contribuer à la diminution de la masse osseuse.

5. DOMMAGE CELLULAIRE

Les boissons gazeuses contiennent des agents de conservation, le benzoate de sodium ou le benzoate de potassium, qui causent des dommages cellulaires et contribuent à l'asthme et aux allergies.

6. GLYCÉMIE

Les fluctuations rapides de la glycémie ont des effets adverses sur l'humeur, l'appétit et la volonté.

7. FRINGALES

Les édulcorants artificiels des boissons gazeuses peuvent faire perdre le goût des aliments sains et augmenter les envies de malbouffe.

8. PRISE DE POIDS

« À régime alimentaire équivalent sur tous autres points, une personne qui boit une cannette de Coke par jour prend 6,6 kilos (14,5 lb) par année, uniquement à cause du nombre de calories », affirme le docteur Christopher Ochner, professeur adjoint de pédiatrie et de médecine des adolescents à la Icahn School of Medicine du Mount Sinai. Des chercheurs de l'Université Yale ont découvert que les gens mangent plus les jours où ils boivent plus de boissons gazeuses. Des études montrent que la consommation de boissons gazeuses peut mener à : une augmentation de 34 % des risques de syndrome métabolique ; un risque accru de 24 % d'avoir le diabète de type 2 ; un risque accru de 75 % de goutte chez les femmes.

Les ventes de boissons énergisantes sont en hausse ; elles sont estimées à 20 milliards de dollars en 2013 aux États-Unis seulement.

Comme geste d'amour-propre, vous pouvez faire un pas en remplaçant votre boisson gazeuse ou énergisante par des choix qui nourriront mieux votre corps et votre esprit. Le **chapitre 6** propose des idées pour stimuler naturellement l'énergie, et notre section sur les recettes offre quelques idées pour remplacer les boissons gazeuses par des choix plus sains.

Comment les boissons gazeuses et énergisantes nuisent à votre santé



Les ventes de boissons énergisantes sont en hausse; elles sont estimées à **20 milliards de dollars** en 2013 aux États-Unis seulement.

Près de 50% des Américains boivent 0,65 litre de boissons gazeuses par jour en moyenne, et on s'attend à ce que les ventes augmentent de 17% d'ici la fin de la décennie, en dépit des déclinés enregistrés dans leur consommation à cause de leur lien avec l'obésité.

9. CŒUR

Il a été prouvé que la déshydratation et la consommation de caféine dans les boissons gazeuses et énergisantes augmentent la fréquence cardiaque et la pression sanguine. Les boissons énergisantes ne sont pas bonnes pour le cœur. Leur consommation est associée aux palpitations, à une fréquence cardiaque rapide et une pression artérielle plus élevée, aux crises épileptiques et même à la mort. Les boissons diète ont pour leur part été associées à un taux élevé de cholestérol.

10. ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

La consommation de boissons gazeuses a été associée à un risque accru d'accident vasculaire cérébral.

11. FOIE

Des chercheurs ont découvert qu'une consommation plus importante de boissons gazeuses était associée à une augmentation des maladies de dégénérescence graisseuse du foie d'origine non alcoolique.

12. SYSTÈME DIGESTIF

Les boissons gazéifiées et le sirop de maïs à haute teneur en fructose contribuent aux gaz intestinaux ainsi qu'aux ballonnements, aux rots, aux douleurs abdominales et aux flatulences.

13. INTESTINS

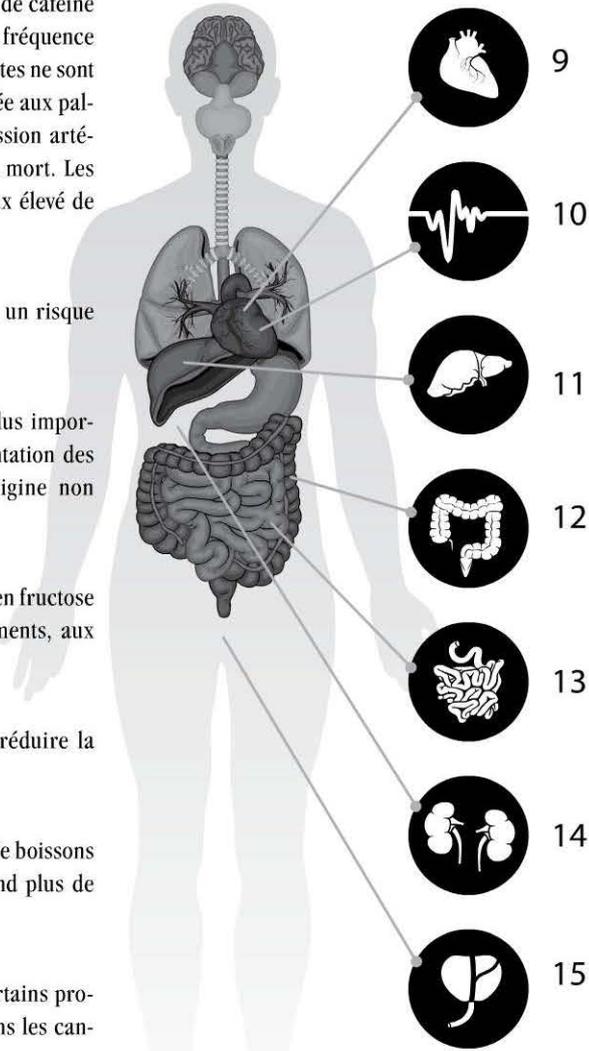
Les édulcorants artificiels des boissons diète peuvent réduire la quantité de bonnes bactéries intestinales.

14. REINS

Une étude de Harvard a découvert que la consommation de boissons diète affectait la fonction rénale, particulièrement quand plus de deux boissons étaient consommées par jour.

15. SYSTÈME REPRODUCTEUR

Perturbateur du système endocrinien responsable de certains problèmes de procréation, le BPA (bisphénol A) présent dans les cannettes peut s'infiltrer dans les boissons gazeuses.



Sources

National Institutes of Health. « Gas in the Digestive Tract », National Digestive Diseases Information Clearinghouse ; Internet, 24 avril 2014 / Bray, George A., Samara Joy Nielsen et Barry M. Popkin. « Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity », The American Journal of Clinical Nutrition, vol. 79, n° 4, 2004, p. 537-543; Internet, 24 avril 2014 / Rudavsky, Shari. « Study: Diet soda doesn't help you lose weight », USA Today, 10 juillet 2013; Internet, 24 avril 2014 / Ellis, Marie. « Energy drinks alter heart function, study shows. », Medical News Today, MediLexicon, Intl., 2 décembre 2013; Internet, 24 avril 2014 / Bernstein et al. « Soda consumption and the risk of stroke in men and women », The American Journal of Clinical Nutrition, 2012; Internet, 24 avril 2014 / Saad Lydia. « Nearly Half of Americans Drink Soda Daily », Gallup Wellbeing, Gallup, 23 juillet 2012; Internet, 24 avril 2014 / Team, Trefis. « The Coke And Bull Story: Why Soda Sales For The Company Could Improve », Forbes, 24 février 2014; Internet, 24 avril 2014 / Oaklander, Mandy. « 7 Side Effects of Drinking Diet Soda », Yahoo Shine, Prevention Magazine, 17 septembre 2012; Internet, 24 avril 2014 / Harvard School of Public Health. « Soft Drinks and Disease », Harvard School of Public Health; Internet, 24 avril 2014 / Shaw, Gina. « Soda and Osteoporosis: Is There a Connection? », Osteoporosis Health Center, WebMD, 2007; Internet, 24 avril 2014 / Abid, Ali et al. « Soft drink consumption is associated with fatty liver disease independent of metabolic syndrome », Journal of Hepatology, vol. 51, 2009, p. 918-924; fichier PDF.

le temps, il peut développer des carences en nutriments dont il a besoin pour rester fort, dynamique et heureux. Les muscles peuvent perdre leur tonus, il faudra des boissons énergisantes ou de la caféine pour passer à travers la journée, et vous pourrez avoir des fringales et des sautes d'humeur. Avec le temps, cet état pourra se changer en malaises et douleurs, en insomnie, en stress constant ou en « nerfs en boule » et en prise de poids.

Saviez-vous que les fringales ingérables et les excès de table sont des signes qu'en réalité, votre corps est peut-être en train de mourir de faim ? Vous pouvez maintenant voir comment la prise de poids pourrait en réalité être liée à des carences en nutriments. N'oubliez pas toutefois que le poids n'est pas le seul indicateur de la santé digestive.

Maintenant, disons que vous avez un bon régime alimentaire, mais que vous avez quand même du mal avec la deuxième et la troisième étape de la digestion — c'est un signe que votre système digestif pourrait être mal en point. Le fait que vous avez déjà une alimentation saine est une bonne façon de vous donner de l'amour, et vous voudrez probablement continuer à vous focaliser sur l'amélioration de l'absorption, de l'assimilation et de l'élimination. Assurez-vous de lire les histoires de cas de ce chapitre pour voir comment d'autres ont guéri leur digestion. Vous pourrez y puiser l'encouragement dont vous avez besoin pour maintenir les bonnes habitudes que vous avez commencé à prendre !

Les symptômes indiquant que vous avez peut-être des problèmes avec la deuxième et la troisième étape de la digestion (et que vous souffrez peut-être de dysbiose ou de malabsorption) sont :

- Changements dans les selles (consultez « Tout sur le caca » et surtout « l'échelle de Bristol » précédemment dans ce chapitre pour comprendre pourquoi l'apparence de vos selles peut être un indicateur de votre santé digestive)
- Constipation
- Diagnostic de parasites, prolifération fongique ou bactérienne (Candida, prolifération bactérienne dans l'intestin grêle, *Clostridium difficile* et leurs semblables)
- Diarrhée
- Diminution du taux de glucose dans le sang ou hypoglycémie
- Douleurs articulaires
- Douleurs et crampes abdominales
- Faim constante
- Fatigue

- Fringales constantes (surtout pour du sucre ou des glucides)
- Gaz, y compris ceux qui font mal et restent bloqués
- Sensation d'être à la fois affamé et gavé
- Syndrome du côlon irritable
- Troubles alimentaires
- Troubles de l'humeur (comme la dépression, l'anxiété, l'apathie ou l'irritabilité)
- Problèmes dermatologiques (comme l'acné, l'eczéma, le psoriasis ou les éruptions cutanées)
- Ulcères

Peu importe où vous en êtes dans votre cheminement vers la santé digestive, nous aurons quelques solutions pour vous dans les chapitres 5 et 6. Pour l'instant, étudiez la section *Traitez-vous bien* dans les pages précédentes, pour voir comment les boissons gazeuses affectent votre organisme. Les boissons gazéifiées sont pleines de produits chimiques que votre système digestif ne comprend pas. Vous verrez clairement ce qui se produit dans votre organisme quand vous consommez des produits chimiques dangereux pour la santé présents dans les aliments transformés et les boissons.

La méthylation : un processus biochimique indispensable à votre santé

Comme vous pouvez le voir, votre digestion est un processus très important pour maintenir votre corps et votre esprit vigoureux et en santé. La méthylation est une autre fonction organique moins connue et pourtant cruciale. Selon le docteur Mark Hyman, il s'agit d'un processus biochimique qui se répète des milliards de fois chaque seconde, exerce un effet sur presque tous les systèmes du corps humain et est essentiel à la santé et à la longévité⁷⁸.

Nous avons déjà parlé du travail de Bruce Lipton en épigénétique, qui prouve que l'environnement et la perception peuvent changer nos gènes. Certains médecins disent de l'épigénétique qu'elle est « une deuxième chance qui permet au corps de modifier ses gènes », et cette deuxième chance est rendue possible par la méthylation⁷⁹.

La méthylation est un ensemble de processus qui se conjuguent pour procurer à l'organisme ce dont il a besoin pour une santé cérébrale et corporelle optimale. Vous pouvez comprendre pourquoi lorsque vous voyez que la méthylation joue un rôle dans des processus importants comme l'expression génétique ; la fabrication dans le cerveau de

composés chimiques pour l'énergie, l'humeur et le stress; la digestion; la détoxification; le fonctionnement du système nerveux; la mobilisation des graisses et du cholestérol; la régulation et la production des hormones; la réaction allergique; la fonction cellulaire; la régulation de l'homocystéine; et la fabrication et la réparation des protéines (y compris le collagène et l'élastine)⁸⁰.

Selon le docteur Hyman et d'autres spécialistes, les problèmes de méthylation peuvent contribuer à une vaste gamme de maladies apparemment sans rapport entre elles, dont les déficiences de naissance (comme le spina-bifida et le syndrome de Down), les fausses couches, le diabète, l'ostéoporose, la dysbiose intestinale, la fibromyalgie, le cancer, la dépression et autres troubles de l'humeur, ainsi que les dépendances à l'alcool ou à d'autres drogues^{81 82}.

Le problème de méthylation dont on parle le plus est le MTHFR, acronyme de *méthylène tétrahydrofolate réductase*. On estime qu'il affecte plus de 40 % de la population, mais plusieurs autres facteurs jouent aussi un rôle dans les problèmes de méthylation⁸³. Si un être cher ou vous-même souffrez d'une maladie chronique, d'une maladie auto-immune, d'une dépendance ou d'autisme, ou si vous constatez que votre état ne s'améliore pas en dépit de vos nombreux efforts, nous vous recommandons de passer des tests pour voir si vous avez des problèmes de méthylation. Les femmes qui souhaitent concevoir voudront peut-être aussi passer le test. La meilleure façon de procéder est de travailler avec un médecin qui connaît le MTHFR et les problèmes associés à la voie de méthylation. Il peut recommander une analyse sanguine de vérification, ou il pourra vous proposer un test salivaire que vous pouvez obtenir par la poste en vous adressant à 23andme.com.

Le test que vous recevez de 23andMe est un test génétique qui fournit des renseignements sur votre généalogie et autre ADN, y compris vos gènes de méthylation. Il est utile de travailler avec un médecin ou un spécialiste de la santé qualifié pour interpréter vos résultats, étant donné que 23andMe vous les fournit sous forme de « données de santé brutes », c'est-à-dire que vous recevez un tas de lettres et de chiffres (par exemple « rs4477212 »). Comme les données brutes sont trop complexes pour être utiles aux profanes, des entreprises comme LiveWello (LiveWello.com) ont conçu des applications technologiques en ligne pour traiter les données de 23andMe et en faire un rapport plus structuré.

Même si beaucoup de gens choisissent de passer par la voie de l'analyse génétique, il n'en reste pas moins que vous pouvez rester perplexe devant les données. Si vous avez de l'expérience en santé ou êtes un chercheur chevronné, vous pouvez en apprendre beaucoup sur votre santé génétique en combinant le test salivaire de 23andMe et le rapport de

LiveWello. Il faut toutefois un spécialiste averti pour interpréter les données et vous aider à déterminer un protocole d'alimentation, de santé naturelle et de mode de vie, à partir de votre matériel génétique et de vos symptômes. (Pour avoir une liste des médecins qui comprennent le MTHFR et les problèmes associés à la méthylation à travers le monde, visitez le site Internet du docteur Ben Lynch, MTHFR.net, et cliquez sur « find a doctor ». [En anglais seulement.]

Rappelez-vous que vos gènes sont seulement le plan directeur — ils ne dictent pas si vous pouvez vous créer ou non une santé optimale!

Alimentation, pensées et style de vie capables d'améliorer la méthylation

La méthylation est un sujet chaud, intéressant et relativement nouveau en santé et dans le milieu médical. La majeure partie des débats porte sur les tares génétiques et le moyen de résoudre les expressions génétiques ou symptômes. Ce qui est fascinant, c'est que la plupart des gens avec des problèmes de méthylation se voient conseiller de « guérir l'intestin ». Une alimentation saine est un des moyens essentiels pour favoriser la méthylation. Par ailleurs, beaucoup parmi ceux qui ont des problèmes de méthylation ont aussi des problèmes de digestion.

Vous ne serez probablement pas étonné de lire que les autres recommandations pour améliorer la méthylation sont de dormir beaucoup, de réduire le stress et de faire de l'exercice... toutes les « bases » dont nous avons entendu parler au fil des ans, quelles que soient les tendances en vogue.

Maintenant, on peut obtenir des recommandations pour des suppléments vitaminiques et minéraux, mais on trouve très peu de médicaments d'ordonnance sur le marché. Nous sommes heureuses de le constater, car l'accent mis sur l'optimisation de la méthylation pourra encourager la médecine conventionnelle à adopter les recommandations touchant l'alimentation et le style de vie, qui ont fait la preuve de leur efficacité, plutôt que des médicaments pharmaceutiques. Même si nous ne serions pas étonnées si les compagnies pharmaceutiques se mettaient à fabriquer des médicaments pour améliorer la méthylation, nous sommes enchantées de voir un plus grand nombre de scientifiques et de spécialistes de la santé enseigner à leurs patients l'importance de l'alimentation et du style de vie pour une amélioration remarquable de leur santé. Malgré que les médecins qui travaillent avec leurs patients à corriger les maladies associées à la méthylation soient plutôt rares en ce moment, nous en voyons arriver d'autres. Ils sont ravis de voir les succès que leurs patients remportent avec des suppléments entièrement naturels, une bonne alimentation et des changements à leur style de vie, comme réduire le stress.

Nous voyons même des scientifiques parler du travail de Bruce Lipton et adopter une approche intellectuelle plus positive pour améliorer la méthylation⁸⁴.

Outre les gènes, voici ce qui a un impact sur la méthylation

La méthylation est importante à comprendre pour tout le monde, car elle peut être affectée par d'autres facteurs qu'une expression génétique. Ainsi, elle est affectée par⁸⁵ :

- une mauvaise alimentation ;
- une mauvaise santé digestive (faible taux d'acide gastrique, malabsorption des aliments/nutriments) ;
- le tabagisme ;
- la consommation excessive d'alcool ;
- certains médicaments (pilules contraceptives, antiacides, médicaments pour traiter l'hypertension et médicaments contre le cancer, l'arthrite et les troubles auto-immuns) ;
- les maladies comme le cancer, les affections rénales et l'insuffisance de la glande thyroïde ;
- la grossesse ;
- les toxines (dans la nourriture, l'eau et l'environnement) ;
- le stress (le stress chronique peut même affecter les gènes des générations futures)⁸⁶.

La méthylation est une autre raison de faire de votre santé votre plus grande histoire d'amour ! La science continue de nous fournir de plus en plus de preuves qu'une alimentation et des pensées saines sont les clés du mieux-être.

Pourquoi maintenant ? Les aliments transformés nuisent à la méthylation

Maintenant que vous comprenez comment une mauvaise alimentation peut avoir un effet négatif sur la méthylation, voici une autre pièce intéressante du casse-tête. Depuis 1998, le gouvernement américain a rendu obligatoire l'ajout d'acide folique (folacine de synthèse ou vitamine B₉) dans la farine et d'autres produits céréaliers transformés. Il a choisi de réglementer parce que les carences en acide folique chez les femmes enceintes faisaient

qu'elles accouchaient de bébés avec des anomalies du tube neural, comme le spina-bifida⁸⁷. Bien que les statistiques d'anomalies du tube neural aient commencé à chuter, d'autres problèmes de méthylation ont surgi, apparemment sans lien entre eux, car personne ne connaissait le facteur MTHFR à l'époque. Si quelqu'un compte parmi les 40 % et plus d'individus qui ont le MTHFR, son organisme ne peut probablement pas décomposer l'acide folique.

Quelques études récentes sur des femmes qui prenaient de l'acide folique (folacine de synthèse) et consommaient des aliments enrichis d'acide folique (farine et produits céréaliers transformés) ont trouvé de l'acide folique non métabolisé chez 78 % d'entre elles⁸⁸.

L'acide folique non métabolisé produit les symptômes suivants⁸⁹ :

- Faiblesse immunitaire
- Anémie, problèmes de mémoire et déficience cognitive à cause d'une carence en B₁₂, masquée par des taux trop élevés d'acide folique
- Plus grande incidence et plus d'apparitions de certains cancers
- Anomalies du tube neural (*oui : l'acide folique ajouté aux produits céréaliers transformés peut en fait contribuer à des anomalies du tube neural chez les bébés qui ont le gène défectueux MTHFR. C'est un problème pour les femmes enceintes qui ne savent pas qu'elles l'ont aussi et qui se voient prescrire un supplément d'acide folique durant leur grossesse*)

La Food and Drug Administration américaine (FDA) a établi des lignes directrices quant à la quantité d'acide folique qui peut être consommée sans danger dans les aliments transformés, mais il est peu probable que le citoyen lambda les connaisse ou sache exactement quelle quantité il consomme chaque jour. Par ailleurs, la prise d'un supplément de vitamines du complexe B, d'un supplément multivitaminé ou de tout autre supplément contenant de l'« acide folique » ne fait qu'aggraver le problème de la personne qui a le MTHFR.

Nous vous suggérons d'éviter les aliments avec acide folique ajouté et les suppléments ; recherchez plutôt l'acide folique dans les bons légumes verts (laitue romaine, persil, chou frisé, épinards, feuilles de moutarde et de navet), les asperges, les lentilles, le chou-fleur et les betteraves⁹⁰. Certaines personnes pourront avoir besoin de suppléments en cas de grossesse ou de problèmes intestinaux ; il vaut mieux prendre alors la forme active des folates, le L-méthylfolate. Les personnes qui ont le MTHFR sont capables de le métaboliser. Vous pouvez chercher des suppléments comme le 5-MTHF (il est important d'éviter les conglomerats racémiques R), le Quatrefolic® (sous forme de glucosamine), la Metafolin®

(sous forme de calcium), l'acide lévoméfolique, le L-Méthylfolate et l'acide 5-méthyltétrahydrofolique⁹¹.

Nous vous recommandons fortement de faire des recherches méticuleuses ou de faire équipe avec un spécialiste éclairé avant de commencer un protocole pour la méthylation. Quand votre organisme retrouvera sa fonction, vous aurez peut-être des symptômes ou besoin de faire quelques changements ; il vous sera alors utile d'avoir des conseils pour savoir comment modifier votre protocole.

L'alimentation, les pensées et le style de vie peuvent avoir un effet positif sur la digestion

Dans son best-seller classique *Transformez votre vie*, Louise pose une question importante à propos des problèmes d'estomac et de digestion : « Qui ou qu'est-ce que vous ne pouvez pas digérer ? Qu'est-ce qui vous remue les tripes ? » Louise enseigne depuis des dizaines d'années qu'il y a un lien entre votre digestion et votre façon de digérer la vie.

Réfléchissez un moment. Aimez-vous votre vie ? Lui faites-vous confiance ? Tant que vous craignez la vie, vous ne la digérez pas. Si vous vous rendez compte que vous vous en faites à propos de l'avenir ou que vous êtes bouleversé à cause du passé, si vous vous acharnez constamment à passer au travers d'une longue liste de choses à faire sans prendre le temps de vous détendre, si vous avez le sentiment que vous n'avez personne qui vous soutient, ou si vous remplissez votre vie de travail — même de travail que vous aimez — sans prendre le temps de relaxer et d'avoir du plaisir, il est probable que vous ne digérez pas la vie.

La première fois que Heather est allée au magasin d'aliments naturels avec Louise, elles se dirigeaient vers l'ascenseur avec leur panier à provisions où il n'y avait que quelques sacs, quand Heather a demandé à Louise : « Voulez-vous laisser le panier ici et que nous portions les sacs ? » Louise l'a regardée et lui a répondu avec un sourire : « Prenons le panier. Je ne suis pas vraiment masochiste. » À ce moment, Heather a pris conscience à quel point elle avait l'habitude de « prendre les choses sur ses épaules » — cette façon de faire allait bien au-delà des sacs de provisions et touchait son approche de la vie. Grâce à une phrase de Louise, simple mais pénétrante, Heather a compris qu'elle pourrait choisir le chemin le plus facile plutôt que celui qui exigeait beaucoup de force et d'énergie... ou de souffrance.

Dans quels domaines pouvez-vous vous rendre la vie plus facile ? Où choisissez-vous de porter des sacs très lourds au lieu de prendre le panier et d'avancer sur un nuage ?

Respirez profondément dans votre corps plusieurs fois et posez-vous les questions suivantes : *Est-ce que je me sens en sécurité? Est-ce que la vie est sans danger pour moi? Est-ce que je me donne ce dont j'ai besoin? Est-ce que je dis oui pour plaire aux autres quand je veux dire non? Où est-ce que je me nie?* Réfléchissez à ces pensées quelques minutes et notez par écrit ce que vous en concluez.

Vous vous rappelez l'exercice de vision à la fin du chapitre 2? C'est un moyen formidable pour vous concentrer sur la création d'un mode de vie équilibré, qui contient plus de ce que vous voulez vraiment et laisse tomber ce dont vous voulez moins. Nous proposons aussi des affirmations en fin de chapitre et nous vous encourageons à continuer à travailler devant le miroir, afin de pouvoir apprendre à vous aimer profondément et à avoir confiance que la Vie prend soin de vous. Ce travail à lui seul contribuera beaucoup à guérir votre digestion.

Le lien corps-esprit : la santé digestive et votre cerveau

Avez-vous déjà ressenti quelque chose dans vos tripes? Ou eu des papillons dans l'estomac? Dans ce cas, vous avez fait l'expérience du lien corps-esprit. Certains spécialistes ont déjà cru que les troubles du cerveau devaient être traités séparément de ceux du tube digestif, mais d'autres recherches montrent que si vous voulez améliorer votre humeur, votre mémoire et le fonctionnement de votre cerveau, examinez la santé de votre appareil digestif.

Il y a une bonne raison à cela. Commençons aussi tôt qu'à la conception, quand le bébé est encore un embryon. À ce stade, un amas de tissu embryonnaire se divise en deux, l'un devenant le cerveau (le système nerveux central, c'est-à-dire le cerveau et la moelle épinière) et l'autre, le tube digestif (votre système digestif et son système nerveux entérique)⁹². Le nerf vague relie votre cerveau et votre tube digestif — à l'instar d'une ligne téléphonique, il relaie les messages du cerveau à l'intestin et vice-versa. C'est aussi par cette voie que les bactéries intestinales communiquent avec votre cerveau.

Michael Gershon, professeur et chaire de pathologie et de biologie cellulaire à l'Université Columbia, a réalisé un travail révolutionnaire sur le fonctionnement du cerveau du tube digestif, ou système nerveux entérique (SNE). Voici quelques faits essentiels^{93 94} :

- Le système nerveux entérique s'étend sur toute la longueur de votre tube digestif, de la bouche à l'anus.

- Il compte sur plus de 30 neurotransmetteurs, *identiques* à ceux qui se trouvent dans le cerveau (la sérotonine en fait partie), et dans bien des cas, il les fabrique.
- Environ 70 à 80 % de votre système immunitaire se trouve dans votre tube digestif. C'est logique puisque votre système digestif a un gros travail à faire. Il absorbe la nourriture, l'eau et les bactéries du monde extérieur et les transforme en nutriments pour la croissance, la réparation et l'entretien du corps. Voilà le vrai sens du vieil adage : *On est ce qu'on mange*.
- Environ 90 % de la sérotonine de votre organisme se trouve dans votre tube digestif. La sérotonine contribue à réguler l'humeur, le sommeil et l'apprentissage, et peut influencer sur votre bonheur et votre estime de soi. Elle joue aussi un rôle crucial dans la digestion en aidant à sécréter des enzymes qui vous permettent de digérer les aliments.
- Votre tube digestif envoie à votre cerveau des signaux qui influent directement sur les sentiments de tristesse ou de stress et influencent même l'apprentissage, la mémoire et votre capacité à prendre des décisions. En retour, les émotions de votre cerveau affectent votre tube digestif. La colère, l'anxiété, la tristesse, la joie et d'autres émotions peuvent faire apparaître des symptômes dans votre tube digestif.

Aujourd'hui, d'autres études montrent que la nourriture affecte l'humeur et que la santé du tube digestif exerce un effet important sur la maladie, y compris l'ostéoporose, l'autisme, la dépression et les troubles auto-immuns.

Voici trois études qui soulignent davantage le lien entre le tube digestif et le cerveau :

1. Ce que vous mettez dans votre estomac peut changer votre humeur. Une étude menée par des scientifiques belges a conclu que manger des graisses peut améliorer notre état émotionnel et nous rendre plus heureux⁹⁵. Voilà pourquoi les gens se tournent vers les aliments réconfortants lorsqu'ils sont bouleversés.

2. Le stress chronique peut engendrer des fringales commandées par le tube digestif au cerveau. Des études sur des souris ont montré que dans des conditions de stress social chronique (comme un traumatisme à la suite de mauvais traitements ou d'intimidation), les souris se tournaient davantage vers les aliments extrêmement gras ou hypercaloriques et prenaient plus de poids que leurs semblables moins stressées⁹⁶. Par

ailleurs, les chercheurs ont découvert que c'est le tube digestif qui dit au cerveau quoi manger et non l'inverse. Quand on vit du stress, le cerveau produit de la ghréline, une hormone qui éveille l'appétit dans le cerveau. La ghréline rend la nourriture plus excitante pour le cerveau, surtout quand elle est riche en graisses et hypercalorique.

3. Votre alimentation influence vos bactéries intestinales, et vos bactéries intestinales influencent votre cerveau. Selon les neuroscientifiques, les bonnes bactéries intestinales — qu'ils nomment « microbiome intestinal » — jouent le rôle d'un ADN auxiliaire. En essence, ce que vous mangez gouverne la configuration de votre flore intestinale, et cette flore est capable de changer le fonctionnement de vos gènes. Autrement dit, si vous avez une alimentation qui favorise une bonne flore intestinale, ces bonnes bactéries peuvent influencer en retour la santé de votre organisme, quelles que soient vos prédispositions génétiques⁹⁷.

Un autre point important à retenir des études en neuroscience est que votre flore intestinale est constamment en communication avec votre cerveau. Le microbiome intestinal influence la configuration des circuits neuronaux de la première enfance à l'âge adulte, ainsi que l'humeur, la capacité d'apprentissage, la mémoire et la gestion du stress. Quand le microbiome est en santé, il envoie des signaux heureux au cerveau ; quand il n'est pas en santé, il peut envoyer de signaux d'anxiété. À cause de ces signaux, les neuroscientifiques commencent à étudier comment il est possible de gérer la flore intestinale pour traiter les troubles de l'humeur ou associés au stress comme la dépression, le syndrome du côlon irritable et la MICI⁹⁸.

Autrement dit, ce que vous mangez compte. Ce que vous digérez ou absorbez compte. Votre intestin est responsable de ce que vous ressentez, de votre façon d'agir, de ce qui occupe votre esprit, de votre sommeil ou de votre insomnie, de votre état de santé général et, en gros, du plaisir que vous prenez à vivre. Quand vous prenez soin de votre intestin, vous prenez soin de tout votre corps-esprit.

Atteindre vos objectifs : comment votre tube digestif agit sur votre volonté

Depuis des années, Louise enseigne que tout est pensées et nourriture. Elle a toujours compris intuitivement le lien tube digestif-cerveau, parce qu'elle en a fait l'expérience au premier chef en changeant son alimentation. Quand on vient la voir pour lui dire : « J'ai vraiment du mal à persévérer dans mes affirmations. On dirait qu'elles ne donnent pas de

résultats, qu'est-ce que je peux faire?», Louise répond : « Qu'avez-vous mangé au petit déjeuner? » (Vous pouvez imaginer la stupéfaction qui se peint sur les visages!)

Il s'ensuit une discussion très intéressante sur le fait qu'un changement d'alimentation peut contribuer à la bonne santé de quelqu'un. Il peut l'aider dans sa façon de penser, sa façon de ressentir, sa capacité de concentration et aussi son bonheur. Et devinez ce que ce changement influence par ailleurs? Sa volonté.

Si vous voulez persévérer dans quelque chose ou atteindre un objectif, sachez que votre tube digestif a un rôle plus important à jouer que vous ne pensez.

La volonté est l'un des sujets les plus étudiés en sciences sociales, étant donné que les spécialistes croient qu'en plus de l'intelligence, c'est l'un des plus importants attributs pour réussir dans la vie. La volonté est définie comme la maîtrise de soi, c'est-à-dire votre capacité à surmonter les tentations susceptibles de vous empêcher d'atteindre vos objectifs.

Un sondage de Stress in America datant de 2011 a montré que 27 % des répondants avaient le sentiment que le manque de volonté était l'obstacle le plus important qui les empêchait de faire des changements positifs⁹⁹. Une autre étude a interrogé plus d'un million de répondants sur les vertus humaines qu'ils avaient le sentiment de posséder, et la volonté est arrivée bonne dernière¹⁰⁰.

Dans le livre *Le pouvoir de la volonté : la nouvelle science du self-control*, le psychologue et chercheur Roy F. Baumeister a étudié comment on pouvait renforcer sa volonté. Il a découvert que la volonté n'est pas cette qualité insaisissable que seuls les chanceux possèdent. En fait, tout le monde a de la volonté, mais elle doit être alimentée et, comme un muscle, exercée.

La volonté a besoin d'être nourrie, car — étonnamment — elle est tributaire de la glycémie. Si votre taux de sucre sanguin est bas, vous avez moins de volonté; s'il est stable, vous avez plus de volonté. Imaginez les conséquences pour les personnes au régime qui se privent de nourriture, même si leur corps leur envoie des signaux de faim. Votre glycémie chute quand vous avez faim; donc, si vous mangez quand vous avez faim et que vous ramenez votre taux de sucre à la normale, vous avez plus de chances d'avoir plus de volonté¹⁰¹. Baumeister insiste néanmoins sur le fait que ce que vous mangez a de l'importance. Si vous mangez des aliments sucrés qui font monter votre glycémie en flèche, vous n'obtenez pas une volonté soutenue; en fait, ce sera plus de l'ordre d'une surchauffe suivie d'une débâcle. Tout comme votre glycémie peut chuter après être montée en flèche, votre volonté peut faire la même chose.

Maintenant, n'oubliez pas que si vous souffrez de malabsorption ou de dysbiose intestinale, vous pourrez avoir des problèmes de glycémie même si vous mangez santé ou à

intervalles réguliers durant la journée. À mesure que vous guérez votre digestion, vous vous apercevrez probablement que vous sentez aussi que vous avez plus de volonté.

Bien entendu, la glycémie n'est pas le seul facteur en jeu quand on parle de volonté. Baumeister note que la volonté est comme un muscle et qu'elle doit être exercée pour se renforcer, mais la difficulté est que vous utilisez le même « muscle » pour prendre des décisions. Donc, si vous prenez beaucoup de décisions pour savoir si vous allez céder à la tentation ou non, vous risquez de fatiguer le muscle et de voir fondre votre volonté.

Des chercheurs allemands ont découvert que, pour atteindre leurs objectifs, les gens passent au moins quatre heures par jour à résister aux tentations. La tentation la plus couramment réprimée était le désir de manger. Viennent ensuite la tentation de dormir, le goût de faire une pause pour s'amuser et celui de naviguer sur la Toile¹⁰². Quand ils ont essayé de résister à la tentation, les participants à l'étude n'ont réussi que la moitié du temps. Pour cette raison, Baumeister et ses collègues ont constaté que la plupart des personnes qui réussissent structuraient leur vie de manière à éviter d'avoir trop de tentations. Par exemple, en ayant seulement des aliments sains à la maison,— sans malbouffe à portée de la main, elles avaient moins de tentations à surmonter et pouvaient réserver le muscle de leur volonté pour les moments où il leur serait vraiment nécessaire.

Nourriture et poids : comment passer en mode minceur

Dans le chapitre 2, nous avons dit que le poids n'est pas le principal indicateur de santé et, pourtant, nous savons que beaucoup de gens s'efforcent d'atteindre un poids santé. Vous avez appris dans ce chapitre qu'un organisme affamé de véritables aliments complets peut être victime de fringales et faire des excès de table qui entraînent un gain de poids. Par ailleurs, vous priver de nourriture quand vous avez faim, surtout dans les régimes restrictifs, peut annihiler votre volonté et créer un cercle vicieux.

Alors, comment devient-on naturellement mince? Comme vous le savez déjà, la première étape consiste à vous aimer et à vous accepter, ainsi que votre corps, exactement tel que vous êtes. Un autre point important est de manger les aliments dont votre organisme a vraiment besoin pour fonctionner correctement. Autrement dit, les choix santé sont la combinaison de deux facteurs : écouter votre corps et choisir de vrais aliments complets qui comblent vos besoins.

Quand vous comptez les calories et que vous suivez des règles, vous écoutez les autres, pas votre corps. Vous ne prenez pas en compte les situations particulières qu'il vit et qui exigent plus de nourriture un jour et moins le suivant. Lorsque vous comptez des calories

et pesez des aliments, vous pouvez aussi créer un cercle vicieux en vous jugeant si vous mangez plus que ce que vous êtes « censé » manger.

Pendant qu'elle se rétablissait de la boulimie, Heather a été obligée d'apprendre à faire confiance à son corps et à son appétit. Avant, elle comptait méticuleusement les calories et suivait toutes les règles pour rester mince et en forme. Ces règles lui donnaient le sentiment d'être en prison, constamment en train de vérifier si elle faisait ce qu'il fallait. Une fois guérie, elle s'est mise à écouter son corps. Au début, à cause de la malabsorption et des problèmes digestifs, son organisme avait très faim. Comme elle avait des problèmes de glycémie, elle mangeait plus qu'avant. En fait, elle avait un appétit tellement vorace qu'elle s'en faisait. Elle avait l'impression qu'une fois qu'elle se mettait à table, elle n'avait pas d'« interrupteur » pour lui dire quand s'arrêter de manger. En revanche, comme elle savait qu'elle faisait de bons choix alimentaires, elle a décidé de faire confiance à son corps et de voir venir. Elle savait que si elle n'apprenait pas à lui faire confiance, elle ne saurait jamais de quoi il était capable. Pendant qu'elle apprenait à faire confiance au processus, les affirmations et le travail devant le miroir ont été essentiels.

Il a fallu environ deux ans à Heather pour voir son appétit revenir à la normale. Après plus de 15 années de boulimie, son intestin avait besoin de guérir, sa glycémie avait besoin de se stabiliser et les hormones signalant l'appétit et la satiété avaient besoin de retrouver leur équilibre. Elle a pris un peu de poids durant cette période, mais comme elle avait fait des recherches sur le processus de guérison, elle savait qu'il s'agissait d'une réaction normale consécutive à la guérison du métabolisme.

Dans son livre *The Schwarzbein Principle II*, la docteure Diana Schwarzbein explique que lorsque vous avez mis votre métabolisme à mal, vous prendrez probablement du poids en guérissant votre corps. Elle explique que votre métabolisme guérira plus vous mangerez des aliments sains, et que vous pourrez plus facilement atteindre votre forme corporelle idéale¹⁰³. Affranchie des calories et des règles, Heather a commencé à se sentir libre de se laisser guider par son corps et son appétit naturel.

Les femmes qui ont des enfants vivent souvent de la pression pour perdre du poids tout de suite après l'accouchement. Cette mentalité peut en fait causer du tort au métabolisme. De la conception à la naissance, le corps des femmes vit beaucoup de changements qui touchent tous les systèmes de l'organisme. Quand bébé naît, les mamans ont tendance à beaucoup moins dormir et à se focaliser sur les soins constants à apporter à cet être précieux.

En médecine chinoise, le *qi* (qui se prononce *tchi* et signifie énergie) est un des concepts essentiels en matière de digestion et de poids santé. Tous les organismes diffèrent dans leur besoin de *qi*, et l'organisme de certaines femmes pourra avoir une bonne raison

de perdre du poids plus lentement après l'accouchement : pour conserver son *qi* et favoriser une meilleure santé à long terme.

Le sachant, Ahlea a fait en sorte de manger sainement et de refaire ses énergies après la naissance de son bébé. Au lieu de céder aux pressions sociales extérieures pour perdre du poids, elle a répété ses affirmations et s'est focalisée sur le fait que son corps produisait miraculeusement du lait pour nourrir son bébé et rester en santé après maintes tétées nocturnes. Elle a perdu du poids naturellement, ce qui lui a permis d'apprécier son corps à sa juste valeur au lieu de se sentir mal dans sa peau.

Le secret ici est que le corps est à la fois mystérieux et miraculeux. Quand vous l'aimez et que vous faites des choix aimants, il réagit en temps nécessaire pour créer une santé inaltérable et un corps naturellement mince. Prenez l'exercice, par exemple. Quand vous commencez à faire de l'exercice, il y a une période durant laquelle votre organisme prend du muscle avant de s'alléger de son surplus de graisse. Durant cette période, vous pouvez avoir l'impression que vos vêtements sont serrés et que vous prenez du poids. Si vous prenez peur, vous pourrez appliquer des mesures draconiennes ou arrêter carrément de faire de l'exercice, passant ainsi à côté du moment où votre corps retrouve son équilibre et est plus mince que jamais.

Rappelez-vous de ne *jamais utiliser votre corps comme cible pour vous haïr*. Au lieu de cela, considérez-vous avec amour. Louise enseigne que le surplus de poids est un besoin de protection — la personne obèse cherche à se protéger des blessures, des vexations, de la critique, des mauvais traitements, de la sexualité ou des avances sexuelles et de la vie en général. Louise a personnellement observé qu'elle engraisait de quelques kilos quand elle se sentait mal à l'aise et pas en sécurité. Le surplus de poids disparaissait une fois la menace disparue. Après avoir compris que lutter contre les kilos était une perte de temps et d'énergie, elle a vu durant des décennies des gens essayer divers régimes à la mode et échouer.

Les exercices en fin de chapitre vous donneront de meilleures solutions comme objectif. Le fait de vous aimer, de vous sentir en sécurité, de faire confiance à votre corps et de vous fier au processus de la vie vous permettra de faire des choix aimants pour votre corps.

Histoires de cas

Le don d'Ahlea pour écouter le corps et les organes lui permet de voir, d'entendre et de sentir ce qui se passe dans l'organisme de ses clients quand ils ne font pas des choix

aimants dans leur alimentation, leurs pensées et leur style de vie. Parmi les schémas les plus courants qu'elle rencontre, il y a les suivants :

- Le foie est aspiré dans le diaphragme et s'assèche en combattant pour faire son travail. La sécheresse du foie entraîne une sécheresse du duodénum (les 30 premiers centimètres de l'intestin grêle), ce qui alourdit la charge du processus digestif.
- Les sphincters (les anneaux de muscle qui ouvrent ou ferment un passage dans le tube digestif, comme l'estomac ou l'anus) tendent à la rétention, ce qui leur fait perdre leur capacité naturelle de laisser circuler avec fluidité dans l'organisme les aliments à digérer (par exemple, des problèmes comme le reflux acide peuvent survenir lorsque le sphincter fermant l'œsophage n'arrive plus à faire correctement son travail).
- Les selles deviennent dures, sèches et s'accumulent dans le côlon, ce qui peut entraîner des problèmes comme la constipation et la prolifération bactérienne.

Quand Ahlea travaille sur le corps de ses clients et leur enseigne à faire des choix aimants, le corps répond. Elle a observé qu'après environ 10 séances, les organes de ses clients commencent à guérir et à s'épanouir. Le corps est miraculeux, et Ahlea a vu à quel point les organes répondent merveilleusement quand ils sont écoutés et soignés avec amour.

Les récits suivants vous montreront comment le système digestif répond aux changements aimants dans l'alimentation, les pensées et le style de vie.

Carter : dépression, trouble de l'humeur et fatigue chronique

Carter, un septuagénaire, est venu consulter Ahlea pour dépression, sautes d'humeur et fatigue chronique. Autrement, il était relativement en bonne santé mais souhaitait se sentir mieux et vieillir en santé. L'alimentation de Carter étant assez saine, Ahlea a écouté ses organes et détecté les besoins de son organisme, puis elle a entrepris de compléter son alimentation par des herbes et un programme d'exercices qui aiderait son corps sur le plan énergétique et structurel.

Ravi de faire des changements, Carter a accompli de grands progrès. Il se sentait plus heureux et plus dynamique, et avait plus de force physique et de tonus musculaire. Son entourage lui a dit qu'il paraissait plus en santé que jamais. Mais il restait prisonnier de graves sautes d'humeur qu'il voulait voir disparaître.

Comme Ahlea et Heather se consultent sur nombre de cas, elles ont senti que ce serait une bonne idée de faire vérifier la méthylation de Carter. Certes, la méthylation aide à réguler les sautes d'humeur, mais elles ont aussi pensé qu'elles pourraient concevoir un protocole pour une saine longévité. Grâce à un test génétique, elles ont découvert que Carter avait le MTHFR. Grâce à quelques changements à son alimentation et à un protocole de vitamines, de minéraux et d'herbes, Carter a pu équilibrer son humeur. Ses amis et sa famille ont très vite vu des changements et ont été particulièrement enchantés de ses progrès.

Carter est un bon exemple de la manière dont une condition génétique qui s'exprime en symptômes peut être modifiée grâce à une bonne alimentation, un meilleur style de vie et des suppléments.

Becky : trouble bipolaire

Becky, une femme au début de la cinquantaine, est venue consulter Heather pour traiter un trouble bipolaire diagnostiqué peu auparavant, un problème affectif grave qui influence considérablement l'humeur, l'énergie et l'activité quotidienne.

Becky prenait trois médicaments différents et était végétalienne. De son propre aveu un bourreau de travail, elle avait très peu de temps à consacrer à la préparation des repas, aussi mangeait-elle beaucoup de pain et de malbouffe. En plus de ses sautes d'humeur, elle avait des ballonnements, énormément de gaz, elle manquait d'énergie et souffrait de constipation, d'un SPM épouvantable, de fringales et de crises de boulimie. Becky était au désespoir parce qu'elle croyait que quelque chose était détraqué dans son cerveau et qu'elle devrait vivre toute sa vie avec les symptômes du trouble bipolaire.

Heather lui a parlé de la recherche de la docteure Natasha Campbell-McBride, qui montre que les personnes souffrant de troubles comme le trouble bipolaire, la dépression, le TDAH, la schizophrénie et le trouble obsessionnel-compulsif, ont toutes des problèmes digestifs. Elle lui a aussi parlé des recherches récentes sur les liens entre le trouble bipolaire, les carences en minéraux et la méthylation. Ces renseignements ont tout de suite fait vibrer Becky, qui a eu envie de faire quelques changements dans sa vie.

Heather a d'abord entrepris de modifier son style de vie, à commencer par un horaire de travail plus raisonnable, un meilleur sommeil, des affirmations et plus de soins apportés à sa personne. Ces changements ont donné plus de temps et d'énergie à Becky pour aller dans le sens de ses nouvelles habitudes alimentaires. Heather l'a aidée à intégrer petit à petit un régime alimentaire plus sain et des suppléments pour stimuler la méthylation, afin que sa digestion, son humeur et son système nerveux puissent guérir.

Heather s'est essentiellement assuré que Becky maintenait sa glycémie stable et prenait des suppléments de B₁₂ et de zinc, ces nutriments importants étant absents de son alimentation végétalienne. Avec le temps, Becky a accepté d'ajouter un peu de protéines animales à son régime et remarqué de nettes améliorations dans sa santé et la stabilité de son humeur.

En moins de trois mois, elle se sentait mieux. Elle a commencé à se réserver plus de temps et à travailler moins. Comme elle prenait toujours sa médication, elle a aussi fait équipe avec son médecin pour chaque changement envisagé. La bonne nouvelle est qu'il avait appris que les mutations génétiques pourraient être à l'origine de son état de santé et qu'il la soutenait beaucoup. Au cours de l'année qui a suivi, Becky a pu apporter de grands changements à son alimentation et cesser de prendre ses médicaments. Elle se sentait tellement mieux qu'elle s'est engagée à traiter son corps avec amour et à suivre le protocole de méthylation qui l'aidait à guérir.

Comme elle voyage beaucoup, Becky a encore du mal à s'en tenir à son alimentation saine et à se rappeler de prendre ses suppléments quand elle est en déplacement — mais elle est douce à son égard, parce qu'elle sait qu'elle est encore en apprentissage, et elle a confiance qu'elle s'améliorera à force de persévérer.

Cara : syndrome de Cushing et trouble de l'alimentation

Cara, une femme dans la trentaine, est venue consulter Ahlea pour traiter un syndrome de Cushing et une boulimie. Le syndrome de Cushing est un dérèglement qui se traduit par une hypersécrétion de cortisol, l'hormone du stress. Ce surplus de cortisol engendre des douleurs atroces et des symptômes comme l'acné, l'obésité abdominale, des hématomes fréquents, la faiblesse musculaire et l'amincissement des os¹⁰⁴.

Cara souffrait affreusement dans tout son corps, y compris ses articulations et son système digestif. La seule nourriture qu'elle se sentait capable de garder était du yogourt et des boissons diète. En écoutant l'organisme de Cara, Ahlea a pu entendre la peur qui habitait ses organes. Elle a aussi vu que son corps abritait du ressentiment à l'égard de son conjoint.

Ahlea s'étant rendu compte que Cara avait besoin de commencer à se sentir en sécurité de digérer la vie, elle lui a donné des affirmations à répéter devant le miroir. Elle a aussi travaillé avec Cara à l'élaboration d'un premier programme d'alimentation qu'elle jugerait sans danger dans son état, afin que son organisme puisse absorber d'importants nutriments. De fait, Cara a accepté de renoncer aux boissons diète comme première étape,

pour les remplacer par de l'eau additionnée de jus de citron fraîchement pressé et quelques boissons vertes de qualité chaque jour.

Avec le temps, Cara a commencé à reprendre des forces et à retrouver de l'énergie, et la douleur a commencé à disparaître. Une fois qu'elle s'est sentie plus forte, elle a été prête à affronter son ressentiment face à son conjoint. Ahlea l'a encouragée à apporter des changements à son style de vie et à faire connaître ses besoins à son mari.

Au moment d'écrire ces lignes, Cara fait des progrès merveilleux et se sent en meilleure forme que jamais, tandis qu'elle poursuit son cheminement vers la santé avec Ahlea. Une partie du traitement inclut un protocole de méthylation, afin de favoriser la prochaine étape de son rétablissement.

Mindy : perte de poids et guérison du métabolisme

Mindy, dans la cinquantaine, est venue consulter Ahlea pour perdre du poids et avoir plus d'énergie. Femme très ambitieuse, elle travaillait dur et était présidente-directrice générale d'une grande société. Elle avait l'habitude d'agir et d'accomplir.

En écoutant l'organisme de Mindy, Ahlea a entendu ses organes et ses tissus réclamer du repos à grands cris. Ahlea pouvait voir que le métabolisme de Mindy était mis à mal par le fait qu'elle travaillait trop, assumait trop de responsabilités et ne se reposait pas pour refaire ses forces. Ahlea a reconnu que l'organisme de Mindy n'allait pas coopérer s'il lui fallait agir encore. Elle faisait donc face à un défi de taille. Son protocole pour Mindy était axé sur le repos, mais elle savait que celle-ci préférait l'action, croyant que le travail acharné et un programme d'exercices vigoureux étaient la solution pour maigrir.

Ahlea a demandé à Mindy si elle était prête à croire que son corps avait besoin de repos. Mindy n'en était pas certaine, mais elle a accepté de suivre le protocole recommandé par Ahlea et de s'allonger pour se reposer durant toute la durée de leur séance.

Ahlea a demandé à Mindy de s'étendre sur un tapis de yoga, puis elle a fait du travail énergétique sur ses organes. Même si elle restait sceptique, Mindy a continué de revenir et d'accepter de se reposer. Après un mois, elle avait perdu 4,5 kilos et avait l'air plus fraîche et plus jeune. Elle était tellement enchantée de voir les changements dans son corps et son esprit qu'elle a consenti à adopter le reste du protocole suggéré par Ahlea.

Elle a entrepris d'aborder son mode de vie et son corps avec plus de bienveillance, ayant compris que le repos, la relaxation et le plaisir étaient des éléments importants d'une vie équilibrée et en santé.

*Exercices pour apprendre à connaître votre corps
et établir les bases de votre santé*

1. Astuces pour améliorer votre façon de digérer la vie

Une bonne digestion commence par la façon dont vous digérez la vie. Quand vous craignez la vie, que vous ne lui faites pas confiance, vous avez tendance à fixer votre attention sur ce qui renforce votre croyance. Rappelez-vous que ce n'est qu'une pensée et qu'une pensée peut être changée!

Nous avons élaboré une liste d'astuces que vous pouvez adopter pour être bienveillant à votre égard, vous aimer davantage et apprendre à vous sentir en sécurité. Choisissez-en une qui vous plaît dans la liste ci-dessous et répétez-la tous les jours.

— **Poursuivez votre travail devant le miroir et vos affirmations** (consultez la section suivante).

— **Embrassez votre main et dites-vous : « Je t'aime. »**

— **Prenez-vous dans vos bras.**

— **Dites à votre corps combien vous l'aimez** — en vous regardant dans le miroir, en marchant durant la journée, en faisant de l'exercice, ou chaque fois que vous pensez à lui. Dites-lui à quel point vous êtes reconnaissant de voir comment il vous soutient, comment vos jambes sont solides quand elles vous portent d'un endroit à l'autre. Choisissez une caractéristique à estimer et dites à votre corps à quel point vous l'aimez.

— **Mangez en conscience en ne faisant rien d'autre.** Quand vous vous assoyez pour manger, éteignez la télé et éloignez-vous du téléphone et de l'ordinateur. Assoyez-vous dans un endroit tranquille et focalisez-vous uniquement sur votre nourriture et l'expérience sensorielle que vous êtes en train de vivre. Donnez de l'amour à votre nourriture et à votre corps en mangeant. Savourez vraiment chaque bouchée! Si vous êtes stressé, prenez un moment pour respirer profondément et vous détendre avant de manger, afin que votre organisme se calme et puisse digérer votre repas.

— **Remplissez votre environnement de choses qui vous relient au sentiment d'amour.** Écrivez des affirmations sur des bouts de papier et collez-les sur votre ordinateur, le réfrigérateur, le miroir de votre salle de bain ou dans votre voiture. Placez des souvenirs que vous aimez à des endroits où vous voulez qu'ils vous rappellent d'être bon pour vous-même.

— **Choisissez de ne plus avoir de contact avec les médias qui sont violents ou renforcent les pensées négatives.** Renoncez aux bulletins d'informations, arrêtez de lire les magazines féminins axés sur le poids et la perfection, et choisissez des films et des émissions de télé qui vous font vivre un sentiment d'élévation.

— **Passez plus de temps avec les amis qui vous encouragent à faire des choix de vie aimants,** et moins de temps avec ceux qui ne vous épaulent pas dans vos nouvelles habitudes.

— **Exercez-vous à avoir confiance que la Vie prend soin de vous.** Si vous craignez quelque chose, répétez : *Tout va bien. Tout s'arrange pour mon plus grand bien. Seul du bien sortira de cette situation. Je suis en sécurité.* Répétez ces phrases aussi souvent que vous en avez besoin pour vous sentir plus à l'aise et en sécurité.

— **Rappelez-vous que vous n'êtes responsable que de vous-même.** Certains se sentent responsables du stress, des problèmes de santé et des perturbations émotionnelles de leur conjoint, de leurs enfants, de leur famille élargie, de leurs amis, de leurs clients, de leurs collègues de travail et de toute personne qui leur est chère. Si vous absorbez le stress et le bouleversement émotionnel des autres, cela peut avoir un effet néfaste sur votre propre stress et votre propre santé. En essence, vous assumez la responsabilité du stress des autres. Exercez-vous à les aimer au lieu d'assumer leur stress et leurs fardeaux. Vous pouvez le faire en leur envoyant une affirmation aimante comme : *Je me libère avec amour de cette énergie. Ils sont libres et je suis libre. Tout va bien dans mon cœur maintenant.* Permettez-vous de laisser aller le stress énergétique et ayez confiance que l'énergie de l'amour est la plus salubre de toutes.

— **Demandez à la Vie de vous aider.** Si vous vous sentez stressé ou bouleversé, observez pour voir si vous luttez pour accomplir quelque chose. Passez de la pression à

l'autorisation. Demandez à la Vie de vous aider à manifester ce que vous voulez et concentrez-vous pour permettre que tout se fasse facilement.

— **Tenez un journal de gratitude.** Comme ce qui captive votre attention prend de l'expansion, notez par écrit tout ce qui s'est produit de merveilleux au cours de votre journée et aussi tout ce qui vous inspire de la gratitude. Rappelez-vous qu'on peut avoir de la gratitude pour des choses apparemment anodines — un chat qui ronronne, un chien qui branle la queue, le sourire d'un enfant, des draps propres, le repas santé que vous avez pris, un bon livre, etc. Si vous faites l'exercice au quotidien, vous pouvez rassembler au fur et à mesure toutes les preuves que la Vie vous aime, ce qui peut contribuer à éradiquer le doute. Par ailleurs, vous obtenez de choisir l'objet de votre attention, et la gratitude est une émotion très salubre qui est particulièrement bonne pour votre organisme.

— **Nourrissez-vous d'amour plutôt que de misère.** Tout au long de la journée, demandez-vous de quoi vous vous nourrissez. Si vous remarquez que vous vous nourrissez de misère, corrigez le tir en vous nourrissant d'amour, avec des aliments nutritifs et de bonnes pensées aimantes.

— **Passez de la souffrance à la simplicité.** Au lieu de choisir l'approche la plus difficile, demandez-vous comment vous pouvez vous faciliter la vie. Faites en sorte que trouver des moyens pour que tout soit simple et facile devienne un jeu. Souvenez-vous qu'il n'est pas nécessaire de souffrir!

2. Affirmations

Travaillez-vous devant le miroir avec constance? À lui seul, cet exercice aimant peut amender la terre d'une foule de vos objectifs de santé. Voici deux traitements par affirmation à répéter devant le miroir, à l'heure des repas et tout au long de la journée. Vous pouvez aussi vous en servir comme méditations.

Traitement « d'acceptation de ma perfection physique »

Je suis vigoureusement en santé, heureux, guéri et entier, du bout des cheveux jusqu'aux gros orteils. Chaque partie de mon corps est dans un état de perfection. Mes mains et mes bras étreignent la vie entière en exultant de joie. Mes nerfs, mes muscles et mes os

expriment le bien-être et l'aisance. Mon esprit et mon corps sont souples et fluides. J'ai la liberté de bouger dans n'importe quelle direction de mon choix. C'est une joie de vivre dans mon corps, intérieurement comme extérieurement. Mon enfant intérieur est nourri, aimé et heureux. Je pardonne à tout et à tous ceux à qui j'ai oublié de pardonner. Je vois seulement la perfection dans mon corps et dans mon monde. La Vie m'aime et j'aime la Vie. Et il en est ainsi!

Traitement et méditation « Corps sain, esprit sain, digestion saine »

Fermez les yeux, respirez profondément et faites taire le bavardage de votre mental. Respirez de nouveau profondément et entrez en contact avec votre corps. En vous aidant de votre souffle, inspirez l'amour dans votre corps et laissez-le vous envelopper.

Imaginez que vous vous regardez dans les yeux avec amour. Maintenant, imaginez que vous avez une conversation avec vous-même... permettez-vous de lâcher prise et affirmez :

Je suis prêt à lâcher prise. Je laisse aller toutes les tensions. Je laisse aller toutes les peurs. Je laisse aller toute la colère. Je laisse aller toute la culpabilité. Je laisse aller toute la tristesse et je lâche prise sur les vieilles limites. Je lâche prise et je suis en paix. Je suis en paix avec moi-même et avec le processus de la Vie, et je suis en sécurité.

Maintenant, voyez-vous vous adresser à votre corps :

Mon corps est un milieu de vie splendide. Je me réjouis d'avoir choisi ce corps en particulier, parce qu'il est parfait pour moi dans cette incarnation. Il est parfait du point de vue de la taille, de la forme et de la couleur. Il me sert vraiment bien. Je m'émerveille devant le miracle qu'est mon corps. Je choisis de bonnes pensées qui créent mon corps, le maintiennent en santé et font que je me sens de mieux en mieux.

Je coopère avec mon corps pour ses besoins nutritionnels et je le nourris d'aliments délicieux et sains. Je bois de l'eau pure et claire, et je l'invite à circuler partout en moi et à nettoyer toutes les impuretés.

Je mérite de guérir et mes cellules saines deviennent chaque jour un peu plus fortes. Je suis en sécurité. Mon corps sait comment guérir, et je fais confiance à la Vie pour favoriser ma guérison en tout point. Quand j'ai besoin d'aide, j'attire les bonnes personnes pour m'aider à guérir. Chaque main qui touche mon corps est une main qui le

guérit, y compris la mienne. Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.

J'aime et j'apprécie mon beau corps à sa juste valeur!

Ma digestion commence dans ma bouche. J'aime ma bouche. Je me nourris en absorbant de nouvelles idées. Je prépare de nouvelles recettes et des aliments santé pour les digérer et les assimiler. J'apprends à choisir de nouveaux aliments délicieux et utiles à mon corps. J'ai le goût de la Vie et de la nourriture santé. Je choisis de manger lentement, de savourer ma nourriture et de bien mastiquer pour pouvoir digérer facilement. J'aime mon corps à ce point. J'aime et j'apprécie ma belle bouche à sa juste valeur!

J'aime mon estomac. C'est avec joie que je digère l'expérience de la vie et la bonne nourriture saine que je mange. La vie me va bien, et je choisis des aliments nutritifs qui vont bien à mon organisme. J'assimile facilement la nourriture que je mange à chaque repas. Je choisis les pensées et la nourriture qui rendent gloire à mon être. Je fais confiance à la Vie pour me nourrir de ce dont j'ai besoin. Je suis bien tel que je suis et je vaudrais la peine de prendre le temps de digérer ma nourriture. J'assimile cette pensée et je la rends vraie pour moi. J'aime et j'apprécie mon bel estomac à sa juste valeur!

J'aime mon foie. Je laisse aller tout ce dont je n'ai plus besoin et je me défais avec joie de toute irritation, de toute critique et de toute condamnation. Mon foie sait comment nettoyer et guérir mon corps. Tout dans ma vie est selon l'ordre divin parfait. Tout ce qui arrive est pour mon plus grand bien et ma plus grande joie. Je trouve l'amour partout dans ma vie. J'aime et j'apprécie mon beau foie à sa juste valeur!

J'aime mes intestins. Je suis un canal ouvert au bien, pour qu'il afflue en moi et à travers moi — librement, généreusement et joyeusement. Je crée de nouvelles habitudes en choisissant des aliments que mon organisme assimile bien, qui me laissent en santé, revitalisé, nourri et vigoureux. Je me défais volontiers des pensées et des choses qui encombrant et obstruent. Tout est normal, harmonieux et parfait dans ma vie. Je vis seulement maintenant, l'éternel présent. Je choisis les pensées qui me gardent ouvert et réceptif au courant de la vie. Mon absorption, mon assimilation et mon élimination sont parfaites. J'aime et j'apprécie mes beaux intestins à leur juste valeur!

Puis, visualisez-vous assis à table devant un repas. Il peut s'agir de n'importe quel repas de la journée.

Je suis vraiment reconnaissant d'avoir cette merveilleuse nourriture. Je choisis les meilleurs aliments pour mon organisme et je bénis ce repas avec amour. J'aime sélectionner des aliments nutritifs et délicieux. C'est une joie de planifier des repas santé, et je réussis facilement à les rendre savoureux. Mon corps aime ma façon de choisir les aliments qui sont parfaits pour moi. Les repas sont des moments heureux, et mon organisme guérit et prend des forces avec chaque bouchée.

Je suis uni à la Vie, et la Vie m'aime et me soutient. Je revendique donc une santé parfaite et vigoureuse en tout temps. Mon corps sait comment être en santé, et je coopère en le nourrissant de boissons et d'aliments bons pour la santé et en faisant de l'exercice sous des formes que je juge agréables.

J'écoute avec amour mes pensées à propos de ma santé. Je m'ouvre à la sagesse en moi, sachant que la Vie m'apportera tout ce que je dois savoir pour créer de bonnes habitudes. Je me fie à mon corps pour me guider, car je sais que ce dont j'ai besoin viendra à moi au moment, à l'endroit et dans l'ordre parfaits.

Le monde dans lequel je vis est sans danger. Il regorge de délicieux choix santé que je peux faire en prenant de nouvelles habitudes pour ma santé. Je choisis de m'aimer avec chacune de mes pensées et chacune de mes bouchées.

Aujourd'hui est un jour nouveau. Je suis, moi aussi, nouveau. Je pense autrement, je parle autrement et j'agis autrement. Mon nouveau monde est un reflet de ma nouvelle mentalité. C'est une joie et un enchantement de semer de nouvelles graines pour être en pleine forme.

J'ai en moi tous les ingrédients nécessaires pour être en santé. Je permets maintenant à la formule gagnante pour mon mieux-être d'affluer à travers moi et de devenir manifeste dans mon monde. J'ai seulement besoin de faire un pas à la fois. Je me fie à la Vie pour m'indiquer l'étape suivante quand je suis prêt. C'est sans danger pour moi de faire des changements à mon propre rythme. Mon cheminement est une série de pierres de gué qui mène à toujours plus de santé, d'énergie et de joie. Tout va bien dans mon monde.

Je ne suis pas mes parents, pas plus que je ne choisis de recréer leurs maladies. Je suis moi, original et unique, et j'évolue en santé, heureux et entier, dans la vie. Voilà la vérité de mon être et je l'accepte telle quelle. Tout va bien dans mon corps.

Je suis ouvert et réceptif à toutes les énergies qui guérissent dans l'Univers. Je sais que chaque cellule de mon corps est intelligente et sait se guérir. Mon corps œuvre toujours vers la santé parfaite. Je me libère maintenant de tout ce qui se met en travers de ma guérison parfaite.

J'étudie l'alimentation et je nourris mon corps d'aliments complets et nutritifs qui le guérissent. J'observe mes pensées et j'ai seulement des pensées saines. Je libère, efface et élimine toutes les pensées de haine, de jalousie, de colère, de peur, d'apitoiement, de honte et de culpabilité. J'aime mon corps. J'envoie de l'amour à chaque organe, chaque os, chaque muscle et chaque partie de mon corps. Je baigne d'amour toutes les cellules de mon corps. J'accepte la guérison et la bonne santé ici et maintenant.

Ces méditations et traitements par affirmation sont incroyablement efficaces pour vous apprendre à vous aimer et à vous accepter de plus en plus chaque jour. Tandis que vous vazez à vos occupations de la journée, restez attentif à vos pensées, à vos choix et à vos symptômes physiques ou émotionnels. Ce sont des indicateurs de votre bien-être général, et lorsque vous en prenez conscience, l'idée est de rectifier la situation avec amour au lieu de vous juger.

À créatures naturelles, aliments naturels

À ce stade, vous savez que deux processus essentiels de votre organisme dépendent des aliments complets : la digestion et la méthylation. Il vaut donc la peine de répéter que si un aliment ne pousse pas, ne le mangez pas ! Nous sommes des créatures naturelles et nous carburons aux aliments naturels. Vous avez maintenant vu pourquoi l'histoire de notre alimentation est criblée d'objectifs qui n'ont rien à voir avec l'alimentation de nos organismes naturels, et tout à voir avec la nécessité de trouver à nourrir une population en hausse. Et vous savez fort probablement que parmi nous, beaucoup en sont venus à compter sur une nourriture rapide pour pouvoir poursuivre leurs occupations sans trop s'arrêter.

Nous vous invitons à prendre une grande respiration, maintenant. Posez une main au centre de votre poitrine et l'autre sur votre abdomen. Inspirez et expirez profondément trois fois. Rappelez-vous que vous méritez d'être en pleine forme. Vous méritez d'investir du temps pour réapprendre ce que nous, êtres humains, avons oublié au cours des siècles derniers. Vous n'êtes pas obligé de tout faire en un jour. En ce moment, il vous suffit de vous dire à quel point vous vous aimez et à quel point vous aimez votre corps. Dites-vous qu'il vous suffit seulement de faire un petit pas à la fois, que vous êtes en sécurité et que tout va bien dans votre monde.

Dans le prochain chapitre, vous apprendrez à écouter les messages de votre corps de manière à pouvoir approfondir votre intuition et agir avec amour pour favoriser votre santé optimale.

Quatrième étape : Écoutez votre corps — un secret de santé puissant et pourtant méconnu

Bien avant qu'il soit à la mode de parler du lien corps-esprit, Louise a publié son livre *Transformez votre vie*, dans lequel elle parlait des problèmes de santé et de leurs schémas sous-jacents probables. Dans les années qui ont suivi, de plus en plus de preuves scientifiques ont étayé l'existence du lien corps-esprit et, pourtant, il apparaît encore terriblement mystérieux aux yeux de beaucoup de gens.

On ne vous a probablement pas enseigné à écouter votre corps ou vos émotions. En fait, si vous remontez à votre enfance, vous pourrez probablement vous souvenir de vous être fait dire que vous aviez tort à propos de votre senti. Vous vous êtes peut-être fait dire de ne pas ressentir : « Ne sois pas triste », ou « Tu ne t'es pas fait mal ». Vous vous êtes peut-être fait dire que vous étiez « trop sensible ». Si vous avez reçu l'éducation typique, vous avez probablement compris que le fait concret, la science et la preuve étaient plus importants que ce que vous ressentiez ou pensiez savoir.

On classait autrefois les rêves, les instincts, l'intuition et les perceptions extrasensorielles dans le domaine de l'irrationnel ou du farfelu ; savoir d'avance qu'un événement se produirait était taxé de « coïncidence ». Les études montrent pourtant que plus de 50 % des adultes américains croient aux perceptions extrasensorielles et à la guérison spirituelle ou psychique, même si la science ne confirme pas son existence¹⁰⁵.

Nous avons appris dans le chapitre 3 que nous avons constamment des « émotions viscérales » pour une très bonne raison — une raison que la science ignorait jusqu'aux années 1950. Par ailleurs, nos organismes nous donnent bien d'autres indices sur ce qui est bon ou mauvais pour nous, en autant que nous consentions à les écouter. Gavin de

« J'écoute les messages de mon
corps avec amour. »

— Louise

Becker, auteur de *La peur qui vous sauve*, explique l'intuition par le fait que le cerveau regarde une chose et la traite si vite qu'il en tire des conclusions sans que l'individu comprenne comment ou pourquoi. Quelle que soit l'explication — intuition, perception extrasensorielle, voix intérieure ou « ding interne », comme dit Louise —, c'est une caractéristique que nous possédons tous.

De Becker souligne par ailleurs que la racine du mot *intuition* (*tuere*) signifie « protéger » ou « veiller sur »¹⁰⁶. La Vie nous aime et nous protège en tout temps. L'écoute de notre voix intérieure est un beau moyen d'avoir confiance que la Vie prend toujours soin de nous, et aussi un outil qui nous permet de prendre amoureusement soin de notre corps.

La petite voix tranquille en soi

L'intuition fonctionne selon des voies mystérieuses. Vous est-il déjà arrivé d'avoir une « certitude » à propos de quelque chose ? Vous avez peut-être pensé à une amie juste avant qu'elle téléphone de but en blanc. Ou bien, vous avez fait un rêve qui s'est réalisé par la suite. Vous avez peut-être eu un « pressentiment », ou vous avez pris une décision apparemment anodine qui vous a finalement sauvé la vie. Voilà le pouvoir de l'intuition.

Michael Lomonaco était premier chef du restaurant *Windows on the World*, situé au sommet du World Trade Center, à New York. Le 11 septembre 2001, il avait rendez-vous pour faire réparer ses lunettes, mais pour une raison ou une autre, il a décidé de voir s'il ne pourrait pas plutôt passer avant de se rendre au travail¹⁰⁷. Le premier avion a percuté la tour du World Trade Center tandis qu'il était dans le hall, ce qui a fait qu'il a pu s'en tirer indemne. S'il s'était rendu directement au travail, il n'aurait probablement pas survécu.

Quoique beaucoup d'histoires d'intuition mettent en scène des événements dramatiques et potentiellement mortels, l'intuition est aussi au centre des innombrables décisions qui orientent la vie des gens au jour le jour. Ainsi, Oprah Winfrey, qui continue de figurer sur la liste des célébrités les plus puissantes de *Forbes*, dit que même si elle tient compte des propositions, des données et des rapports, toutes ses décisions couronnées de succès ont été prises intuitivement ou à partir du cœur. Comme elle dit : « Quand vous ne savez pas quoi faire, ne faites rien. Faites silence pour pouvoir entendre la petite voix tranquille — votre système GPS intérieur qui vous oriente sur le Nord magnétique¹⁰⁸. »

C'est sur cette petite voix tranquille que Louise s'est fiée durant la majeure partie de sa vie. Quand on lui a demandé si elle a toujours entendu son « ding interne », elle a répondu non, que c'était une chose qu'elle avait été obligée d'apprendre. En fait, quand elle a commencé à apprendre à écouter son intuition, elle utilisait un pendule, c'est-à-dire

un poids (souvent un cristal) suspendu à une ficelle ou à une chaîne, pour l'aider à entrer en contact avec son esprit subconscient. (Quand vous employez un pendule pour la première fois, vous déterminez d'abord quel est son mouvement selon que la réponse est oui ou non, puis vous pouvez poser des questions. L'idée est que votre subconscient influencera le mouvement du pendule. Si vous ne savez pas vraiment comment faire confiance à votre intuition, cet outil peut vous aider à vérifier la guidance que vous recevez.)

Louise a commencé à utiliser son pendule pour prendre des décisions anodines, par exemple quel plat serait le plus sain pour son corps sur le menu au restaurant. Avec le temps, elle a continué de s'amuser avec son pendule et s'est aperçue qu'elle était capable d'avoir la même réponse sans lui. Elle a ajouté qu'à certains moments, elle a eu l'impression que son « ding interne » faisait a priori fausse route, mais qu'à long terme, c'était ce choix « erroné » qui a fini par l'amener à ce qui était bon pour elle. En définitive, elle a appris à faire profondément confiance à son « ding interne » et, surtout, elle a fait confiance à la Vie pour la guider vers la bonne chose au bon moment.

Ahlea a toujours su comment écouter les gens et voir en eux. Même si elle était parfois punie pour avoir dit ce qu'elle savait (que personne ne lui avait dit et ne croyait pas qu'elle pourrait savoir), elle a continué de croire en sa guidance intérieure. Ce n'est pas un cheminement typique pour un enfant, aussi il est clair que le don d'Ahlea était très fort. À l'adolescence, elle est allée travailler au service de radiologie d'un hôpital, où elle a obtenu de mettre à l'épreuve et de confirmer sa capacité à voir dans les corps en regardant des radiographies et en observant l'évolution de cas des patients. Elle a continué de s'instruire pour en savoir davantage sur ce qu'elle voyait dans les corps, en étudiant l'anatomie et la physiologie ainsi que dans un laboratoire d'anatomie, sur le cadavre d'un individu qui avait choisi de léguer son corps à la science. De cette manière, elle a pu se faire une idée complète des besoins de l'organisme et de ce qui favorise la santé.

Heather a également été en contact avec son intuition en grandissant. Mais bien qu'elle ait été vaguement consciente de s'en servir pour réussir dans son travail, où il lui fallait souvent prédire quels produits et processus seraient populaires dans les entreprises mondiales du futur, elle avait largement arrêté d'écouter son corps. Elle s'occupait plutôt de bien faire son travail dans une société au rythme frénétique, ce qui voulait souvent dire de ne pas écouter son corps et de continuer simplement à avancer pour accomplir ses tâches. Elle avait parfois un « mauvais pressentiment » à propos de telle ou telle chose, et elle l'avait même exprimé en ces termes à son patron tandis qu'ils réfléchissaient à l'acquisition d'une entreprise — mais bien que son pressentiment se soit révélé juste un an plus tard, ces impressions étaient peu crédibles dans le milieu des affaires.

Tout a changé quand elle a commencé à travailler avec un accompagnateur personnel et professionnel. Il lui a demandé de décrire le sentiment qu'elle vivait, puis de voir où elle ressentait cette émotion dans son corps. Durant un mois au moins, tout ce qu'elle a pu sentir était une douleur dans son abdomen. Elle commençait alors tout juste à se rétablir de la boulimie et avait du mal à se fier à cette histoire de « sentir ses émotions », car elle ne ressentait que cette même douleur intestinale, encore et toujours.

En continuant à s'exercer toutefois, elle a pris conscience que la douleur cachait des émotions. Elle craignait de les voir, car elles concernaient son emploi et le fait qu'il ne lui convenait pas. Les écouter aurait signifié de bouleverser radicalement sa vie, y compris quitter le monde des affaires, vendre sa maison et s'acheter une existence nouvelle ailleurs avec son mari. C'est bien plus tard que Heather s'est aperçue qu'elle avait dans son tube digestif beaucoup d'intuitions qui donnaient presque l'impression d'une « maladie ». Cependant, dès qu'elle comprenait qu'il s'agissait uniquement d'information, la sensation de malaise disparaissait aussitôt. Elle a compris qu'elle se rendait malade depuis longtemps en n'écoutant pas son corps depuis toutes ces années.

Comme elle l'a découvert, les symptômes physiques sont le moyen grâce auquel notre corps nous parle. C'est particulièrement vrai si vous faites fi des autres signaux dans votre vie et que vous continuez d'avancer sur un chemin qui n'est pas bon pour vous. Comme vous l'avez appris dans le chapitre 2, quand vous ne faites pas des choix aimants pour vous, votre corps vous parlera souvent par des symptômes. Rappelez-vous que votre organisme sait comment guérir et veut guérir — il a simplement besoin de vos soins aimants pour favoriser le processus.

Certaines personnes, dites physiquement sensibles, peuvent être tellement sensibles sur le plan énergétique qu'elles captent les symptômes vécus par d'autres et les ressentent dans leur propre corps. D'autres sont des sensibles affectives, ou douées d'empathie, et ressentent très fortement les émotions des autres. La première chose à faire si vous êtes (ou pensez être) l'une de ces personnes est de vous arrêter, de prendre de profondes respirations et de demander à votre corps si ce symptôme ou ce sentiment est le vôtre ou s'il appartient à quelqu'un d'autre. Si vous sentez qu'il appartient à quelqu'un d'autre, demandez-lui ce qu'il a à vous dire. Une fois que vous savez qu'il n'est pas à vous, il s'estompera en général graduellement.

Les personnes avec cette sensibilité à l'énergie disent souvent qu'elles ont été des enfants « malingres », jusqu'à ce qu'elles comprennent que les symptômes ou les émotions étaient des messages intuitifs et apprennent à travailler avec leur sensibilité. Une technique très efficace consiste à dire : « Merci, mon corps, de me transmettre ce message. Il

appartient à quelqu'un d'autre. Je le libère avec amour de mon corps et j'envoie de l'énergie d'amour à la personne autant qu'à moi. »

Si vous constatez que le symptôme est en fait le vôtre, le simple fait de l'écouter et de lui donner votre amour peut faire une grosse différence. Ahlea demande à ses clients de mettre les mains sur leur corps à l'endroit du symptôme, de lui demander ce dont il a besoin, puis d'écouter. Même si vous n'entendez peut-être rien au début, le corps réagit au fait que vous êtes à l'écoute. Quand vous dites à votre corps à quel point vous l'aimez et qu'il est en sécurité avec vous, il l'entend et se détend. Vous pourrez sentir l'intensité du symptôme décroître un peu. Par exemple, si la douleur est forte, vous pourrez la sentir s'atténuer. Certains l'ont vue disparaître complètement.

Quand elle avait 16 ans, Ahlea a eu le message intuitif de rester chez elle au lieu d'aller travailler après l'école. Même si elle ne savait pas trop pourquoi elle recevait ce message, elle a écouté et est restée à la maison. Le même jour, son cheval s'est pris dans une clôture et serait mort si elle n'avait pas été là. Après l'avoir libéré de la clôture, elle a massé sa blessure à l'encolure, car elle a perçu la contracture des tissus et leur a envoyé de l'énergie d'amour. Son cheval s'est remis à respirer profondément, et elle a senti les tissus se relâcher sous ses doigts.

Ahlea a remarqué que les tissus et les organes de nos corps se relâchent exactement de la même manière quand nous nous arrêtons, respirons profondément, écoutons et répondons par une énergie d'amour. Si vous avez des symptômes qui vous incommodent, faites l'expérience et voyez ce qui se produit.

Écouter ce que veut votre corps ou votre vie

Votre intuition, ou votre voix intérieure, est là pour vous aider à atteindre votre bien suprême. Les symptômes ne sont qu'un des moyens de communication de votre corps ; il y en a beaucoup d'autres grâce auxquels votre corps ou votre vie pourrait vous parler. Par ailleurs, chaque personne est différente dans sa façon de recevoir ces signaux.

Voici quelques moyens par lesquels votre guidance pourra vous faire signe :

— **Les pressentiments.** Certains disent sentir quelque chose « dans leurs tripes » ou recevoir des « bonnes » ou des « mauvaises vibrations ». Vous ne pourrez peut-être pas nommer le sentiment avec exactitude, toutefois : il sera peut-être très vague, comme quelque chose qui suscite un sentiment déplaisant, dérangeant ou « mauvais », ou un sentiment merveilleux, qui donne des ailes ou est « bon ».

— **Les émotions.** Semblables aux pressentiments, les émotions présentent pourtant, aux yeux de certains, des différences subtiles. Vous pourrez ressentir une émotion qui semble surgir inopinément. Vous avez peut-être pensé à quelqu'un ou à quelque chose juste avant de ressentir cette émotion. Ou bien, vous êtes peut-être entré à un endroit et vous l'avez ressentie. Même si les émotions, comme les symptômes, semblent être vraiment à vous, n'oubliez pas de vérifier si cette émotion en particulier vous parle. Elle vous indique peut-être que quelque chose est ou n'est pas en harmonie avec votre bien suprême.

Ainsi il y a des années, Heather, qui était sortie marcher, s'est brusquement sentie déprimée. Sa première pensée a été : *Je n'ai pas été déprimée depuis des années, pourquoi est-ce que je me sens comme ça?* En se mettant à l'écoute, elle s'est rendu compte que ce n'était pas son émotion à elle — c'était celle d'une femme devant elle qui venait de passer, qui était assise sur sa véranda et parlait au téléphone. Heather a reçu des perceptions à propos de cette femme et de sa vie, et lui a envoyé de l'amour. Le sentiment dépressif a immédiatement disparu. Heather s'est alors mise à réfléchir à toutes ses années de dépression et s'est demandé ce qui lui avait réellement appartenu et ce qu'elle avait capté des autres. Comme vous pouvez le voir, si nous n'apprenons pas à faire la différence, nous pouvons nous laisser prendre par des émotions qui ne sont pas à nous ou nous y accrocher.

— **Les perceptions extrasensorielles.** Les perceptions extrasensorielles sont une catégorie de dons intuitifs qui incluent la télépathie (capacité de lire les pensées), la clairvoyance (capacité de voir ce qui se passe ailleurs), la précognition (capacité de prédire le futur), la rétrocognition (capacité de voir des choses qui se sont produites dans le passé), la psychométrie (capacité de toucher un objet et d'en tirer des renseignements) et la médiumnité (capacité de canaliser les esprits)¹⁰⁹.

— **Les symptômes.** Il pourra s'agir de n'importe quelle sensation physique — picotements, frissons, fatigue, énergie, douleur, « creux à l'estomac », maux, légèreté, etc. Pour les observer plus facilement, demandez-vous comment vous vous sentez selon les personnes avec qui vous êtes. Observez si vous vous sentez normal (c'est-à-dire comme d'habitude), rempli d'énergie (ou stimulé) ou épuisé. Si vous vous sentez constamment épuisé avec certaines personnes, examinez plus attentivement ce que vous ressentez à leur égard — vous constaterez peut-être qu'elles ne sont pas bonnes pour vous. Certains maîtres les appellent des « vampires d'énergie ». Nous aimons à penser qu'elles ne sont tout simplement pas en harmonie avec ce dont vous avez besoin dans votre vie.

— **Les pensées.** Il pourra vous arriver de penser à quelque chose et c'est en fait votre intuition qui vous guide. En voici un exemple : au cours des premières étapes de son rétablissement de la boulimie, Heather a remarqué qu'elle pensait à la nourriture quand elle n'avait pas de signes physiques de faim. Elle a cru qu'il s'agissait d'un vieux comportement alimentaire déséquilibré, comme si elle « ne pouvait pas s'empêcher de penser à la nourriture ». Après avoir observé ses pensées durant une semaine, elle s'est aperçue que moins de 30 minutes après avoir pensé à manger, son taux de glucose dans le sang tombait si bas qu'elle avait la sensation qu'aucune quantité de nourriture ne pourrait assouvir sa faim. Il est très courant de trop manger pour essayer de rétablir un équilibre confortable après une chute aussi radicale de la glycémie.

En fait, le système digestif de Heather n'avait pas assez guéri pour que son organisme reçoive les bons signaux de faim aux bons moments. Un ballonnement dans son intestin grêle envoyait un signal de satiété quand, en réalité, son estomac avait faim. Elle a compris que son organisme compensait ses problèmes digestifs en se servant de ses pensées pour lui envoyer le signal qu'il était « temps de manger! ». Elle a commencé à manger quand elle pensait à la nourriture et cette façon de faire a été très efficace jusqu'à ce que son système digestif guérisse.

Voyez-vous, nos corps nous aiment! Quand nous jugeons « erronés » ou « mauvais » les signaux que nous recevons, nous n'avons pas l'occasion de laisser nos corps nous guider vers une meilleure santé.

— **Les mots.** Louise a toujours été incroyable pour écouter les mots que les gens emploient et comprendre leurs répercussions sur leurs pensées et leurs croyances. Elle a vu le lien entre leur discours et le déroulement de leur vie.

Une autre façon d'obtenir une confirmation intuitive quant à ce qui est efficace ou pas pour vous est d'écouter vos paroles et celles des autres. Par exemple, vous entendez-vous dire des choses comme : « C'est tellement difficile », « C'est insupportable », « Le corps commence à se défaire dès l'âge de 40 ans », ou « Ils ne m'accepteront jamais »? Si vous tenez ce genre de propos, il est peut-être temps d'examiner vos systèmes de croyances et de voir comment vous pouvez les changer pour pouvoir vous aimer davantage. Dans le chapitre 3, vous avez appris que le fait d'être incapable de digérer la vie peut occasionner des problèmes de santé. Alors, rappelez-vous d'avoir des paroles aimantes — votre corps est à l'écoute. Vous pouvez réussir à remplacer vos pensées et vos paroles par d'autres, plus aimantes, en écoutant ce que vous dites, en répétant des affirmations et en travaillant devant le miroir.

— **Les rêves.** Pour certaines personnes, les signaux viennent en rêve. Sigmund Freud, père de la psychanalyse, croyait que les rêves relevaient de l'inconscient. Selon quelques chercheurs, il se peut bien qu'il ait eu raison. Dans une étude, des amnésiques sans aucun souvenir conscient de leur passé en ont eu en rêve. Des études analogues ont conduit les scientifiques à conclure que lorsque nous rêvons, nous accédons à des parties de notre cerveau que nous n'utilisons pas souvent à l'état d'éveil¹¹⁰.

Si vous ne savez pas quelles mesures prendre dans votre vie, invitez-vous, avant d'aller au lit, à faire un rêve sur ce que vous pouvez faire de mieux à partir de votre situation présente. Une autre façon formidable de travailler avec vos rêves est de les écrire au réveil et de vous demander ce qu'ils signifient pour vous. Il y a beaucoup d'ouvrages sur l'interprétation des rêves que vous pouvez consulter pour en savoir plus. En même temps, exercez-vous à prêter attention à ces interprétations, afin de pouvoir apprendre à connaître le langage de vos rêves.

— **Les schémas.** Certaines personnes reçoivent leurs signaux par des événements récurrents : quelqu'un vous parle d'un livre qu'il aime, puis deux autres personnes vous en parlent à leur tour. Ce genre de schéma pourrait indiquer d'aller voir ce que contient le livre. Ou bien, vous vivez la même expérience en boucle mais dans différentes situations. Ainsi, une des clientes de Heather avait comme schéma d'être la spécialiste ou l'aidante dans toutes ses relations. Elle avait très peu de relations égalitaires, parce que tous ses amis et même son compagnon de vie semblaient se fier à sa force, à son savoir et à son soutien. Quand elle est venue consulter Heather, elle était épuisée parce que ses corticosurrénales étaient épuisées et elle avait le sentiment que personne ne serait jamais là pour l'épauler.

Observez les schémas qui se répètent dans votre vie, que ce soit des circonstances, des propos que différentes personnes vous tiennent ou des situations où vous vous retrouvez constamment. Ce sont des signes qui peuvent vous aider à passer à l'action dans votre vie.

Si vous recevez l'un ou l'autre de ces signes, ou même d'autres qui ne sont pas décrits ici (rappelez-vous que chacun est unique et particulier dans sa façon de les recevoir!), ayez la curiosité d'en savoir plus. Demandez-leur quel est leur message. Vous entamez une conversation et vous apprenez une nouvelle langue que personne ne vous a jamais enseignée. Plus vous écoutez, plus vous comprenez ce que votre corps et votre vie vous disent.

Avec le temps, vous apprendrez à vous fier à ces signes et vous pourrez en arriver à voir que la vie vous semble beaucoup plus facile. Pensez à une voiture dépourvue de tableau de bord — pas d'indicateur de vitesse, de jauge pour l'essence ou la température. Comment sauriez-vous à quelle vitesse vous roulez, quand il faut faire le plein ou à quel moment le moteur surchauffe? Sachez que vous avez un tableau de bord interne que vous pouvez

apprendre à lire aussi facilement que vous lisez celui de votre voiture! Il faudra peut-être y mettre du temps, et c'est bien ainsi. Vous entreprenez un magnifique voyage de découverte avec votre corps, laissez-le donc se dérouler à son rythme. (Les exercices en fin de chapitre vous donneront des idées pour apprendre à décoder vous-même le langage de votre corps en cours de route.)

Comment écouter votre corps et votre voix intérieure

Nous voulons souligner à quel point il est important d'écouter — d'être conscient des signaux qui vous guident dans la vie. Vous n'êtes pas obligé de savoir sur-le-champ quoi faire à leur sujet. Ayez confiance que la Vie continuera de vous montrer le chemin. Même si vous ne franchissez qu'une petite étape à la fois, c'est tout ce que vous avez besoin de faire! Vous n'êtes pas obligé de tout vous figurer d'un coup, surtout si vous avez confiance en la Vie pour vous montrer l'étape suivante lorsque vous serez prêt.

Quand vous apprenez à écouter votre corps, il est important d'être calme et silencieux. Lorsque vous commencez à écouter, les signaux peuvent être très faibles au début, comme un murmure, ou très vagues, comme un sentiment ou un symptôme diffus. Plus vous vous mettez à l'écoute de ce signal toutefois, plus il deviendra net.

Lorsque vous commencerez à vous exercer, voici quelques astuces qui vous aideront probablement à mieux entendre votre intuition :

— **Efforcez-vous d'être présent et conscient.** Soyez attentif à ce qui se passe sur le moment et laissez tomber toutes pensées au sujet du passé ou de l'avenir. Plus vous êtes conscient du moment présent, plus il est facile d'entrer en contact avec ce que vous ressentez. Voyez cela comme un moment que vous prenez pour activer votre radar et balayer l'environnement, afin de capter exactement ce qui se passe pour observer ensuite comment vous vous sentez. C'est la meilleure manière de cultiver votre intuition. En prime, le fait d'être au présent réduit le stress du bavardage mental et des inquiétudes concernant le passé ou l'avenir, pendant que vous êtes en train de faire autre chose. Le fonctionnement multitâche est stressant, et beaucoup de gens évoluent en mode « pilotage automatique », parce qu'ils sont constamment axés sur le passé ou l'avenir au lieu d'être au présent.

— **Construisez une relation avec vous-même — considérez cela comme des fréquentations.** Pensez à un premier rendez-vous : vous ne savez pas grand-chose de l'autre personne, ce qu'elle aime ou pas, comment elle se comporte ou si vous vous découvrirez

des atomes crochus. Vous commencez seulement à faire connaissance et vous êtes peut-être un peu mal à l'aise. Il est probable que vous écoutez vraiment ce qu'elle vous dit et observez son langage corporel.

Parfois, il est utile de penser à ce processus comme à un premier rendez-vous, car si vous n'avez pas encore de rapport avec vous-même, vous pouvez mettre du temps à vous sentir à l'aise et à apprendre à reconnaître les réponses de votre corps quand vous communiquez avec lui. Au deuxième ou au troisième « rendez-vous », vous vous sentez plus à l'aise. La communication est probablement un peu plus facile. Vous avez peut-être commencé à reconnaître les signaux ou le langage de votre voix intérieure.

— **Calmez-vous et faites silence.** Vous voudrez peut-être commencer par vous réserver un moment dans la journée pour entrer dans le calme et le silence. Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé durant un moment. Vous pouvez employer cette période de n'importe quelle manière que vous jugez utile. Au début, vous voudrez peut-être passer un moment en méditation, pour faire taire le bavardage de votre mental et vous concentrer pour faire le vide dans votre esprit. Une fois que votre soliloque s'estompe, vous pouvez inviter votre sagesse intérieure à vous parler comme elle le souhaite.

Vous pouvez aussi écouter la méditation d'Ahlea, présentée en fin de chapitre. Cette méditation vous permet de vous focaliser sur des zones précises de votre corps et de vous mettre à l'écoute de tout symptôme ou signal qui pourra surgir afin d'entendre son message.

Ou bien, vous pouvez vous poser une question et attendre en silence de voir ce qui monte comme réponse. Ne vous en faites pas si vous n'entendez rien tout de suite ! Dites-vous simplement que vous êtes ouvert à entendre la réponse en temps et lieu. En restant ouvert, vous pourrez vous rendre compte qu'une réponse vous est fournie à un autre moment de la journée, en rêve ou à travers les propos de quelqu'un. Les voies de la Vie sont magiques et mystérieuses, et si vous croyez que les réponses viendront, elles viendront !

Rappelez-vous qu'il suffit simplement de demander et d'être ouvert à recevoir une réponse en temps et lieu. Vous aurez peut-être l'inspiration de faire un processus entièrement différent et personnel durant votre période de silence ; allez dans le sens de ce qui semble vous aider le plus à mesure que vous apprenez à écouter votre guidance intérieure.

— **Mettez-vous à l'écoute de votre corps durant la journée.** Écouter votre corps tandis que vous vazez à diverses occupations durant la journée peut être un moyen formidable de vous exercer. Par exemple : en vous rendant au travail, en réunion, en prenant

une décision, en compagnie d'amis, de la famille ou d'animaux domestiques, en planifiant votre horaire. Mettez-vous à l'écoute de votre corps pour voir comment vous vous sentez en faisant ces activités. Observez les signes qui vous informeront sur ce qui est bon ou mauvais pour vous. Soyez prêt à mûrir plus longuement une décision si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée et souhaitez méditer en silence pour en savoir plus. En vous mettant à l'écoute de votre corps, vous devenez très présent et très conscient de la situation, ce qui peut affiner votre intuition.

— **Tenez un journal.** Les journaux sont merveilleux, car vous pouvez y noter vos expériences et leurs résultats. Ici, amusez-vous ! Écrivez ce que vous apprenez sur vous et documentez le langage de votre voix intérieure. Comme le langage ou les signes reçus peuvent changer avec le temps et la pratique, le journal vous aide à rester attentif à la progression des choses. Il peut aussi vous aider à chasser le doute en soulignant vos succès, particulièrement avec le recul. Parfois, c'est grâce au recul que nous pouvons regarder en arrière et comprendre la véritable sagesse de notre intuition.

— **Commencez par de petits pas et bâtissez en partant de là.** Commencez par écouter votre sagesse intérieure dans des domaines qui sont faciles pour vous. Ce sont des pas très simples qui diront à votre corps que vous l'écoutez et qu'il est important. En voici quelques exemples :

- Quand vous avez besoin d'aller à la toilette, allez-y ! La majorité des gens attendent d'avoir le « temps » pour aller uriner ou à la selle. Allez-y plutôt quand vous sentez que vous avez envie.
- Quand vous avez soif, buvez un verre d'eau. La soif est un autre signal dont on a tendance à ne pas tenir compte jusqu'à ce qu'on ait le temps. Même si vous devez interrompre ce que vous êtes en train de faire, levez-vous et allez vous chercher à boire.
- Demandez à votre corps quand il est prêt à cesser de travailler pour la journée. Beaucoup de gens continuent, même quand ils ont déjà travaillé toute la journée et commencent à sentir qu'ils voudraient arrêter. Remarquez ce qui se produit quand vous écoutez et cessez de travailler, et quand vous continuez. Certaines personnes rapportent que leur cou ou leurs épaules deviennent douloureux si elles dépassent leurs limites. Mettez-vous à l'écoute et trouvez le bon équilibre pour vous, puis observez ce qui se produit quand vous suivez cette guidance intérieure !

- Observez ce que les autres disent ou font; écoutez leur discours et observez leur comportement. Si vous le faites avec curiosité et sans juger, vous recevrez peut-être intérieurement quelques renseignements utiles.
- Reconnaissez ce qu'est «la vérité» pour vous. Quand Louise a commencé à fréquenter l'organisation religieuse la Science du mental, les enseignements étaient complètement nouveaux pour elle, mais elle avait pourtant le sentiment que ce qu'elle entendait était vrai. Quand vous sentez que quelque chose est vrai, c'est probablement vrai pour vous, peu importe ce que les autres en pensent. Il y aura toujours des gens pour argumenter à propos de ce qui est vrai. La clé est ce que vous ressentez — exercez-vous à écouter vos sentiments à propos de ce qui est vrai *pour vous*.

— **Exercez-vous sans relâche.** Plus vous êtes à l'écoute de votre guidance intérieure et plus vous la suivez, plus il est facile de comprendre comment votre corps et la vie vous parlent. Les signes ont tendance à devenir plus clairs, et il devient plus facile de vous fier à votre guidance intérieure. Cette pratique aide beaucoup à avoir confiance en la Vie.

Ce qui pourrait vous empêcher d'écouter votre corps ou la Vie

Maints facteurs pourraient vous empêcher d'écouter votre guidance intérieure. Le premier en liste étant qu'on ne nous apprend pas à écouter. Pour couronner le tout, nous vivons dans un monde qui accorde actuellement de la valeur à la science, à la preuve et à ce qui est immédiatement observable... c'est-à-dire à ce que d'autres personnes peuvent voir aussi. Or, l'intuition ne fonctionne pas de cette manière. Elle est subtile, elle parle sa propre langue et elle est unique à chacun.

Si vous y réfléchissez vraiment, beaucoup de sociétés fabriquent de nos jours des produits qui ne sont pas sains pour l'organisme. Si nous menions notre vie en écoutant notre intuition, elles fermeraient leurs portes en un rien de temps. Ainsi, comment les industries de la mode, des cosmétiques et de l'amaigrissement survivraient-elles si nous aimions tous notre corps et si nous étions heureux de notre taille et de notre apparence? Comment les entreprises pharmaceutiques survivraient-elles si nous commencions à considérer les symptômes comme des signaux et que nous passions à des pensées et à des actes plus aimants, devenant par le fait même de plus en plus en santé grâce à nos efforts? Ces compagnies sont celles-là mêmes qui diffusent les publicités qui nous enseignent à ne pas nous aimer, à ne pas nous faire confiance, mais à regarder plutôt en dehors de nous.

La bonne nouvelle est que nous pouvons commencer à écouter davantage, à accepter qui et où nous sommes *maintenant* et à être attentifs aux signaux qui nous permettent d'aller vers ce qui favorise notre mieux-être général.

D'autres raisons pourront nous empêcher d'entendre clairement notre voix intérieure. Parmi les exemples :

— **La douleur.** Quand vous souffrez physiquement, c'est probablement la « voix » la plus forte qui attire votre attention ; vous pourrez alors trouver difficile d'écouter votre corps ou d'entendre votre guidance intérieure. Exactement comme Heather, qui revenait toujours à sa douleur abdominale lorsque son accompagnateur lui demandait de sentir l'émotion dans son corps, vous pourrez vous rendre compte que vous ne voyez rien derrière la douleur au début. Continuez d'écouter votre corps. Vous pourrez vous apercevoir que la douleur diminue ou que vous êtes capable de sentir les émotions qui se cachent derrière elle. Aimer votre corps en l'écoutant et en aimant cette zone de douleur est le moyen parfait pour commencer à apprendre son langage. Posez vos mains sur cette partie de votre corps ou visualisez-la et entourez-la d'amour.

— **Être trop occupé ou ne pas vous réserver du temps.** Si vous surchargez votre horaire de travail ou d'activités avec la famille ou les amis, en vous réservant peu de temps pour vous poser, vous êtes moins porté à prendre le temps de vous écouter. Or, il est important de le faire, surtout au début. Quand vous avez un horaire surchargé, vous avez peu de temps pour observer consciemment votre corps, pour méditer ou renforcer le lien avec votre guidance intérieure. Une façon de vous aimer davantage est de vous réserver du temps pour apprendre comment fonctionne votre intuition. C'est aussi un merveilleux moyen de prendre un moment bien mérité pour vous reposer et refaire vos forces.

— **Les dépendances.** Pour ceux qui ont une dépendance à l'alcool ou à d'autres drogues, au sexe, à la nourriture, à la pensée négative ou à n'importe quel autre schéma, une des conséquences est qu'elle les coupe de leurs sentiments. C'est un très gros sujet, qui dépasse la portée de notre livre, mais nous voulons que vous sachiez que même si cela vous apparaît comme un défi au point de départ, un des grands pas que vous pouvez faire pour vous rétablir d'une dépendance est d'écouter votre guidance intérieure et d'apprendre à vous aimer.

— **Le sucre et la malbouffe.** Dans le chapitre 5, vous en saurez plus sur les dommages que le sucre et la malbouffe causent à votre corps et à votre cerveau. Qu'on parle de

dépendance, de confusion mentale, de fatigue ou de volonté affaiblie, le sucre peut vous priver d'énergie, d'attention et de concentration et rendre l'écoute de votre voix intérieure difficile. En commençant à manger des aliments qui conviennent à votre organisme, vous recevrez des messages encore plus clairs de votre intuition.

— **La peur.** La peur peut se présenter comme la crainte qu'une fois que vous vous mettez à l'écoute, vous vivrez un tel flot d'émotions que ce sera trop difficile à accueillir. Nous n'avons jamais été témoins de cela dans notre travail avec nos clients et nos étudiants. Nous voyons plutôt que lorsque vous regardez en vous avec amour, votre corps répond à cet amour. Dans son livre *Changez vos pensées, changez votre vie : La sagesse du Tao*, le docteur Wayne Dyer écrit qu'il « sait que nous autres, humains, nous sommes comme le reste du monde naturel, et que la tristesse, la peur, la frustration ou n'importe quel autre sentiment perturbant ne peut pas durer. La nature ne crée pas de tempête qui ne finit jamais. La chance se cache derrière la malchance ».

Ou bien, vous pourriez craindre de ne pas aimer la réponse, parce qu'elle pourrait vouloir dire que vous devez transformer votre vie en posant des gestes qui vous font sortir de votre zone de confort (comme quitter un mauvais mariage). Même si quelque chose vous fait peur, il est important de vous rappeler que votre guidance intérieure veut uniquement ce qui sert l'intérêt de votre bien suprême. En général, si vous ne tenez pas compte d'un signal, un autre surgit puis un autre, de plus bruyant ou plus fort chaque fois, jusqu'à ce que vous écoutiez. Si vous prenez conscience que vous craignez de poser un geste, envisagez de travailler avec un praticien ou de demander l'aide d'un ou une amie capable de vous épauler. Votre petite voix intérieure ne se taira pas parce que vous n'en tenez pas compte. En revanche, en l'écoutant, vous pouvez vous engager sur une plus belle voie.

La peur pourrait aussi vous saisir à la suite d'un incident qui vous fait remettre en question l'idée d'obéir à votre voix intérieure. Votre guidance vous a peut-être dit de parler à quelqu'un et cette personne a été impolie avec vous, ou elle vous a conseillé de manger d'une certaine manière et vous avez commencé à prendre du poids. Ou bien, vous avez peut-être suivi votre intuition dans une affaire qui est tombée à l'eau. Nous constatons souvent que ces résultats se produisent quand les doutes sont encore très présents. C'est presque comme si vous vouliez ménager la chèvre et le chou. Vous faites confiance à votre guidance intérieure, mais une grande part de vous (peut-être inconsciemment) ne croit pas qu'elle sera efficace. La Vie a sa façon bien à elle de nous montrer ce que nous croyons. Alors, si vous suivez votre guidance intérieure et que les choses tournent mal, il y a deux possibilités : 1) le « mauvais » résultat est en réalité un mal pour un bien, qui met les choses

en branle pour que le bon résultat se concrétise; 2) vous avez encore un doute, et la Vie veut que vous l'examiniez pour pouvoir apprendre à faire encore plus confiance.

Quelle que soit votre situation, l'occasion vous est offerte de tendre l'oreille encore une fois. Demandez-vous si vous avez des doutes. Si ce n'est pas le cas, travaillez à avoir confiance (ou à être ouvert à avoir confiance) que la Vie a un plan important pour vous et que tout se déroule pour votre bien suprême. Le moment est parfaitement choisi pour répéter une des affirmations favorites de Louise : *Tout va bien. Tout s'arrange pour mon plus grand bien. Seul du bien sortira de cette situation. Je suis en sécurité.* Louise dit qu'elle a répété cette affirmation des centaines de fois certains jours et qu'elle l'a toujours aidée à faire confiance à la Vie.

Tant que vous ne jugez pas trop vite la situation qui se présente, vous pourrez vous rendre compte qu'elle vous apporte de grandes leçons et de grandes bénédictions.

— **La programmation négative des médias.** Elle peut inclure les publicités à la télé ou à la radio, dans les magazines ou en ligne, ou être présente dans les films, les livres, les émissions de télé, les jeux ou toute autre forme d'expérience qui vous coupe de l'amour. Nous vous recommandons surtout de délaisser, sinon d'éviter, les médias qui vous font sentir que vous n'êtes pas assez bien, ou les émissions comportant beaucoup de violence, de comportements méchants ou d'autres formes de négativité qui vous laissent un sentiment de tristesse ou d'insécurité. Pour évaluer l'impact de cette programmation, observez comment vous vous sentez intérieurement avant d'être en contact avec une publicité, une émission de télé, un film, un jeu ou d'autres médias, puis vérifiez de nouveau ensuite. Observez comment vous vous sentez. Si vous vous sentez mal ou triste, ou si vous avez l'impression que le monde est un endroit épouvantable, nous vous recommandons d'opter plutôt pour ce qui vous fait vivre des sentiments agréables. L'objet de votre attention continue de prendre de l'expansion — donc, si vous vous focalisez sur une programmation médiatique qui vous fait sentir mal dans votre peau, vous continuerez de renforcer ces messages dans votre vie.

— **La découverte que le résultat n'est pas parfait.** Vous n'avez peut-être pas obtenu le résultat exact que vous souhaitiez en suivant votre intuition. Vous pourrez penser par réflexe que c'est une erreur, mais vous ne sauriez être plus loin de la vérité! La Vie vous apporte les choses au bon moment et au bon endroit.

Ainsi, Beth, une cliente de Heather, s'était fait offrir un emploi dont le salaire était inférieur à ses attentes. Même si, pour Beth, accepter voulait dire déménager à l'autre bout du pays avec sa famille et, pour son mari, de réimplanter son entreprise, sa voix intérieure lui disait d'accepter quand même. En moins de deux mois, sa patronne a jugé qu'elle

faisait tellement du bon travail qu'elle a augmenté son salaire. Même s'il ne correspondait toujours pas exactement à ses attentes, Beth s'est aperçue qu'elle se sentait vraiment heureuse d'être aussi appréciée dans son nouvel emploi. Elle aimait sa tâche et ses collègues, et il y avait un meilleur équilibre entre sa vie et son travail. Si elle avait remis en doute son intuition et pensé seulement au salaire, elle serait, selon elle, passée à côté de son emploi de rêve.

— **Le souci que les autres ne voient pas de résultats visibles.** En suivant votre intuition, vous pourrez parfois la remettre en question parce que les résultats ne sont pas visibles. C'est ce qui est arrivé à Jordan, un client de Heather. Sa femme est décédée alors qu'il arrivait à la fin de la vingtaine, et son chagrin lui a fait remettre toute sa vie en question. Il s'est mis à écouter sa voix intérieure et a compris qu'il ne faisait pas le travail qu'il aimait. Alors qu'il était encore en deuil, il a quitté son emploi pour commencer à étudier le reiki (une méthode de guérison japonaise qui vise la relaxation et la réduction du stress) et à suivre une formation pour enseigner le yoga. Sa famille et ses amis se sont inquiétés, car ils avaient l'impression qu'il s'engageait trop loin dans des pratiques farfelues et qu'il manquait de sérieux. Mais au cours des deux ans qui ont suivi, Jordan s'est senti plus heureux que jamais. Sa femme lui manquait mais, en même temps, il était reconnaissant de s'être trouvé en vivant son deuil. Il se demandait toutefois pourquoi les autres ne remarquaient pas à quel point sa vie était meilleure, continuaient à le juger et à penser qu'il « ne faisait rien ». Apparemment, son entourage semblait n'avoir qu'une seule question : quand se retrouverait-il un véritable emploi ?

Quatre ans après la mort de sa femme, Jordan dirigeait une entreprise prospère dans les arts thérapeutiques. Son travail ayant reçu beaucoup d'attention de la part des médias, il était maintenant reconnu pour aider d'autres personnes à surmonter le chagrin et le deuil. Il a fini par se rendre compte que s'il avait écouté tout le monde trois ans plus tôt, au lieu de s'en tenir à ce que lui disait son intuition, il aurait renoncé trop vite et serait peut-être retourné dans le monde des affaires, à un mode de vie qui ne lui convenait pas du tout.

Les résultats partent parfois de l'intérieur. En hiver, quand nous croyons qu'un arbre est mort, en réalité il se passe en lui des choses étonnantes. Dans un processus que même les scientifiques qualifient de magique, les cellules à l'intérieur de l'arbre se transforment pour pouvoir vivre et s'épanouir tout au long de l'hiver. Si nous ne regardions que l'arbre, nous pourrions penser qu'il ne se passe rien et nous serions ensuite étonnés en le voyant revenir à la vie au printemps. Comme Jordan, si vous faites confiance à votre guidance

intérieure ainsi qu'à ce que *vous* ressentez, ce que les autres voient de l'extérieur est sans importance.

— **La crainte de décevoir les autres ou de « se dérober » à la responsabilité.** Et si votre guidance intérieure vous disait de faire quelque chose qui déçoit quelqu'un, ou de partir au beau milieu d'une importante réunion de travail? C'est ce qui est arrivé à Ahlea il y a plusieurs années. Elle travaillait avec une cliente quand elle a eu l'intuition très forte de rentrer sur-le-champ chez elle. Elle était au beau milieu d'un traitement payant — mais comme elle se fiait à son intuition, elle s'est excusée auprès de sa cliente et est rentrée directement à la maison. En arrivant, elle a constaté que son petit chien avait réussi à ouvrir une boîte de raisins secs et qu'il était en train d'en manger. Les raisins secs sont toxiques pour les chiens et peuvent entraîner l'insuffisance rénale. Ahlea a pu sauver son chien parce qu'elle a écouté sa voix intérieure. Sa cliente n'avait aucune objection à reporter son rendez-vous, surtout que le don intuitif d'Ahlea était une des raisons pour lesquelles elle venait la consulter, en fait!

Nous reconnaissons qu'il peut être difficile de décider comment agir quand votre voix intérieure entre en conflit avec les responsabilités que vous avez accepté d'assumer, mais nous vous recommandons d'apprendre à vous aimer suffisamment pour écouter et suivre votre guidance intérieure de toute façon. Tout comme Ahlea, vous apprendrez à expliquer aux gens la raison qui vous pousse à renégocier un engagement. Plus vous êtes à l'aise de faire des choix aimants pour vous, plus il vous sera facile de négocier avec les autres.

— **Le manque de soutien de la part de la famille et des amis.** Il n'est pas inhabituel de faire des changements que la famille et les amis ne comprennent pas. Nous avons parlé précédemment du fait que les humains ont tendance à résister au changement pour une foule de raisons. Quand vous changez, votre conjoint, votre famille ou vos amis pourront aussi résister aux changements que vous entreprenez de faire. Ils pourront craindre que vous changiez tellement que votre relation change, elle aussi. Ou bien, ils pourront se sentir jaloux ou avoir la nostalgie de « l'ancienne version » de vous. Si vous commencez à écouter votre guidance intérieure et que vos amis, ou votre famille, vous dénigrent parce que vous le faites, reconnaissez qu'il s'agit de leur peur — elle parle d'eux, pas de vous.

Vous écouter signifie en partie d'avoir le courage de vous engager vis-à-vis de vous-même, c'est-à-dire vis-à-vis de ce que *votre* cœur veut. Au début, vous pourrez ne pas faire entièrement confiance à votre voix intérieure, ce qui fait que vous pouvez alors facilement vous égarer quand la famille ou les amis deviennent des opposants systématiques. Au lieu

d'abonder dans leur sens et d'abandonner votre voix intérieure, voyez si vous pouvez plutôt vous montrer curieux et ouvert à l'expérimentation. Aventurez-vous prudemment. Faites un pas vers l'écoute de votre voix intérieure et regardez ce qui se passe. Rappelez-vous que si vous doutez beaucoup, vous pouvez créer une prophétie qui se réalise. Gardez donc l'esprit ouvert et amusez-vous à expérimenter. Vous pouvez même commencer par choisir d'écouter votre voix intérieure sur un sujet qui a moins d'importance à vos yeux, de sorte que l'enjeu ne vous semble pas trop gros, comme Louise l'a fait avec son pendule au restaurant. Plus vous verrez comment votre intuition vous guide, plus vous lui ferez confiance.

Rappelez-vous ceci : au lieu de vous sentir attaqué par les commentaires de vos amis et de votre famille, reconnaissez que les opposants systématiques ont souvent leurs propres raisons bien personnelles de ne pas soutenir les autres. Ces raisons n'ont pas à vous détourner de votre objectif de cultiver une bonne intuition.

Exercices pour apprendre à écouter votre corps

Les psychologues et les spécialistes en relations humaines enseignent qu'un des secrets pour avoir de meilleures relations est de s'assurer que l'autre personne se sent entendue. C'est qu'il est plus courant pour les gens de s'écouter mutuellement à travers le filtre de leurs propres expériences et émotions, sans entendre vraiment leur interlocuteur¹¹.

Ce qu'il y a, c'est que personne ne peut vous comprendre comme vous, vous vous comprenez. Personne ne vit dans votre peau et votre expérience comme vous le faites. Et personne ne sait comment vous aimer comme vous savez le faire. Voilà pourquoi il est très important d'écouter votre voix intérieure. Vous êtes le seul spécialiste sur *vous* sur cette planète. Sur vos espoirs, vos rêves et vos désirs les plus profonds. Comme on nous enseigne le plus souvent à suivre les règles et à prendre soin des autres avant soi, il est très courant de ne pas savoir ce que nous voulons.

Il y a de fortes chances que vous écoutiez les autres depuis trop longtemps. Plus vous écoutez votre voix intérieure, plus vous pouvez vous donner l'amour, la bienveillance et la compréhension dont vous seul savez avoir besoin. Plus vous vous engagez à vous donner ce qu'il vous faut, plus il devient facile de le demander aussi aux autres.

Et plus vos besoins sont comblés, plus vous commencez à faire confiance à la Vie. Tout ce processus commence d'abord par vous aimer assez pour vous écouter. Et ensuite, à vous aimer encore plus pour agir en fonction de ce qui vous est inspiré. En sachant que

vous avez en vous cette guidance fiable, vous pouvez plus facilement vous rappeler que la Vie vous aime, vous protège et veille sur vous. C'est le cadeau de votre intuition.

Les exercices ci-dessous vous aideront à apprendre à écouter votre corps, ce qui constitue vraiment la clé de la confiance en vous et en votre vie.

1. Affirmations

Les affirmations suivantes sont un moyen formidable d'informer votre corps que vous êtes à l'écoute. Servez-vous-en pour travailler devant le miroir et durant la journée :

J'écoute avec amour les messages de mon corps.

C'est merveilleux de vivre dans mon corps; il me guide toujours vers mon bien suprême.

J'ai confiance que mon corps me guide.

La Vie m'aime. Je peux faire confiance à mon corps sans danger.

Je respecte la sagesse de mon corps.

Je suis en paix avec ma guidance intérieure. Rien ni personne n'a de pouvoir sur moi, car je suis le seul penseur dans mon esprit.

Je sais comment m'aimer.

Je suis en sécurité. Je me libère volontiers et avec amour des idées et des concepts dépassés.

Je suis un canal ouvert à l'afflux du bien en moi et à travers moi — librement, généreusement et joyeusement.

Je choisis les pensées qui célèbrent qui je suis.

Je sais ce qui est vrai pour moi.

Je suis un être unique et je respecte mon individualité.

Ma sagesse intérieure est mon approche originale de la vie.

C'est sans danger d'écouter mon corps et mon intuition.

La Vie m'aime. Mon corps m'aime. Je suis toujours guidé et protégé.

La Vie pourvoit à tous mes besoins.

Je suis guidé vers mon plus grand bien en temps et lieu.

Je me nourris en absorbant de nouvelles idées.

Je reconnais ma vraie valeur personnelle.

C'est au présent qu'est le pouvoir. Plus je suis présent, plus j'écoute mon intuition.

Bonjour, mon corps, nous pouvons changer. Je veux t'entendre — soyons amis.

Je veux t'aimer.

2. Méditation de l'écoute du corps

Peu de choses sont aussi satisfaisantes que de se sentir réellement entendu ou compris. Quand notre meilleur ami ou notre partenaire nous écoute vraiment, nous connaît, nous comprend et nous aime, nous sommes nourris jusqu'au fond de l'âme.

La méditation suivante a été conçue pour vous entraîner dans un voyage à travers votre corps, afin de l'écouter avec une profonde attention. Dans sa pratique thérapeutique, Ahlea voit ou entend souvent ce que les corps des clients essaient de leur dire. Le schéma le plus courant est que les corps ne se sentent pas entendus et sont frustrés, même. Pensez à ce que vous ressentez quand vous parlez et que vous ne vous sentez pas écouté ou que vous vous faites couper la parole — il n'est pas rare de se sentir vexé, en colère, non reconnu. Votre corps ressent la même chose quand vous n'écoutez pas ce qu'il veut vous dire.

Rappelez-vous que l'écoute devient efficace quand nous sommes dans un état de non-jugement aimant. En vous écoutant dans cet état, observez combien vous vous sentez nourri. Il n'est pas nécessaire de régler, de changer ou de comprendre quoi que ce soit. Vous êtes simplement avec votre corps dans un état d'amour.

Lorsque vous prenez le temps de faire cette méditation, pensez à ce que vous ressentez en étant avec un être cher, peut-être votre partenaire, votre enfant ou un bon ami. S'ils avaient des problèmes, vous voudriez les écouter, les soutenir et les réconforter d'un cœur compatissant. Vous méritez de faire la même chose pour vous.

Assoyez-vous ou allongez-vous dans un endroit confortable et tranquille, et éteignez toutes les distractions, comme votre téléphone cellulaire. Fermez les yeux et déposez-vous dans votre corps, en prenant de profondes respirations et en évacuant ce qui s'est passé aujourd'hui avec chaque expiration.

Centrez-vous dans le présent et bougez doucement les hanches, en faisant ce qu'il faut pour détendre votre corps encore plus profondément. Sentez que vous vous détendez un peu plus avec chaque respiration.

Maintenant, portez votre attention sur votre petit orteil droit. En y mettant toute votre attention, focalisez-vous sur votre orteil et sentez-le vraiment. Bougez-le un peu

pour stimuler encore plus de sensations intérieurement. Observez ces sensations : sentez la peau, les os, les muscles.

Accordez ensuite autant d'attention à votre petit orteil gauche, puis tournez votre attention sur tous les orteils de chaque pied. Sentez la vie et l'énergie dans vos orteils et, en même temps que vous les agitez, sentez combien ils sont réceptifs.

Portez votre attention sur vos deux pieds. Sentez la force de vos pieds et de leur cambrure, tous les os et les muscles, vos chevilles. En même temps, remerciez vos pieds et vos orteils pour tout ce qu'ils font pour vous. Aimeraient-ils vous faire savoir quelque chose? Écoutez un moment et voyez si vous ne recevez pas un signe.

Maintenant, sentez cette attention et cette affection remonter dans vos chevilles et vos jambes. Sentez les muscles et les os de vos mollets, de vos tibias, de vos genoux, de vos cuisses. Sentez la chaleur de votre sang qui circule. Puis, tournez votre attention vers vos hanches, là où les os de vos jambes s'attachent à votre bassin. En même temps, prenez un moment pour sentir vos pieds et vos jambes. Détendez-les et donnez-leur de l'amour et de la gratitude, parce qu'ils vous portent toute votre vie. Vos jambes auraient-elles quelque chose à vous dire? Écoutez si un signal se fait entendre.

Détournez votre attention de vos jambes et focalisez-vous maintenant sur votre bassin, votre bas-ventre, vos fesses. Sentez les os, sentez comment ils vous supportent. Sentez l'énergie d'amour envelopper et nourrir cette partie de votre corps, baigner vos organes sexuels et nourrir vos intestins. Sentez la protection formidable qu'assurent les os et les muscles de vos membres inférieurs, du bas de votre dos. Vous pourrez sentir une différence entre l'énergie des os, des muscles, des tissus, des organes. Baignez-les de votre amour et demandez-leur ce qu'ils veulent que vous sachiez. Rappelez-vous que vous n'êtes pas là pour réparer, changer ou comprendre quoi que ce soit, seulement pour écouter avec amour.

Maintenant, tournez votre attention vers votre thorax, juste en dessous de votre poitrine. Sentez les os solides de votre moelle épinière, jusqu'en haut de votre dos. Sentez les tissus mous, les muscles, les organes digestifs. Posez vos mains sur votre abdomen, près du nombril, et enveloppez-le d'amour, tout en vous focalisant sur votre respiration qui fait monter et descendre vos mains. En touchant votre abdomen, remerciez-le et sentez la chaleur de cet amour qui se répand. Informez votre corps que vous êtes prêt à digérer la vie avec facilité. Demandez à votre abdomen et à votre poitrine ce qu'ils veulent que vous sachiez.

Maintenant, posez vos mains sur votre poitrine et entrez en contact avec votre cœur. Sentez votre cœur qui pulse avec force et amour, et baigne votre organisme de

sang nourricier. Reconnaissez votre cœur avec amour et demandez-lui ce qu'il veut que vous sachiez.

Tout en dirigeant votre attention vers le sommet de votre tête, sentez vos épaules, vos bras, vos mains, votre cou, votre gorge, vos mâchoires, votre visage, vos oreilles, vos yeux. Relâchez toute cette zone. Relâchez vos épaules, vos bras, vos mains, votre cou, votre mâchoire, votre bouche. Relâchez votre cuir chevelu, votre front, vos oreilles. Détendez votre esprit. Expulsez la tension ou les fardeaux en expirant. Absorbent l'amour et la relaxation en inspirant; sentez-les se répandre dans cette partie de votre corps. Maintenant, demandez : « Que voulez-vous que je sache? »

Ensuite, en vous focalisant sur tout votre corps, sur chacune de ses parties, en dedans comme en dehors, dites-lui : « Je veux mieux te connaître. Je veux t'aimer davantage. Je suis prêt à t'écouter. Je fais de mon mieux pour t'écouter. C'est correct si ça prend du temps. Merci, mon corps, tu es un chef-d'œuvre. Je sais que tu m'aimes et que tu me protèges en tout temps. Je sais que tu sais comment guérir. Y a-t-il autre chose que tu veux me faire savoir? Merci, mon corps. Je t'aime, mon corps. »

Cette méditation est un bel exercice quotidien qui nourrit tout votre corps d'amour. Vous pouvez toutefois faire le même exercice avec une seule partie de votre corps si vous souhaitez communiquer plus profondément avec elle. Plus vous vous exercerez à écouter, plus votre corps vous confiera ses messages. Rappelez-vous que chaque histoire qu'il a à vous raconter fait partie de votre histoire d'amour. Il voit en tout temps à votre sécurité et il vous guide toujours. Ensemble, vous savez ce qu'est le véritable amour et ensemble, vous guérissez. Plus vous écoutez, plus vous pouvez vous nourrir avec amour sur tous les plans.

Dans le prochain chapitre, nous vous donnerons un éventail de lignes directrices sur la façon de choisir et de préparer des aliments santé. Nous vous fournirons quelques options faciles et rapides, ainsi que des astuces pour intégrer une saine alimentation à votre quotidien. Et nous continuerons de vous rappeler de vous consacrer du temps.

Il se produit quelque chose de magique quand vous vous consacrez du temps. Vous ne perdez pas au change dans d'autres domaines — au contraire, vous gagnez. Vous verrez à quel point la Vie vous aime et veut que vous ayez une existence saine, nourricière et nourrissante. Si vous le lui permettez, elle vous montrera comment le faire à votre rythme et, aussi, que cela en vaut probablement plus la peine que vous ne l'auriez cru.

Cinquième étape : Privilégiez les aliments et les pensées qui guérissent votre corps et votre esprit

La nourriture est l'un des sujets parmi les plus controversés, au même titre que la religion et la politique, n'est-ce pas ? Du gouvernement aux nutritionnistes en passant par les médecins, tout le monde se dispute là-dessus depuis des décennies. Et les tendances alimentaires changent si souvent qu'il est difficile de rester au fait de ce qui est « bon pour vous » et de ce qui ne l'est pas.

Ce livre ne porte pas sur les tendances alimentaires. Il parle plutôt d'honorer la nature et les aliments naturels et, ensuite, d'écouter

votre corps pour voir ce qui vous donne les meilleurs résultats. La seule chose sur laquelle tout le monde peut s'entendre est que manger des aliments complets de la nature compte parmi ce que vous pouvez faire de mieux pour votre santé.

Comme vous l'avez déjà appris, les aliments rapides et emballés ont beaucoup modifié notre alimentation et notre façon de manger. Nous nous sommes éloignés de plus en plus de la nature, ce qui a entraîné une séparation — à la fois de ce qui est naturel et entre nous. Dans ce chapitre, nous allons vous inviter à reprendre contact avec votre corps, en

« Tout est pensées et nourriture. Si vous avez une bonne alimentation, elle sert votre cerveau. Si vous commencez à vous éveiller et à changer ce que vous mangez, il est alors plus facile de vous focaliser sur des pensées nouvelles et positives et de faire de meilleurs choix de vie. Commencez par cette affirmation : Je m'aime, donc je nourris mon corps avec amour de boissons et d'aliments nutritifs, et mon corps répond avec amour en rayonnant de santé et d'énergie. »

— Louise

plus de vous présenter les aliments à privilégier et ceux à éviter pour avoir une santé optimale.

Apprenez de nos ancêtres et de notre organisme

À une époque lointaine, les humains se servaient de leur goût et d'une forme d'alimentation consciente pour s'assurer qu'un aliment était bon à manger. Nous connaissons tous ces saillies minuscules sur la langue, qui portent le nom de papilles gustatives et nous indiquent si nous aimons un aliment ou non. Pour nos ancêtres toutefois, les papilles gustatives étaient un sens primordial pour déterminer l'innocuité des aliments. Les plantes qui contiennent des composés toxiques tendent à avoir un goût amer, et comme l'humain possède environ 30 gènes associés aux récepteurs du goût amer, les papilles gustatives étaient un moyen formidable de déterminer la toxicité des végétaux¹¹².

De nos jours, nous n'avons plus cette acuité gustative extrême. Pour certains, notre survie ne dépend pas du fait que nous détectons les composés toxiques présents dans notre nourriture, et pour d'autres, nous nous sommes tout simplement coupés de l'expérience de l'alimentation consciente ou en conscience.

Même s'ils étaient peut-être attentifs à leurs réactions aux aliments pour survivre, les premiers humains n'en tiraient pas moins la notion de ce qui était bon pour eux personnellement. Il est facile de supposer qu'à force de goûter, d'expérimenter et d'observer leurs réactions, ils auront appris à reconnaître les aliments les meilleurs pour leur organisme. Ainsi, ils avaient une meilleure idée des aliments les plus vivifiants et les plus salutaires pour eux.

Une des questions les plus épineuses qui nous est posée est la suivante : « Avec toutes ces directives conflictuelles en alimentation, comment savoir quel régime suivre ? » Cette question se pose surtout quand nous recevons des clients qui souffrent de troubles auto-immuns et d'autres problèmes de santé chroniques. Comme vous le savez maintenant, votre génétique et votre flore intestinale font de vous une personne très différente du reste du monde, quand il est question de votre programme d'alimentation idéal. Quoi qu'il en soit, nous avons constaté que vous pouvez faire trois choses importantes pour choisir votre régime idéal :

1. Informez-vous auprès des spécialistes. Vous pouvez le faire en lisant des ouvrages ou en faisant d'autres recherches, en vous joignant à des groupes d'entraide en ligne ou en travaillant avec un praticien de la santé spécialisé dans les protocoles d'alimentation

thérapeutiques. Nous sommes ravies de voir aujourd'hui tous les livres et les sites Internet formidables qui traitent de la santé et de la guérison du corps par l'alimentation. Cependant, gardez en tête que les spécialistes partagent des lignes directrices tirées de leur propre recherche et de leur expérience personnelle, ce qui inclut, de façon compréhensible, des généralisations qui pourront ne pas se rapporter à votre situation particulière. Il n'y a pas un livre ni un site Internet au monde qui puisse tenir compte de toutes les caractéristiques de chaque individu — néanmoins, vous y trouverez souvent d'excellentes pistes susceptibles de vous orienter dans la bonne direction. Les groupes et les forums de discussion des médias sociaux peuvent aussi être un moyen de discuter de situations uniques avec d'autres personnes susceptibles de vous aider à faire d'autres grandes prises de conscience.

2. Écoutez votre guidance intérieure. Votre corps vous enverra des signaux et vous mettra même dans des situations qui vous aideront à comprendre comment il fonctionne de façon optimale, en autant que vous lui fassiez confiance ! En même temps que vous demandez à votre corps quels sont ses besoins et écoutez ses réponses, la Vie vous apportera les signes et les situations dont vous avez besoin pour déterminer ce qui est le mieux pour votre santé.

Heather se rappelle que lorsqu'elle a entrepris d'écouter son corps au début, elle était assez souvent en voyage d'affaires. Elle a remarqué qu'elle se sentait mieux quand elle était à l'extérieur et s'est mise à en chercher la raison. C'est alors qu'elle s'est aperçue que certains aliments qu'elle ne mangeait qu'à la maison contribuaient à ses maux de ventre. Une fois qu'elle les a eu éliminés, elle s'est sentie mieux. Elle a laissé son système digestif se reposer et guérir, tout en travaillant sur la cause de ses douleurs. En définitive, elle a pu réintroduire ces aliments dans son alimentation.

Un des moyens les plus faciles pour écouter votre corps est le journal d'alimentation. Cet outil vous permet de noter par écrit les aliments que vous mangez, ainsi que tous symptômes, émotions et signaux que vous avez durant la journée. En deux semaines, vous pouvez voir un rapport entre l'aliment que vous mangez et votre énergie, votre humeur et vos symptômes physiques. (Vous pouvez en apprendre plus sur la façon de tenir un journal d'alimentation dans les exercices en fin de chapitre.)

3. Mangez en conscience. C'est ici que vous pouvez profiter des habitudes de nos ancêtres tribaux. Faites de vos repas une expérience sensorielle : regardez la nourriture, sentez-la et goûtez-la. Mastiquez-la bien et sentez-la dans votre bouche. Donnez-vous une

chance de vous plonger dans chaque bouchée sans faire autre chose en même temps. De cette manière, non seulement vous goûtez vraiment la nourriture que vous mangez, mais vous avez aussi la possibilité de vous mettre à l'écoute de votre organisme et de déterminer si l'aliment est bon pour vous. Est-ce qu'il vous satisfait vraiment ? Allez plus loin que vos papilles gustatives et observez si vous ressentez une profonde sensation d'enracinement. Votre corps se sent-il nourri et comblé ?

Une fois qu'elle a été rétablie de la boulimie, Heather a été frappée de voir la différence entre les aliments complets et les aliments transformés. Elle se souvient d'avoir mangé de la purée de pommes de terre à réchauffer au four à micro-ondes (fabriquée avec de vraies pommes de terre, mais additionnée de produits chimiques et réchauffée au four à micro-ondes dans son contenant en plastique) et d'avoir été consciente qu'elles satisfaisaient ses papilles mais n'apportaient aucune sensation de satiété profonde à son organisme. La faim insatiable et constante à l'origine de sa frénésie alimentaire était souvent le signe que son organisme demandait un vrai carburant nutritif que l'aliment transformé ne pouvait lui fournir.

Quand vous mangez seulement pour vos papilles et que vous n'écoutez pas votre corps en mangeant, vous pouvez même ne pas vous rendre compte des signaux qu'il vous envoie. Heather a réussi à mettre un terme à sa frénésie alimentaire parce qu'elle a remarqué les signaux de satiété physique que lui procurait la vraie nourriture. Une fois qu'elle a vraiment écouté et nommé cette sensation, il lui a été plus facile de choisir des aliments qui donnaient à son organisme cette profonde sensation de satiété et elle a retrouvé un appétit normal.

Entrez profondément dans votre corps et écoutez plus loin que vos papilles. Plus vous êtes conscient de l'expérience complète de manger, plus elle est sensuelle et profondément satisfaisante. C'est un des moyens les plus efficaces pour faire disparaître petit à petit la frénésie alimentaire et les fringales ingérables. Avec le temps, vous choisirez des aliments dont votre corps a besoin, parce que vous aurez une nouvelle qualité de rapport avec votre organisme.

Tout le monde a besoin de manger. La nourriture est la vie. Nous venons de la nourriture. Vikas Khanna, chef et auteur de *Return to the Rivers*, écrit que le Dalaï-Lama a dit : « Nous ne sommes pas séparés en tant qu'humains. Nous sommes tous interdépendants. Et la nourriture est une des choses qui nous relie. » De la nature au fermier, de la récolte au rituel en cuisine, il y a « un long fil qui relie tout le monde dans l'Univers¹¹³. »

Quand vous reprenez contact avec votre corps et avec l'expérience de le nourrir avec des aliments complets et naturels, vous vivez une sensation presque magique : vous commencez à vous sentir plus en contact avec la nature et les autres.

Les interdits : quoi éviter pour avoir une meilleure santé

Si vous êtes prêt à avoir une meilleure santé, nous vous invitons à éviter certains aliments. Une façon facile d'entreprendre de changer votre régime alimentaire est d'éliminer un seul de ces interdits et de passer au travers de la liste à votre propre rythme.

Avant d'aborder les aliments à éviter, nous aimerions partager quelques observations. D'abord et avant tout, la nourriture influe sur le comportement — elle peut vous ancrer et vous aider à vous sentir calme et centré, ou vous entraîner dans un tour de montagnes russes avec symptômes désagréables et humeurs problématiques. Le sucre est l'aliment qui donne le plus facilement ce phénomène à voir, et ce très rapidement, parce qu'il est absorbé presque immédiatement dans le courant sanguin.

Bien que les études sur le sucre et le comportement varient, il y a un nombre suffisant de preuves scientifiques pour montrer qu'il exerce un effet morbide sur la volonté, la prise de décision, les dépendances et l'état de manque. Par ailleurs, les chercheurs ont constaté que des rats ayant reçu une alimentation riche en sucre montrent une diminution de la mémoire, de la capacité d'apprentissage et de la capacité de traiter les émotions¹¹⁴.

Au lieu d'écouter ce que les chercheurs disent cependant, nous vous invitons à écouter votre corps. Le meilleur moyen pour comprendre comment la nourriture vous influence personnellement, pour vous indiquer la manière de manger de façon à favoriser votre mieux-être, est de faire le suivi de ce que vous mangez, de vos états d'âme et de vos émotions, de votre énergie et de vos symptômes physiques. Il peut aussi être très révélateur d'observer les gens autour de vous durant la journée. Quand vous entreprenez d'apprendre à écouter votre corps, il est parfois plus facile de déceler des changements chez les autres qu'en vous. Faites-en un jeu!

Ainsi, Louise et Heather ont déjà assisté à une conférence de la fondation Weston A. Price sur les aliments santé, complets et traditionnels. Un autre événement avait lieu en même temps au centre des congrès et les deux événements acceptaient les enfants. Louise a suggéré à Heather d'observer les enfants assistant aux deux événements pour voir ce qu'elle remarquerait. En regardant les enfants à l'événement de la fondation, Heather a remarqué qu'ils étaient relativement silencieux, calmes et bien élevés; quand ils étaient dans les salles de conférence, ils ne faisaient pas de bruit et n'avaient pas de comportements violents. En revanche, les enfants présents à l'autre événement couraient partout, criaient à tue-tête et semblaient survoltés.

Louise avait déjà été témoin de la même chose dans un autre colloque sur la nutrition, où les enfants qui mangeaient des aliments complets et sans sucre étaient plus calmes et

semblaient plus heureux. Ils s'amusaient, mais leurs jeux étaient plus cohérents et moins excités.

Ahlea a été personnellement témoin de ce phénomène chez elle, lorsque son neveu de 10 ans, Christopher, est venu lui rendre visite. Le frère d'Ahlea et sa belle-sœur suivaient le régime alimentaire américain ordinaire, généralement très riche en sucre. Ahlea a d'abord remarqué que le corps de Christopher dégageait une odeur métallique quand il dormait la nuit, ce qu'elle a reconnu comme un signe de la présence de toxines dans son organisme.

Comme il avait l'habitude de manger du sucre et des aliments transformés, Christopher n'était pas très chaud au début en voyant les aliments sains et complets qu'il y avait chez Ahlea, mais en mangeant divers mets, il s'est rendu compte qu'il les trouvait bons. Ahlea lui a gentiment demandé d'observer comment il se sentait en mangeant ces aliments, et après quelques jours, il lui a dit qu'il se sentait beaucoup mieux. Il lui a confié qu'à l'école, les professeurs pensaient qu'il avait un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) et recommandaient qu'il prenne des médicaments pour rester calme et concentré. Or, Christopher se rendait maintenant compte qu'il se sentait plus calme et plus attentif que chez lui. Et en écoutant parler Ahlea, il a commencé à s'apercevoir que la nourriture qu'il mangeait changeait énormément les choses, ce qui l'a littéralement enflammé. Il n'avait peut-être pas de TDAH, après tout !

De retour chez lui, Christopher a relativement bien mangé durant à peu près une semaine, puis Halloween est arrivée. Manger des bonbons l'a précipité dans une crise qui a duré trois jours, au cours desquels il s'est senti à cran, survolté et anxieux. Ses parents et lui ont discuté avec Ahlea et compris que le sucre et la malbouffe avaient contribué à ses symptômes. Cette prise de conscience a été une grande révélation pour toute la famille. Les parents de Christopher se sont mis à privilégier les aliments complets pour qu'il puisse se sentir mieux et ils ont été soulagés de voir qu'il n'aurait pas à prendre de médicaments en fin de compte.

La plupart des gens ignorent totalement à quel point la nourriture contribue à leur mieux-être ou à leur « mal-aise ». La liste des interdits qui suit regroupe les aliments qui contribuent aux symptômes désagréables en termes d'humeur, d'énergie et de santé. Si vous les évitez, comme Christopher, vous vous sentirez vite beaucoup mieux.

1. Le sucre et les autres édulcorants

— **Le sucre.** Des 85 451 aliments originaux du commerce offerts sur le marché entre 2005 et 2009, 75 % contenaient des édulcorants ajoutés¹¹⁵. Le sucre a bien des noms et

bien des formes, et les Américains en consomment trop : 70,8 kilos par année, selon le ministère américain de l'Agriculture (USDA)¹¹⁶. C'est 7,3 kilos de plus que les 63,5 kilos que les spécialistes considèrent comme la « dose pharmacologique » qui cause l'obésité et la maladie.

Le sucre de table blanc raffiné que la majorité d'entre nous connaît est fait de sucrose, c'est en réalité une source de « calories vides ». Le sucrose est un disaccharide, ce qui signifie qu'il se compose de deux molécules de sucre simple : le fructose et le glucose. Le glucose fait monter en flèche le taux de glucose dans le sang, et si votre foie est obligé de métaboliser trop de fructose, il pourra accumuler des graisses. De plus, le sucre ne se contente pas de nourrir les mauvaises bactéries et les pathogènes du tube digestif, il ne fournit aucun nutriment tout en accaparant des nutriments précieux pour la digestion¹¹⁷. En fait, la majorité des spécialistes s'entendent pour dire que nous pouvons avoir une meilleure santé en réduisant notre consommation de sucre ou en l'éliminant complètement.

La docteure Nancy Appleton, auteure du classique *Lick the Sugar Habit*, a récemment dressé une liste de 150 raisons ou presque d'éviter le sucre ; nous n'en citerons que quelques-unes ici. Le sucre¹¹⁸ :

- entraîne l'immunodéficience et contribue à l'infection bactérienne ;
- peut induire l'hyperactivité, l'anxiété, l'irritabilité et des problèmes de concentration chez les adultes et les enfants ;
- contribue au vieillissement prématuré, à la constipation, aux troubles de la glycémie, aux allergies alimentaires et à l'obésité ;
- peut contribuer à la sclérose en plaques, à la maladie d'Alzheimer, à l'alcoolisme, au cancer, aux hémorroïdes, à la maladie parodontale, à l'ostéoporose, aux varices et au diabète ;
- peut causer des cataractes et affaiblir la vision ;
- peut endommager les organes comme les reins, le foie, l'intestin grêle et le pancréas.

Quand vous lisez les étiquettes à l'épicerie, vérifiez la présence de ces autres appellations du sucre (sucrose) : sucre de betterave, cassonade, sucre de canne, sucre glace, sucre inverti, sucre en poudre, sucre brut, saccharose, sucre ordinaire et sucre turbiné¹¹⁹.

— **Le sirop de maïs à haute teneur en fructose.** Le sirop de maïs à haute teneur en fructose coûte beaucoup moins cher que le sucre et il vaut mieux l'éviter, car il se retrouve souvent dans les aliments transformés très pauvres en nutriments. Quoi qu'il en soit, les Américains en consomment environ 27 kilos par personne par année¹²⁰. Sachez que ce sirop n'est pas du sucre et qu'il n'a rien de naturel, peu importe ce que les producteurs de maïs aimeraient vous faire croire. Cet aliment industriel est un mélange de fructose et de glucose sans liaison chimique (dans le sucre, il y a au moins une liaison chimique entre le fructose et le glucose). Cette caractéristique entraîne une absorption beaucoup plus rapide par l'organisme, ce qui cause des pics d'insuline et contribue aux troubles métaboliques, à l'obésité, à l'augmentation de l'appétit, au diabète, à la cardiopathie, au cancer, à la perte d'énergie, à l'inflammation, au vieillissement accéléré et à la démence¹²¹.

— **Les édulcorants artificiels.** Dans une Amérique qui dépense 66,5 milliards de dollars dans l'industrie de l'amaigrissement, il n'est pas étonnant que les fabricants de produits alimentaires aient suivi le mouvement avec des édulcorants sans calorie.

La FDA américaine a approuvé cinq édulcorants de synthèse¹²² :

- Saccharine (Sugar Twin, Sweet'N Low)
- Acésulfame K (Sunett, Sweet One, DiabetiSweet)
- Aspartame (AminoSweet, NutraSweet, Equal)
- Néotame (le nouvel édulcorant synthétique « amélioré » de NutraSweet)
- Sucralose (Splenda, Nevella, SucraPlus)

Sachez que l'approbation de la FDA ne signifie *pas* que ces édulcorants sont bons pour vous ! Dans le chapitre 3, vous avez appris exactement pourquoi l'industrie de l'amaigrissement fait plus de mal que de bien, et c'est la même chose avec les édulcorants de synthèse. Ils prétendent vous éviter des calories, tout en vous donnant un goût sucré, mais la réalité est qu'ils contribuent à une foule de problèmes de santé indésirables^{123 124} :

- plus de fringales de sucre, de friandises et de glucides ;
- prise de poids ;
- dépendance alimentaire ;
- perte de goût pour les aliments sains et naturels à cause de la stimulation excessive des récepteurs du goût sucré ;

- diminution des bonnes bactéries intestinales;
- migraines (possibles facteurs de déclenchement);
- éruptions cutanées;
- sautes d'humeur — panique, anxiété, irritabilité, nervosité;
- problèmes de vessie;
- douleurs gastriques;
- crampes intestinales;
- diarrhée;
- œdème;
- accumulation de formaldéhyde dans le cerveau (attribuée à l'aspartame);
- sclérose en plaques;
- fibromyalgie;
- lupus;
- étourdissements;
- complications durant la grossesse.

Ce qu'il faut surtout garder en tête avec les édulcorants de synthèse, c'est que ce sont des produits chimiques que l'organisme ne comprend pas et qui peuvent avoir des effets morbides sur votre santé et votre humeur. Ils sont conçus pour duper l'organisme, et la bonne santé n'a rien à voir avec le fait de tromper le corps. Une bonne relation avec votre corps veut dire qu'il fonctionne en harmonie avec vous pour que vous vous sentiez en pleine forme. C'est une question d'équilibre. Il n'est pas nécessaire de tromper votre appétit pour rester mince et en santé.

Rappelez-vous que si votre santé est votre plus grande histoire d'amour, elle ne devrait pas avoir recours à la tromperie et à la manipulation — quelle relation a jamais été calme, heureuse, saine et sans danger dans ces conditions? Avoir une bonne relation avec votre corps est comme avoir une bonne relation avec un être cher : quand vous le nourrissez et que vous comblez ses besoins, tout s'arrange. Pour aimer votre corps, il faut répondre à ses besoins nutritionnels. Une fois que vous le ferez, tout s'arrangera. De votre cerveau à vos papilles, à votre corps tout entier, tout sera en harmonie. C'est ainsi que vous créez et maintenez un corps naturellement mince et en santé.

2. Les excitotoxines

Les excitotoxines sont des molécules tellement stimulantes pour le système nerveux qu'elles ont la capacité d'exciter les neurones à mort. Dans son livre *Excitotoxins: The Taste That Kills*, le docteur Russell L. Blaylock décrit comment elles contribuent aux problèmes de santé comme le déséquilibre hormonal, l'obésité, la sclérose amyotrophique latérale (SAL ou maladie de Lou Gehrig), la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, les dommages causés par les radicaux libres et l'inflammation¹²⁵.

Le glutamate, l'aspartate et la cystéine sont des exemples de substances excitotoxiques présentes en abondance dans notre approvisionnement en nourriture. Comme les deux suivantes sont de plus en plus employées en alimentation, nous avons voulu les pointer du doigt :

— **Le glutamate monosodique (GMS).** Quoique le GMS soit souvent associé à la cuisine chinoise, il est ajouté à beaucoup d'aliments transformés comme les croustilles, les repas emballés et les soupes. Cette excitotoxine porte souvent des alias : *arôme naturel, épices, protéines végétales, protéines végétales hydrolysées, isolat de protéines de soja, acide glutamique, enzymes, protéines fortifiées et extrait de levure*¹²⁶. Le GMS est souvent employé dans les restaurants hauts de gamme, parce qu'il excite les papilles et rend les aliments plus savoureux. Quoi qu'il en soit, beaucoup de gens remarquent qu'ils ne se sentent pas très bien après avoir mangé des aliments qui en contiennent.

— **L'aspartame.** En plus d'être un édulcorant de synthèse, l'aspartame est aussi une excitotoxine, ce qui vous donne une autre raison de l'éviter tout à fait.

3. Les organismes génétiquement modifiés (OGM)

Les OGM sont des plantes ou des animaux qui ont été génétiquement modifiés avec l'ADN d'autres plantes, animaux, bactéries ou virus¹²⁷. Les scientifiques ne s'entendent pas quant à savoir s'ils sont sans danger pour la planète ou non, et maintes questions se rattachent à la controverse les entourant. Commençons par les semences créées génétiquement.

En 1980, la Cour suprême des États-Unis a décrété que les formes de vie créées génétiquement pouvaient être brevetées¹²⁸. Rappelez-vous que lorsqu'une chose peut être brevetée, les compagnies peuvent s'en servir pour créer et gérer des produits sur le marché.

Voilà qui nous amène à parler de Monsanto, le plus grand producteur de plantes cultivées génétiquement modifiées. Monsanto fabrique les semences Roundup Ready®, génétiquement modifiées pour résister au Roundup, un herbicide chimique à large spectre très populaire, composé presque uniquement de glyphosate¹²⁹.

Depuis l'aube de l'agriculture, les fermiers conservent les graines des récoltes passées afin de pouvoir semer les nouvelles récoltes de l'année d'ensuite. Mais maintenant que les compagnies comme Monsanto ont breveté des semences génétiquement modifiées, elles peuvent empêcher les agriculteurs de préserver les graines. À la place, ils sont forcés d'acheter de nouvelles semences de Monsanto chaque année, ce qui les empêche de travailler avec la nature comme ils l'ont toujours fait.

Par ailleurs, comme c'est la façon de faire de la nature, le vent pollinise les plantes, ce qui veut dire que les agriculteurs qui choisissent de ne pas cultiver de plantes génétiquement modifiées sont à la merci de la pollinisation aérienne de leurs champs sans OGM, ce qui a pour conséquence de donner une récolte génétiquement modifiée qui n'était pas prévue. Les agriculteurs biologiques ainsi que les scientifiques et consommateurs soucieux de la santé craignent beaucoup que la pollinisation croisée ait pour conséquence des contaminations génétiques qui sonneront le glas des choix d'aliments biologiques.

Les OGM sont-ils dangereux pour la planète et pour notre santé? Au cœur d'une controverse enflammée, des études montrent que les aliments génétiquement modifiés ne répondent pas à leur promesse de rendements de culture supérieurs et qu'ils montrent en fait des effets nocifs. De plus¹³⁰ :

- on s'inquiète que les changements génétiques créent des propriétés toxiques ou allergènes dans les aliments — des toxines de maïs transgénique ont été trouvées dans le sang des femmes enceintes et de leurs bébés;
- on craint aussi la contamination des cultures — des études ont montré qu'au Mexique, le maïs transgénique avait contaminé le maïs indigène non transgénique;
- d'autres créatures vivantes peuvent être affectées — les larves de certains papillons monarques ont été détruites par le maïs transgénique;
- alors qu'on promettait que les OGM accroîtraient l'approvisionnement alimentaire en créant des plantes résistantes aux parasites, il n'y a aucune preuve d'augmentation des rendements des cultures. On assiste plutôt à une conséquence inattendue : des parasites résistant aux insecticides sont apparus, ce qui fait naître des craintes d'infestation par une nouvelle espèce de super-bactérie;

- 26 pays ont partiellement ou entièrement banni les OGM, y compris la Suisse, l'Australie, l'Autriche, la Chine, l'Inde, la France, l'Allemagne, la Hongrie, le Luxembourg, la Grèce, la Bulgarie, la Pologne, l'Italie, le Mexique et la Russie. De plus, 60 autres pays à peu près appliquent des restrictions sur les OGM;
- les aliments les plus susceptibles d'être génétiquement modifiés (à moins qu'ils ne soient biologiques) sont le maïs, le colza, l'huile de coton, la papaye, le soja et la betterave à sucre.

Nous aimons la nature et nous croyons que lorsque nous suivons son mouvement, elle trouve l'équilibre; quand nous nous en éloignons, il y a des conséquences inattendues. Pour cette raison, nous sommes d'avis que les aliments transgéniques ainsi que les pratiques de Monsanto frisent l'acte criminel et nous vous conseillons vivement de les éviter. Quoique aucune loi n'oblige les fabricants de produits alimentaires à étiqueter les aliments transgéniques, vous pouvez vérifier si les aliments santé préparés et emballés ont des étiquettes sans OGM» et opter pour du bio chaque fois que c'est possible.

Vous pouvez obtenir un guide de magasinage et en apprendre plus sur l'art de faire des choix alimentaires éclairés sur le site Internet Non-GMO Shopping Guide : NonGMOShoppingGuide.com (en anglais).

Les pesticides : sont-ils vraiment nécessaires?

La nature est étonnante. Elle est phénoménale pour ce qui est de créer l'équilibre, pour autant que nous lui fassions confiance et tirions profit de sa sagesse. Dans le chapitre 3, vous avez appris comment l'industrie alimentaire a fait entrer de la machinerie et des composés chimiques modernes dans l'approvisionnement alimentaire, avec comme résultat des aliments souvent plus pauvres en nutriments.

La même chose s'est produite après des milliers d'années d'agriculture. Les fruits et les légumes que nos ancêtres cultivaient étaient moins riches en amidon et en sucre et plus riches en phytonutriments (d'importants composés chimiques organiques que nous décrivons dans la section suivante). Or, au fil du temps, les pratiques agricoles ont privilégié les fruits et les légumes plus sucrés et riches en amidon — et l'intérêt porté à leur reproduction a eu pour effet de donner des fruits et légumes frais moins riches en nutriments. Autrement dit, il faut plus de nourriture pour nous donner les nutriments dont nous avons besoin qu'il n'en fallait à nos ancêtres.

Il y a des années, Louise et Heather ont visité Cowhorn, un vignoble biodynamique près d'Ashland en Oregon. Les pratiques d'agriculture biodynamique vont bien au-delà du biologique et ne font appel à aucun pesticide ni méthode chimique toxique pour la production du vin. Les viticulteurs de Cowhorn ont expliqué qu'ils coupaient l'herbe des champs et s'en servaient pour fertiliser leurs vignes.

Cet art perdu d'utiliser les herbages est en réalité très intelligent : durant des centaines d'années, les mauvaises herbes comme le pissenlit ont été utilisées pour leurs propriétés médicinales. Par ailleurs, les mauvaises herbes ont la propriété particulière de tirer les minéraux concentrés du sol, ce qui en fait d'excellentes sources de fertilisant¹³¹ ! Ce fertilisant indigène est extrêmement particulier, étant donné que les plantes vivent toutes en harmonie dans la même terre. Les maraîchers biologiques et les passionnés de permaculture font souvent des préparations végétales et s'en servent comme compost riche en minéraux dans leurs potagers personnels.

Les viticulteurs de Cowhorn ont constaté que du fait qu'ils honoraient la nature avec leurs pratiques agricoles biodynamiques, le résultat de leur processus de vinification donnait ce qu'ils appellent « une levure heureuse ». Au cours de leurs recherches dans d'autres vignobles traditionnels, ils ont remarqué que la levure avait une odeur désagréable et que le produit fini devait être trafiqué pour que le vin puisse être embouteillé ; c'est-à-dire que la levure malade devait être « guérie » en fin de vinification.

Or, dans ce vignoble biodynamique, la levure n'avait pas besoin d'être trafiquée : elle était heureuse et en santé d'entrée de jeu. Les clients avec une intolérance au vin ont dit aux propriétaires qu'ils pouvaient boire leur vin sans avoir de réaction allergique.

Les phytonutriments : la protection secrète et riche en nutriments de Mère Nature

Dans son livre *Eating on the Wild Side*, l'auteure Jo Robinson explique que les phytonutriments sont en fait une protection riche en nutriments que possèdent les végétaux dans la nature. Les phytonutriments sont des antioxydants, ils nourrissent le corps et absorbent les radicaux libres susceptibles d'endommager les cellules et de causer le vieillissement. Ils contribuent donc à nous protéger et à nous maintenir en vie, et ils font la même chose pour la plante !

Les phytonutriments protègent les plantes des insectes et des maladies. Quand les plantes sont arrosées de pesticides — ou génétiquement modifiées pour être « résistantes aux pesticides » comme Monsanto le fait —, leur besoin de produire des phytonutriments

pour se protéger est éliminé. Il ne reste que des plantes moins riches en phytonutriments et plus riches en toxines venant des pesticides.

Les pratiques modernes sont parfois tellement obnubilées par la science qu'elles en oublient la nature. Et pourtant, quand les êtres humains se détournent de la nature, ils perdent la capacité de profiter de l'équilibre déjà programmé qu'elle leur fournit. Imaginez le résultat si nous honorions la nature dans nos pratiques modernes — ce qui semble prendre plus de temps et d'efforts au départ se traduirait par des résultats plus rapides et de meilleure qualité en fin de compte, exactement comme la levure heureuse du vignoble Cowhorn. Honorer la nature peut mener à une planète plus heureuse et plus en santé, et à des individus plus heureux et plus en santé.

La bonne nouvelle est que vous pouvez encore trouver aujourd'hui des plantes très riches en phytonutriments. Voici quelques exemples formidables très riches en antioxydants¹³² :

- Artichauts
- Bleuets
- Chou frisé
- Fines herbes et épices (voyez la section *À privilégier* plus loin dans ce chapitre pour en savoir plus)
- Laitue — assurez-vous de choisir une laitue vraiment verte (pas d'*iceberg!*), comme la romaine, ouet toute laitue au feuillage rouge (comme la laitue feuilles de chêne rouge)
- Oignons verts
- Persil
- Pissenlit
- Raisins noirs, rouges et rouge foncé
- Roquette

4. Le gluten

Le gluten, une protéine présente dans les céréales comme le blé, le seigle, l'orge et l'avoine, est difficile à digérer pour l'intestin grêle et peut provoquer des réactions

auto-immunes chez certaines personnes. Environ 1 Américain sur 133 souffre de la maladie cœliaque, une maladie digestive auto-immune où le gluten endommage les villosités de l'intestin grêle et qui peut avoir plus de 300 symptômes¹³³. Par ailleurs, les National Institutes of Health estiment que jusqu'à 10 % des gens pourraient souffrir d'intolérance au gluten.

Les symptômes d'intolérance au gluten incluent¹³⁴ :

- Confusion mentale
- Dépression
- Douleurs et raideurs articulaires
- Fatigue chronique
- Gaz, ballonnements, constipation, diarrhée ou syndrome du côlon irritable
- Maux de tête ou migraines
- Problèmes dermatologiques, comme l'eczéma et l'acné
- Reflux acide

Selon la docteure Natasha Campbell-McBride, auteure de *Gut and Psychology Syndrome*, le gluten mal digéré peut se transformer en substances qui agissent comme des opiacés dans l'organisme, induisant une réaction semblable à celle de l'héroïne et bloquant des parties du cerveau¹³⁵. En particulier, c'est un problème chez les personnes qui ont un tube digestif en mauvais état ou des maladies comme la schizophrénie, l'autisme, la dépression postpartum, l'épilepsie, le syndrome de Down et certains troubles auto-immuns, selon Campbell-McBride.

Une façon formidable de vérifier si le gluten est un problème pour vous est de l'éliminer de votre alimentation durant deux semaines pour voir si vous vous sentez mieux ensuite. Beaucoup de gens trouvent difficile d'éliminer le gluten, étant donné sa présence très marquée dans les aliments aujourd'hui, comme le pain, les biscottes et les céréales. Cependant, comme la plupart de ces aliments prêts-à-manger causent des problèmes sur le plan nutritionnel, il vaut la peine de faire un régime d'élimination durant un certain temps si vous avez des symptômes chroniques. Souvent, une fois que vos symptômes ont disparu et que votre intestin a guéri, vous pouvez réintroduire ces aliments dans votre régime. (Nous vous fournirons des solutions de rechange pour le pain et les autres céréales dans le chapitre 10.)

Le pain : l'aliment de vie ?

Le pain est souvent désigné comme « l'aliment de vie » parce qu'au cours de l'histoire, il a toujours représenté un aliment de base peu coûteux qui pouvait se manger sur le pouce pour tromper la faim. Cependant, le pain de nos ancêtres était très différent du pain cuisiné que nous mangeons aujourd'hui.

D'abord, le blé d'autrefois a évolué en une espèce très différente de nos jours. Afin d'obtenir une pâte qui lève en donnant une miche plus moelleuse qui dure plus longtemps, le blé a été cultivé durant des décennies pour fournir plus de gluten et de gliadines et moins de minéraux¹³⁶.

Qui plus est, la mouture et la transformation des céréales ont continué avec le temps de dépouiller la farine de plusieurs nutriments importants. Et parce que le blé était d'un brun que les gens n'aimaient pas, du javellisant (pas très sympa pour les bonnes bactéries de votre intestin !) a été utilisé dans des pays comme les États-Unis pour lui donner une agréable teinte blanche. Ces pratiques à elles seules ont réduit l'ensemble du contenu nutritionnel et du caractère santé du pain.

Ajoutez à ce danger pour la digestion que la préparation du pain a aussi remarquablement changé. Nos ancêtres faisaient fermenter la farine (processus très semblable à celui du levain), ce qui assurait la prédigestion des céréales, la décomposition des facteurs antinutritionnels difficiles à digérer et l'apparition de bonnes bactéries. Aujourd'hui, on saute cette étape, ce qui rend le pain moins digestible, surtout si le tube digestif est en mauvais état pour une raison ou une autre, ce qui est très fréquent de nos jours.

Quoique beaucoup de gens choisissent d'éliminer le pain (du moins, le pain contenant du gluten) de leur alimentation pendant qu'ils se remettent de leurs problèmes de santé chroniques, vous pourriez envisager de regarder du côté du pain au levain biologique et sans gluten. Préparé correctement et consommé avec modération, le pain peut constituer une gâterie agréable, et vous pouvez apprendre à préparer du pain au levain à la maison, ou trouver un boulanger qui emploie les méthodes traditionnelles.

Beaucoup de boulangeries artisanales apparaissent aujourd'hui sur le marché pour répondre à la demande du consommateur — cherchez-en une qui emploie des céréales biologiques sans gluten et de la farine germée pour avoir le pain le plus digestible possible.

5. Les gras trans, l'Olestra et les huiles et graisses raffinées

Vous pouvez considérer les gras trans et l'Olestra comme des corps gras synthétiques — essentiellement, tout aussi ignobles que les édulcorants de synthèse.

L'Olestra est un substitut des graisses qui est apparu sur le marché avec la lubie pour le « sans gras » et qui a par la suite été jugé responsable de troubles gastro-intestinaux, de diarrhée et de carences en nutriments. En 2010, un article du *Time* classait l'Olestra parmi « les 50 pires inventions¹³⁷ ». Il a été banni en Europe et au Canada, mais est encore vendu aux États-Unis.

Les gras trans, aussi appelés gras partiellement hydrogénés et acides gras trans, ont été introduits dans les aliments industriels pour rendre les huiles plus solides à température ambiante, améliorer la durée de conservation et d'autres caractéristiques de produit¹³⁸. La docteure Mary Enig, biochimiste en nutrition et spécialiste des graisses, a rapporté qu'ils contribuent au cancer, aux problèmes d'appétit et de satiété (fringales) et à l'obésité¹³⁹.

Les exemples de gras trans sont la margarine, le shortening végétal (comme Crisco) et tout produit dont l'étiquette porte les mots *hydrogéné* ou *partiellement hydrogéné*. Cela inclut souvent les aliments comme les frites, les croûtes de tarte, les préparations pour gaufres et gâteaux, les aliments frits enrobés de pâte, les biscuits, la crème glacée, les colorants à café, le maïs soufflé au four à micro-ondes, les petits gâteaux et la pâte à pizza.

Sachez que les lois sur l'étiquetage des produits permettent aux compagnies d'inscrire « Sans gras trans » sur tout emballage contenant moins de 0,5 gramme de gras trans par portion. Comme les fabricants de produits alimentaires peuvent manipuler le nombre de « portions » par emballage, ils peuvent s'en servir pour dissimuler la présence de gras trans¹⁴⁰. Plus vous éviterez les aliments transformés, plus vous éviterez les gras trans.

Nous vous recommandons également d'éviter les graisses et les huiles raffinées. Les huiles raffinées ont été chauffées et traitées, ce qui entraîne la création de dangereux radicaux libres et la disparition des antioxydants. Elles sont aussi additionnées d'agents de conservation toxiques comme le BHA et le BHT (consultez la section *Les aliments transformés et les additifs alimentaires* plus loin dans ce chapitre) pour les empêcher de rancir¹⁴¹.

L'huile de colza est une autre huile à éviter. Les spécialistes en nutrition Sally Fallon et la docteure Mary Enig ont rédigé un article intitulé *The Great Con-ola*, dans lequel elles expliquent que cette huile très employée n'est pas aussi saine que nous avons été amenés à le croire. L'huile de colza est dérivée de la graine de colza génétiquement modifiée, laquelle présente des propriétés toxiques (tels l'acide (Z)-docos-13-énoïque, des hémagglutinines et des glycosides contenant du cyanure) dont on sait qu'elles causent la maladie de la vache folle, la cécité, des troubles nerveux, l'agglutination des cellules sanguines et la dépression du système immunitaire¹⁴².

Comme vous l'avez appris dans le chapitre 3, les huiles santé et les corps gras non raffinés ont la capacité d'alléger votre humeur et de satisfaire votre organisme, ce qui réduit

par conséquent les fringales et comble votre appétit. Nous parlons de quelques graisses et huiles formidables dans la section *À privilégier* de ce chapitre.

6. Le soja

Le soja a déjà été si largement présenté comme un aliment santé qu'il a fini par se retrouver dans presque tous aliments transformés imaginables — grignotines, barres protéinées et aliments santé emballés.

Le soja est, après le maïs, une des plantes cultivées parmi les plus génétiquement modifiées; si vous en mangez, assurez-vous qu'il est biologique et sans OGM. Ensuite, il est important de savoir qu'il est riche en phytoestrogènes, ce qui fait qu'il peut imiter l'œstrogène dans l'organisme et diminuer la testostérone¹⁴³.

Il contient par ailleurs des facteurs antinutritionnels — inhibiteurs de protéase, goitrogènes, phytates et lectines — susceptibles de nuire à votre digestion, d'inhiber votre thyroïde et de priver votre organisme de minéraux¹⁴⁴. Ces propriétés peuvent être largement atténuées s'il est fermenté, ce qui tend à le rendre plus digestible et meilleur pour la santé.

- *Voici des exemples d'aliments de soja non fermenté* : tofu, edamames, fèves de soja, boisson de soja, lécithine de soja et beaucoup de substituts de viande et de fromage végétariens.
- *Voici des exemples d'aliments de soja fermenté* : sauce soja, tamari, tempeh, natto et miso.

Nous l'avons inclus dans la section des aliments à éviter, parce que nous sommes d'avis que de très bonnes raisons invitent à limiter sa consommation s'il n'est pas fermenté, sinon à l'éviter entièrement. Pendant que le débat sur ses avantages et ses inconvénients fait rage dans l'industrie de la santé, nous vous invitons à écouter votre guidance intérieure et, si vous en mangez, à écouter votre corps. Ayez confiance que votre corps vous aime et qu'il vous guidera toujours vers ce qui est le mieux pour vos besoins spécifiques.

7. Les protéines animales issues de l'élevage industriel (viande, volaille, œufs et produits laitiers)

Même si nous aimerions croire que tout animal que nous mangeons a été bien traité, a eu beaucoup d'espace pour vagabonder et a mangé ce que la nature avait prévu pour lui, cette

idée ne saurait être plus loin de la vérité quand il est question des protéines animales conventionnelles issues de l'élevage industriel.

Il n'est pas étonnant que beaucoup d'individus au cœur tendre choisissent de devenir végétariens ou végétaliens à cause des pratiques cruelles et inhumaines qui sévissent dans les fermes industrielles. Les animaux sont tellement entassés les uns sur les autres qu'ils ne peuvent pas bouger naturellement, ils ne passent pas beaucoup de temps dehors (s'ils en passent) et ils mangent de la moulée bas de gamme étrangère à leur alimentation naturelle. Exactement comme lorsque nous mangeons des aliments chimiquement modifiés de piètre qualité ou sans valeur nutritionnelle, les animaux nourris de cette manière finissent par avoir des problèmes de santé.

Prenons l'élevage industriel des vaches, par exemple. Elles mangent de l'herbe durant les six premiers mois de leur vie tout en tétant de leur mère, puis elles sont nourries de maïs et de grains transgéniques, pour lesquels leur système digestif n'est pas conçu (elles sont censées manger de l'herbe)¹⁴⁵. Le résultat est que la vache devient très grasse, très vite. On leur injecte souvent des hormones pour accélérer leur croissance. De plus, comme elles sont entassées les unes sur les autres à l'intérieur et n'ont pas le régime alimentaire qui leur convient, elles contractent parfois des maladies et ont besoin d'antibiotiques. Imaginez seulement ce qui se produit quand les humains mangent cette viande malade, truffée d'hormones et d'antibiotiques. Pas besoin d'être un scientifique pour reconnaître que la consommation de viande d'animaux malades ne nous fait pas de bien du tout. Et pourtant, la majorité des gens ne se rendent pas compte que les protéines animales conventionnelles — viande rouge, volaille, œufs ou produits laitiers — provenant d'animaux maltraités ou mal nourris peuvent nuire à leur santé.

Dans le livre *Chaud brûlant* de Bill Buford, des chefs primés et des bouchers nous apprennent exactement à quel point la viande des vaches nourries au maïs et aux grains est adultérée : « Elles mangent de la *bouillie*. Elles goûtent la *bouillie*... la viande se comporte comme de la *bouillie* : elle se désintègre en quelques jours¹⁴⁶. »

Malgré que certains se soient habitués à manger des animaux nourris aux grains et au maïs, et affirment en préférer le goût, nous vous invitons à apprendre à utiliser plutôt de la volaille et des viandes biologiques provenant d'animaux nourris à l'herbe toute leur vie. Choisissez des éleveurs qui traitent bien leurs animaux et les laissent se nourrir naturellement en liberté. Cette façon de faire garantit une protéine animale de meilleure qualité qui vous transmet sa bonne santé!

Un mot sur les produits laitiers

Selon la source, on estime que presque 90 % des gens ont du mal à digérer les produits laitiers en raison de leur incapacité à métaboliser le lactose, le principal sucre du lait¹⁴⁷. Étant donné le caractère presque universel de l'intolérance au lactose (causée par l'absence de l'enzyme lactase dans la flore intestinale), les scientifiques sont d'avis que ce n'est pas une maladie mais, en fait, relativement normal. Ils disent qu'en réalité, il n'est pas normal que les humains tolèrent le lait une fois adultes et que ceux qui en sont capables ont probablement une mutation génétique dite « persistance de la lactase¹⁴⁸ ».

Par ailleurs, beaucoup de gens sont allergiques au lait et aux produits laitiers ; il s'agit d'une réaction aux deux principales protéines du lait : la caséine et le lactosérum. Qu'ils soient causés par une allergie ou une intolérance au lactose, à la caséine ou au lactosérum, les symptômes peuvent inclure la léthargie, la confusion mentale, les éruptions cutanées prurigineuses, l'urticaire, l'acné, les douleurs et les crampes abdominales, les fringales, la nervosité, l'enflure ainsi que les problèmes de déglutition et de concentration¹⁴⁹.

Bon nombre de spécialistes en nutrition recommandent de faire disparaître les produits laitiers comme le lait et le fromage de l'alimentation ; Ahlea et Heather l'ont toutes deux conseillé à leurs clients avec d'excellents résultats. En particulier, les enfants qui souffrent d'autisme, d'un TDA ou TDAH et d'autres troubles relatifs au tube digestif ou à l'humeur, tendent à voir leur état s'améliorer une fois qu'ils coupent les produits laitiers.

La seule exception est le beurre cru organique, ou ghee (beurre clarifié), fait du lait de vaches nourries au pâturage, parce qu'il ne contient presque pas de lactose ou de caséine¹⁵⁰. Par ailleurs, certaines personnes s'accommodent bien de yogourt ou de kéfir maison, faits de lait cru biologique de vaches nourries à l'herbe. De nos jours, vous pouvez trouver des fromages crus et biologiques de lait de vaches nourries à l'herbe dans les magasins d'aliments naturels. Si vous voulez savoir ce que goûte le lait cru, vous pouvez en savoir plus en visitant le site Internet de la Campaign for Real Milk au RealMilk.com (en anglais).

Qu'en est-il des fromages végétariens ou végétaliens ?

Nous n'avons pas trouvé d'ersatz de fromage contenant des ingrédients vraiment sains. La plupart contiennent du soja, de l'huile de colza ou une autre huile raffinée (apprenez-en plus dans la section *Les gras trans, l'Olestra et les huiles et graisses raffinées*, précédemment dans ce chapitre), du rocou et des arômes naturels ou de la levure / levure de bière, qui pourraient être des sources de substances excitotoxiques.

Rappelez-vous qu'il est important d'écouter votre organisme quand il s'agit de ce que vous mangez. C'est particulièrement vrai pour les produits laitiers ou leurs substituts.

8. Les poissons d'élevage

Une autre controverse alimentaire fait rage à propos des poissons d'élevage par rapport aux poissons sauvages. Les poissons sauvages évoluent en liberté et ont une alimentation qui leur est naturelle (algues, varech, autres poissons, etc.), c'est-à-dire que leur organisme est capable de métaboliser. En général, les poissons d'élevage ont une alimentation artificielle qui peut comprendre du maïs, du soja et du colza transgéniques ; par ailleurs, ils sont exposés aux antibiotiques, aux hormones, aux neurotoxines, aux pesticides et à d'autres toxines¹⁵¹.

Il ne faut pas perdre de vue que les poissons sauvages qui sont pêchés peuvent être contaminés par le mercure, les radiations et les autres toxines présentes dans l'eau. En général, les poissons d'eaux froides et les espèces plus petites comme les sardines contiennent moins de toxines.

La durabilité est aussi en cause dans le choix des poissons, car beaucoup d'espèces populaires sont épuisées par la surpêche et en danger d'extinction. Quoique les pratiques et les choix halieutiques puissent changer avec le temps, voici quelques lignes directrices qui s'appliquaient au moment d'écrire ces lignes¹⁵² :

- *Parmi les exemples d'espèces surexploitées* : le saumon de l'Atlantique, le mérrou, le bar commun du Chili et le thon rouge de l'Atlantique.
- *Des exemples de poissons plus renouvelables* : le tassergal, le flétan du Pacifique, le hareng, la sardine, le thon germon, le thon jaune du Pacifique (albacore) et le saumon de l'Alaska.

L'industrie de la pêche étant toujours en quête de nouveaux moyens pour améliorer la durabilité et les méthodes d'élevage, il peut être utile de rester au courant des techniques de pêche à mesure qu'elles évoluent. Beaucoup de magasins naturels avec des comptoirs de produits de la mer peuvent vous aider à faire les meilleurs choix.

9. Les aliments transformés et les additifs alimentaires

Les aliments vendus dans des boîtes, des boîtes de conserve et des emballages sont transformés, ce qui veut dire qu'ils ont été soumis à une opération pour altérer leur état naturel

et allonger leur durée de conservation. De plus, les produits transformés contiennent moins de nutriments, plus de sucre et des additifs alimentaires toxiques.

Nous sommes enchantées que, de nos jours, davantage d'entreprises voient à créer des versions santé biologiques des aliments transformés, exemptes de composés chimiques toxiques. Cependant, on trouve encore sur le marché trop de produits dépourvus de valeur nutritive.

N'oubliez pas que les fabricants de produits alimentaires ont pour but de faire du profit et qu'une de leurs façons de s'y prendre est de vous faire manger davantage. Ils engagent des scientifiques de l'alimentation pour déterminer avec précision l'équilibre de sucre, de sel et de gras qui vous gardera en appétit¹⁵³. Essentiellement, ces aliments sont conçus pour vous maintenir dans un état de manque. Si vous voulez réduire les fringales, renoncez aux aliments transformés et optez plutôt pour des aliments complets. Une fois cela fait, votre organisme retrouvera son équilibre et vous pourrez commencer à faire confiance aux envies naturelles de votre corps.

Bien que la liste ne soit pas exhaustive, nous avons voulu vous donner des exemples des additifs les plus courants à éviter :

— **Les colorants alimentaires.** La recherche est en voie de conclure que ces colorants, présents dans les aliments comme les salades de fruits, les marinades, les croustilles, les friandises, les cerises au marasquin, le fromage cheddar américain, les boissons énergétiques et les aliments pour animaux de compagnie, contribuent au cancer, au TDAH et à d'autres problèmes de comportement. En 2007, une étude britannique a découvert que six colorants, appelés les *Southampton Six*, déclenchaient l'hyperactivité chez les enfants : le rouge allura AC (E129), la tartrazine (E102), le jaune soleil FCF (E110), l'azorubine (E122, le rouge des gelées de fruits) —, le jaune de quinoléine (E-104) et le ponceau SX (E124, colorant rouge)¹⁵⁴.

Avec les années, maints colorants alimentaires ont été introduits sur le marché avant d'être retirés après l'apparition d'effets nocifs pour la santé, et pourtant, ils sont encore en vente libre aujourd'hui. Une étude récente a découvert que ces colorants peuvent pénétrer dans le courant sanguin par l'épiderme ou le tube digestif, ce qui a étonné bien des scientifiques qui croyaient qu'ils seraient bloqués par le soleil ou détruits dans le tube digestif avant d'être absorbés¹⁵⁵. Nous vous recommandons d'éviter tous les colorants alimentaires.

— **Les sulfites.** Employés pour préserver les aliments et éviter leur brunissement, les sulfites peuvent être présents dans le vin, la bière, les fruits secs et les médicaments

pharmaceutiques. Ils ont été associés à une foule de symptômes allergiques affectant les poumons, l'épiderme, l'intestin et le cœur, tels l'asthme, les éruptions cutanées et les douleurs abdominales¹⁵⁶.

Parmi les ingrédients à surveiller¹⁵⁷ :

- Le bisulfite de potassium
- Le bisulfite de sodium
- Le dioxyde de soufre
- Le disulfite de dipotassium
- Le métabisulfite de sodium
- Le sulfite neutre de sodium

— **Le butylhydroxyanisole (BHA)** et le **butylhydroxytoluène (BHT)**. Utilisés pour conserver les graisses, ces composés chimiques ont été associés au cancer et aux changements comportementaux¹⁵⁸.

— **Le bromate de potassium**. Il est présent dans les pains et les produits panifiés. Des études sur des animaux prouvant un lien avec le cancer, ont mené à son interdiction dans l'Union européenne, au Canada et au Brésil, mais pas aux États-Unis¹⁵⁹. Évitez cet ingrédient quand vous achetez du pain et des produits de boulangerie.

— **Le diazènedicarboxamide (ADA)**. Employé comme agent chimique de gonflement dans l'industrie des plastiques, cette toxine se fraie un chemin dans les produits de boulangerie des chaînes de restauration rapide comme Subway, Wendy's, Starbucks, McDonald, Burger King et Arby's, ainsi que dans les produits panifiés des compagnies comme Ball Park, Healthy Life, Jimmy Dean, Sara Lee, Little Debbie et Wonder. Vous pouvez visiter le site Internet de l'EWG (Environmental Working Group ou Groupe de travail sur l'environnement) pour plus de détails (EWG.org — en anglais).

— **L'huile végétale bromée**. Employée pour stabiliser l'arôme d'agrumes, cette huile est souvent présente dans les sodas et les boissons gazeuses comme Fanta, Mountain Dew et Gatorade. Bien qu'elle ait été bannie en Europe et au Japon pour des questions de sécurité, la FDA américaine continue d'autoriser son utilisation pendant que d'autres recherches sont menées¹⁶⁰.

Lisez les étiquettes! Voici ce qu'il faut éviter à l'épicerie

Édulcorants^{161,162}

- Acésulfame -K (Sunette, Sweet One, DiabetiSweet)
- Aguardiel ou sirop d'agave — il est trompeur car il est vendu dans les magasins d'aliments naturels, alors qu'il contient souvent plus de fructose que le sirop de maïs à haute teneur en fructose¹⁶³
- Aspartame (AminoSweet, NutraSweet, Equal) — aussi une excitotoxine
- Cassonade/Sucre brun
- Dextrose
- Extrait de malt
- Fructose
- Glucose
- Isomalt
- Lactine
- Lactitol
- Lactose
- Lévuiose
- Malt d'orge ou orge maltée — ils peuvent contenir de l'acide glutamique, une excitotoxine¹⁶⁴
- Maltitol
- Maltodextrine
- Maltose
- Mannitol
- Néotame (nouvel édulcorant synthétique « amélioré » de NutraSweet)
- Oligodextrine
- Saccharine (Sugar Twin, Sweet'N Low)
- Saccharose
- Sirop de maïs
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose

- Sorbitol
- Sucralose (Splenda, Nevella, SucraPlus)
- Sucre
- Sucre à glacer
- Sucre brut
- Sucre de betterave
- Sucre de canne
- Sucre en poudre
- Sucre inverti
- Sucre ordinaire
- Sucre ou sirop de riz brun — soupçonnés de contenir de l'acide glutamique libre, ce qui en fait une excitotoxine possible pour les personnes hypersensibles
- Sucre turbiné
- Sucrose

Excitotoxines¹⁶⁵

- Acide citrique
- Aliments protéinés fermentés
- Amidon modifié d'usage alimentaire
- *Arômes ou aromatisants* — attention à ce genre de termes sur les étiquettes, surtout si rien n'indique la nature des arômes ou aromatisants employés, parce que ce sont souvent des composés chimiques cachés
- *Assaisonnements* — quand vous voyez ce mot, il peut indiquer que l'aliment contient du GMS ou d'autres composés chimiques cachés
- Bouillon
- Bouillon ou consommé
- Carraghénane
- Concentré de protéines
- Concentré de protéines de lactosérum

- *Épices* — les herbes et épices naturelles sont merveilleuses, mais attention si vous ne voyez que le mot *épices* sans qu'elles soient nommées : il pourrait s'agir de GMS
- Extrait de protéines végétales
- Féculé de maïs — pourrait causer une réaction chez les personnes hypersensibles
- Glutamate monosodique (GMS) — ou n'importe quoi avec le mot *glutamate*, comme *glutamate de mono potassium*, *glutamate de mono sodium*, *acide glutaémique*, etc.
- Gomme végétale
- Isolat de lactosérum
- Isolat de soja
- Levure autolysée
- Levure de bière — pourrait contenir du glutamate ou ce dernier pourrait être employé dans la transformation
- Protéines de soja
- Protéines hydrolysées — ou n'importe quoi d'hydrolysé, d'ailleurs
- Protéines texturées
- Rocou — pourrait causer une réaction chez les personnes hypersensibles
- Sauce soja ou extrait de sauce soja
- Substance aromatisante naturelle (y compris à saveur naturelle de bœuf ou de poulet)
- Vinaigre blanc — pourrait causer une réaction chez les personnes hypersensibles
- Croûtons (à moins qu'ils ne soient sans gluten)
- Épeautre
- Farine/féculé de matzao
- Gluten
- Kamut
- Malt
- Nouilles Udon
- Orge (et orge maltée ou extrait d'orge)
- Orzo
- Panko
- Seigle
- Seitan
- Semoule
- Semoule de blé tendre
- Sirop de riz brun
- Triticale

Céréales contenant du gluten¹⁶⁶

- Agents épaississants
- Amidonnier ou épeautre de mars
- Avoine (à moins d'être étiquetée « sans gluten »)
- Bière
- Blé (y compris le son, le germe et la féculé de blé)
- Blé dur
- Couscous
- **Autres**
- Aliments enrichis
- Bisulfite de potassium
- Bisulfite de sodium
- Blé (gluten)
- Bromate de potassium
- Butyl hydroxyanisole (BHA)
- Butyl hydroxytoluène (BHT)
- Colorants alimentaires (recherchez un code composé d'une lettre et d'un chiffre comme E129 — rouge allura; E104 — jaune de quinoléine; E133 — bleu brillant, etc.)
- Diazènedicarboxamide (ADA)
- Dioxyde de soufre
- Disulfite de dipotassium
- Huile végétale bromée
- Métabisulfite de sodium

- Produits laitiers (sauf le beurre cru biologique de vaches nourries à l'herbe ou le ghee — si vous pouvez tolérer les produits laitiers, choisissez-les biologiques, crus et d'animaux nourris à l'herbe)
 - Stérilisation UHT (un procédé aussi dit «à ultra-haute température»)
 - Sulfite neutre de sodium
 - Sulfites
- Huiles et graisses** — évitez les huiles et les graisses raffinées, hydrogénées, partiellement hydrogénées, ou les gras trans, comme :
- Aliments frits ou transformés et cuits dans des huiles raffinées ou hydrogénées, chauffées à hautes températures
 - Huile d'arachide
 - Huile de carthame
 - Huile de colza
 - Huile de coton
 - Huile de maïs
 - Huile de soja
 - Huile de son de riz
 - Huile végétale
 - Margarine
 - Sauces pour salade — comme la majorité contiennent des matières grasses de mauvaise qualité, lisez la section *Les graisses et les huiles et graisses non raffinées* plus loin dans ce chapitre pour en savoir plus
 - Shortening (Crisco)
 - Shortening végétal

À privilégier : les aliments à manger pour resplendir de santé

Maintenant que vous savez ce que vous devez éviter, voici la partie stimulante : ce qu'il faut manger pour aimer votre corps pour être en santé!

1. Aliments complets

Choisissez des aliments complets plutôt que transformés. Les aliments complets sont frais et se retrouvent la plupart du temps dans les allées extérieures de l'épicerie : l'allée des fruits et légumes frais, les comptoirs de viandes et de poissons ainsi que les comptoirs réfrigérés contenant les œufs et le beurre. Dans les allées centrales, vous pouvez chercher des produits minimalement transformés, comme la farine de noix de coco, le vinaigre de cidre de pomme non pasteurisé et non filtré (que nous préférons au vinaigre blanc), et les huiles et les graisses non raffinées.

De nos jours, on fabrique plus d'aliments sains biologiques emballés, sans OGM et minimalement transformés. Bien que nous recommandions des aliments préparés à la maison, les aliments emballés plus sains sont de meilleurs choix que les aliments conventionnels très transformés offerts sur le marché. En termes d'aliments santé, le magasin

d'aliments naturels de votre quartier, votre coopérative alimentaire ou le marché fermier de votre localité offre probablement plus de bons choix que bien des épiceries conventionnelles.

Le mieux à faire quand vous songez à acheter un aliment emballé, quel qu'il soit (même de votre magasin d'aliments naturels), c'est de lire les étiquettes et de rechercher autant que possible le mot *biologique*. Par ailleurs, soyez vigilant face aux allégations relatives à la santé moussées sur les emballages. Le fait qu'un produit affirme être « sans gluten », « sans gras trans » ou issu du « commerce équitable » ne veut pas nécessairement dire qu'il est bon pour la santé. Lisez toujours les étiquettes et servez-vous de la liste *À éviter* plus haut dans ce chapitre pour faciliter vos achats à l'épicerie.

Qu'en est-il des céréales, de la viande et du végétarisme ?

Nous ne sommes pas partisans du retrait complet de l'une ou l'autre catégorie d'aliments complets, à moins que vos efforts ne portent sur un aspect de votre santé qui l'exige. À cet égard, nous sommes du même avis qu'Hippocrate, « le père de la médecine », qui a dit : « Que ta nourriture soit ta médecine, et ta médecine, ta nourriture. »

Chaque décennie, on accuse un nouvel aliment d'être « mauvais pour la santé ». Dans les faits, on peut disséquer tous les aliments et leur trouver quelque chose de « mauvais » pour la santé, jusqu'à ce que plus rien ne semble sans danger à consommer. Quoi qu'il en soit, la nature nous aime et pourvoit à nos besoins — les aliments qui poussent dans la nature présentent un large éventail de nutriments sous une forme que notre organisme peut comprendre.

Maintenant, certains états de santé seront peut-être mieux servis par un régime alimentaire sans céréales, végétarien ou végétalien, crudivore ou autre. De plus, comme la santé est un état dynamique, vous pourrez réussir à un moment donné à réintroduire les aliments bannis dans votre régime et passer à l'étape suivante, qui consiste à utiliser votre nourriture comme médecine.

Votre corps sera toujours votre guide quand il faudra modifier votre régime alimentaire. Quand vous doutez, faites équipe avec un spécialiste de la santé ou un nutritionniste qui comprend le tube digestif et l'effet de l'alimentation sur la santé. Si vous suivez les règles des autres sans écouter votre corps, vous vous dites en fait que vous n'avez pas d'importance. Rappelez-vous que les besoins de votre corps sont importants. Nous avons des clients qui étaient végétariens pour des raisons éthiques tout en sachant au fond que leur corps avait besoin de viande ou, à tout le moins, d'une supplémentation de vitamine B₁₂ et d'autres nutriments absents de leur organisme. Quand ils ont fini par écouter, ils se sont mis à guérir rapidement.

La docteure Natasha Campbell-McBride, auteure de *Gut and Psychology Syndrome*, enseigne que les légumes aident à nettoyer le corps et les protéines animales, à le construire. Si vous utilisez votre nourriture comme une médecine, vous pourrez vous rendre compte qu'il est important pour votre santé de savoir si votre corps a besoin de se nettoyer (décomposer les toxines) ou de se construire (se renforcer).

Pour ceux qui choisissent de manger des protéines animales, il est tout à fait possible d'opter pour des sources éthiques. Vous pouvez acheter des viandes, de la volaille et des œufs chez des éleveurs qui traitent humainement leurs animaux, les laissent vivre en liberté et manger en fonction de leur nature.

Quoique nous ayons toutes trois été un certain temps végétariennes et crudivores, nous mangeons des protéines animales comme plat d'accompagnement dans un régime qui se compose surtout de légumes. Après avoir beaucoup expérimenté et profondément écouté, nous avons constaté, chacune de notre côté, que la viande contribuait à construire et à fortifier notre organisme.

Nous ne sommes pas ici pour vous dire d'opter pour le végétarisme, le végétalisme, le régime paléo, primal, sans céréales ou crudivore. Nous vous invitons plutôt à écouter profondément votre corps et à découvrir ce qui est bon pour vous. Les règles et les dogmes rigides ne veulent rien dire pour l'organisme; ce ne sont que des mots pour nourrir l'intellect. Soyez prêt à explorer ce que *votre* corps demande pour guérir.

2. Plus de légumes

À peu près tous les spécialistes de l'alimentation ou presque seraient d'accord pour dire que nous pouvons tous bénéficier d'un régime enrichi de légumes. L'organisme tire profit de manger des végétaux de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel; par ailleurs, si vous avez pour objectif de guérir, manger davantage de légumes-feuilles vert foncé est un excellent moyen pour commencer. Voici quelques exemples pour manger de toute la palette des couleurs végétales :

- **Rouge** — betterave, laitue à feuilles rouges, radis, bette à carde rouge, oignon rouge, tomate et poivron rouge. (Notez que les tomates et les poivrons rouges font partie de la famille des solanacées, qui n'est pas bien tolérée par tout le monde. Si vous souffrez de douleurs digestives, de reflux acides, de tremblements ou de douleurs articulaires, vous voudrez peut-être les éviter ou les éliminer complètement et les réintroduire après deux semaines pour voir si vous avez une intolérance.)
- **Orange** — carotte, citrouille, patate douce et courge musquée.

- **Jaune** — courgette, oignon jaune et maïs. (Beaucoup de gens ont des allergies ou une intolérance au maïs, aussi assurez-vous de pouvoir le tolérer et de choisir du maïs biologique pour éviter le transgénique.)
- **Vert** — laitue et légumes (romaine, laitue à feuilles vertes, laitue à feuilles rouges, chou pommé, roquette, chou frisé, chou cavalier, pak-choï, bette à carde, pissenlit, cresson et épinard), artichaut, brocoli, choux de Bruxelles, pois mange-tout, pois gourmands, haricots verts, cresson, épinards, scarole, concombre, chayotte, courgette, germinations et pousses de verdure ; fines herbes fraîches comme le persil, la coriandre, le basilic et le fenouil.
- **Bleu/violet** — radicchio, échalote, rutabaga et aubergine. (L'aubergine étant une solanacée, relisez la note précédente sur les tomates et les poivrons rouges.)
- **Blanc** — chou-fleur, ail, oignon blanc, asperges blanches, champignons et gingembre.

Les boissons de poudre verte : des légumes sur le pouce

La poudre verte est un supplément qui se dilue dans de l'eau et s'avale sur le pouce. C'est aussi un moyen commode d'apporter à votre alimentation les autres bienfaits des légumes pour la santé. Bien que nous ne recommandions pas de remplacer les légumes par les poudres vertes, vous voudrez peut-être les voir comme un moyen de compléter votre alimentation santé ou de commencer à ajouter plus de légumes verts à vos repas. L'ajout d'une cuillerée de poudre verte à votre smoothie quotidien accroîtra beaucoup sa valeur nutritionnelle.

Les poudres vertes varient en qualité. Recherchez une gamme d'herbes céréalières biologiques comme les herbes de blé, d'orge et d'avoine, et d'autres nutriments concentrés comme les algues et la chlorelle. Évitez les poudres vertes contenant du gluten, du soja, du sucre ou des édulcorants de synthèse (consultez la liste des aliments à éviter dans ce chapitre). La poudre verte préférée d'Ahlea est Premier Greens de Premier Research Labs, parce qu'elle est biologique, sans sucre, sans gluten et sans agent de remplissage.

Rares sont ceux qui aiment le goût des poudres vertes, à moins que leurs papilles n'aient l'habitude d'une alimentation saine. Vous voudrez peut-être mélanger la poudre à un smoothie ou ajouter un peu de miel ou de stévia à votre boisson verte pour en améliorer le goût. Mais... donnez une chance à vos papilles — elles changeront vraiment — et vous pourrez finir par vous rendre compte que vous aimez le goût des boissons vertes !

3. Amorcez une histoire d'amour avec les fines herbes et les épices

Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease est l'un de nos ouvrages favoris. L'auteur et docteur Bharat B. Aggarwal y aborde l'usage nutritionnel, médicinal et culinaire des fines herbes et des épices. Les fines herbes et les épices sont des sources concentrées de phytonutriments, ce qui signifie qu'elles sont des sources concentrées d'antioxydants vivifiants. Ainsi, 5 ml (1 c. à thé) d'origan ou 2 ml (½ c. à thé) de clou de girofle séché contiennent à eux seuls plus d'antioxydants que 50 g de bleuets¹⁶⁷.

Imaginez quel genre de bienfaits pour la santé vous pouvez obtenir en saupoudrant ces délicieux concentrés d'antioxydants sur repas et desserts. En plus de rendre vos repas délectables, elles peuvent contribuer à résoudre vos problèmes de santé — ce qui est vraiment utiliser votre nourriture comme remède!

Les fines herbes sont les parties vertes et feuillues d'une plante qui servent à assaisonner les aliments. Elles ne sont pas l'ingrédient principal d'un mets (comme le chou frisé ou la laitue), mais en rehaussent plutôt les saveurs. Les fines herbes sont employées fraîches ou séchées; parmi elles, mentionnons :

- Aneth
- Basilic
- Cerfeuil
- Citronnelle
- Coriandre
- Estragon
- Laurier
- Marjolaine
- Menthe
- Origan
- Persil
- Romarin
- Sarriette
- Sauge
- Thym

Les épices sont séchées et viennent de la racine, de la tige, de la fleur, du fruit, de la graine, de la feuille ou du bourgeon d'une plante. Elles sont concentrées, goûteuses et aromatiques. Parmi les exemples :

- Ajowan
- Anis vert
- Cannelle**
- Cardamome
- Cari
- Clou de girofle
- Coriandre
- Cumin
- Curcuma
- Fenouil
- Fenugrec
- Gingembre
- Graines de moutarde
- Muscade
- Piment de la Jamaïque
- Poivre noir
- Raifort
- Safran

** Si vous aimez la cannelle, nous vous recommandons de rechercher la «vraie cannelle» du Ceylan plutôt que la cannelle de Chine, étant donné qu'elle pourrait présenter des risques pour la santé si elle est consommée en grandes quantités. Vous pouvez trouver de la cannelle biologique du Ceylan sur le site de MountainRoseHerbs.com

Nous partagerons des idées sur l'utilisation des fines herbes et des épices dans le chapitre suivant, et vous verrez qu'elles sont abondamment employées dans les recettes de la deuxième partie. Vous cuisinerez bientôt des repas, des collations et des desserts fantastiques regorgeant de santé, que votre corps et vos papilles adoreront!

4. Les édulcorants naturels

La nature nous a dotés d'un goût sucré pour une très bonne raison! En médecine chinoise comme en médecine ayurvédique, deux systèmes de santé et de guérison millénaires, les praticiens savent que l'équilibre des goûts est essentiel. La médecine chinoise parle de l'importance des cinq goûts (piquant, salé, acide, amer et sucré), tandis que la médecine ayurvédique parle, elle, de six goûts (astringent, salé, acide, piquant, amer et sucré). Selon ces deux systèmes honorés, l'idée est que l'équilibre de tous ces goûts est essentiel pour faire naître la sensation de satiété durant et après le repas. Autrement dit, l'équilibre des goûts peut éloigner les fringales!

Aux États-Unis surtout, l'industrie de l'alimentation est très portée sur tout ce qui est sucré et salé, parce que ces goûts ont tendance à augmenter l'appétit et, donc, les profits. Les personnes qui cuisinent à la maison ont un avantage au sens qu'elles peuvent préparer des plats dont les goûts sont équilibrés, de sorte à favoriser la satiété et la santé.

Pour le moment, examinons le goût sucré. Ce n'est pas un goût à fuir, puisqu'il possède de nombreux avantages. Selon la médecine chinoise, les aliments sucrés très riches sur le plan nutritif — dits « plein sucre » — ont des effets apaisants, fortifiants et nourriciers sur les muscles, les nerfs et le cerveau; ils fournissent aussi de l'énergie pour le fonctionnement général de l'organisme¹⁶⁸. Les carottes et les oignons sont des exemples de ces aliments naturellement sucrés, tout comme les édulcorants complets que nous décrivons dans les pages suivantes. (Les recettes du chapitre 10 vous offriront maints choix de repas aux goûts équilibrés. Nous fournissons également des recettes de desserts dont les ingrédients sont des aliments complets, dont des édulcorants, et qui sont équilibrées en termes de goûts.)

D'un autre côté, quand il s'agit de malbouffe de valeur nutritionnelle médiocre, sinon nulle (dite « sucres vides »), l'équilibre naturel est bouleversé — ces aliments vides peuvent causer un choc à l'estomac et au pancréas et drainer le corps de ses minéraux¹⁶⁹. Voici des exemples de ces types d'aliments : sucre raffiné, édulcorants de synthèse, biscuits et gâteaux industriels, etc.

Les édulcorants que nous recommandons ci-dessous sont des choix complets entièrement naturels, présents dans la nature ou transformés au minimum. Chacun des produits sucrants que nous recommandons a une valeur nutritive et peut maintenir l'équilibre de votre organisme et de votre glycémie quand ils sont combinés avec des bons gras et des protéines santé.

— **Les fruits***. Les fruits de la nature sont un excellent choix pour satisfaire une envie de sucre. Les bleuets et les pommes vertes Granny Smith comptent parmi nos préférés, en raison de leur haute teneur en antioxydants et de leur faible teneur en sucre.

— **Les dattes***. Nous aimons employer les dattes biologiques Medjool dans les desserts, parce qu'elles sont riches en fibres et en potassium, et fournissent de la vitamine B₆ et divers minéraux essentiels comme le cuivre, le manganèse et le magnésium¹⁷⁰.

— **Le miel***. Fabriqué par les abeilles, le miel est une source de vitamines B₆ et C, avec des propriétés antiallergiques et antimicrobiennes. Il a été prouvé que certaines formes de miel plus rares, comme le miel de Manuka et le miel de jujubier, combattent respectivement les bactéries et le Candida^{171 172}. Nous recommandons le miel non pasteurisé, mais nous vous prions de ne pas oublier que les bébés de moins de un an ne devraient pas en manger du tout.

— **Le sirop d'érable biologique de catégorie B**. Des chercheurs de l'Université du Rhode Island ont découvert que le sirop d'érable possède 54 composés bons pour la santé avec, entre autres, des propriétés anticancéreuses, anti-inflammatoires et anti-diabète¹⁷³. Bonne source d'antioxydants et de minéraux, le sirop d'érable est issu de la sève des arbres et légèrement transformé. Choisissez du sirop d'érable biologique pur de catégorie B pour avoir le plus de minéraux possible.

— **La mélasse noire non soufrée biologique**. La mélasse est un dérivé du raffinage du sucre, après l'extraction du sucrose du jus de la canne à sucre. C'est l'édulcorant le plus transformé de tous ceux que nous recommandons ici, mais il a une certaine valeur nutritive. En effet, la mélasse est riche en fer, en magnésium, en potassium, en manganèse, en zinc et en calcium¹⁷⁴. Nous n'en faisons pas souvent usage, mais nous la considérons comme un choix raisonnable dans certains cas.

* Le régime du syndrome entéro-psychologique (GAPS) et le régime des glucides spécifiques (RGS) sont des régimes thérapeutiques pour les personnes avec des symptômes gastro-intestinaux chroniques et des troubles associés de l'énergie et de l'humeur. Ces régimes autorisent les fruits, les dattes et le miel, parce qu'ils sont facilement absorbés par l'intestin grêle, responsable de 90 % de la digestion. Cependant, en cas de candidose ou de prolifération bactérienne, vous voudrez probablement en faire une consommation modérée ou les éliminer jusqu'à ce que vos symptômes soient résorbés.

— **Le *lo han guo*.** Fruit de la plante grimpante *Siraitia grosvenorii*, il est aussi appelé « fruit du Bouddha », « fruit des moines » ou « fruit de longévité ». Il se présente comme une baie vert-brun. Importé de Chine ou de Thaïlande, il est 200 fois plus sucré que le sucre et, en Chine, il servait à combattre le diabète et l'obésité¹⁷⁵. Les versions les moins transformées du *lo han guo* sont les baies séchées que vous pouvez pulvériser ou infuser en tisane pour obtenir une boisson sucrée.

Sachez qu'étant dépourvu de calories, le *lo han go* est aussi manufacturé sous une forme très transformée (exemples : PureLo, Purefruit et Nectresse). Ces versions très transformées ont peu de valeur nutritive, sinon aucune, et pourraient avoir pour effet de tromper l'organisme et de déséquilibrer la glycémie des personnes hypersensibles.

— **Le stévia.** Il s'agit d'une plante à feuilles sucrée sans calorie, 200 à 300 fois plus sucrée que le sucre, riche en antioxydants et bonne pour le système immunitaire¹⁷⁶. Comme le stévia n'est pas toujours de qualité homogène et fait l'objet de différents types de transformation, nous vous recommandons de rechercher les feuilles séchées et de vous en servir pour sucrer tisanes et sauces ou de les pulvériser pour sucrer les aliments. Si vous voulez un liquide plus concentré, vous pouvez mettre 35 g de stévia moulu dans un contenant en verre et ajouter 240 ml d'eau tiède. Fermez le contenant et laissez reposer 24 heures, puis filtrez le liquide. Vous pouvez aussi le faire mijoter à feu doux après l'avoir passé au chinois pour obtenir un liquide plus concentré¹⁷⁷.

Vous pourriez aussi goûter à la forme liquide la plus pure de stévia que vous pouvez trouver sur le marché. Rappelez-vous que certaines personnes rapportent des effets indésirables, notamment sur l'appétit, qu'elle aiguisse, et sur la glycémie. Nous vous recommandons d'écouter votre corps et de faire ce que vous sentez le mieux pour vous.

— **Le xylitol et l'érythritol.** Ces deux alcools de sucre comptent moins de calories que le sucre et ne font pas monter la glycémie en flèche — ils sont aussi employés dans les produits de dentisterie naturelle, parce qu'ils n'alimentent pas les bactéries qui contribuent à la carie dentaire. Certains les aiment parce que leur goût s'apparente vraiment au sucre et peut le remplacer ; d'autres trouvent qu'ils perturbent l'appétit et la glycémie, comme le stévia. Nous vous recommandons d'écouter votre corps si vous choisissez d'essayer ces édulcorants. Si vous constatez que vos fringales de sucre augmentent, que vous avez des symptômes indésirables ou un déséquilibre glycémique, ils ne sont pas pour vous.

De plus, leurs effets sur le système gastro-intestinal constituent un gros inconvénient. Ils peuvent causer la nausée, des crampes et la diarrhée, et ils ne sont pas recommandés pour ceux qui suivent un régime pour guérir l'intestin grêle, comme le régime du syndrome entéro-psychologique (GAPS) et le régime des glucides spécifiques (RGS).

Plus de santé et moins de fringales — équilibrer le goût sucré

Voici un bon moyen pour manger des desserts et des gâteries : équilibrez les aliments sucrés comme le miel, les fruits et les dattes, avec de bonnes noix, des graines, des matières grasses, des huiles et des épices. Les gras protéinés de la farine de noix de coco, des noix et des graines — tout comme les bonnes huiles et les bons gras — améliorent l'humeur tout en ralentissant l'absorption des sucres. De plus, ajouter des épices comme le clou de girofle, la cardamome, la cannelle et le gingembre, facilite la digestion, apporte des antioxydants et équilibre la flore intestinale. C'est un moyen formidable de faire plaisir à vos papilles avec un dessert, tout en stabilisant la réaction de votre organisme aux sucres. Cette façon de faire contribue aussi à équilibrer les cinq ou six goûts et vous satisfait plus complètement.

Les desserts que nous présentons dans le chapitre 10 sont conçus pour enchanter votre corps et vos papilles. Vous méritez une santé délectable !

5. L'eau

La quantité et la sorte d'eau à boire font l'objet de grands débats entre les spécialistes et les chercheurs du domaine de la santé. Selon Caroline Williams, journaliste scientifique vivant au Royaume-Uni, la directive conseillant de boire huit verres d'eau de 240 ml (8 oz) par jour vient d'une recommandation émise par le National Research Council américain en 1945 et est sans fondement scientifique, selon certains spécialistes¹⁷⁸. En même temps, de nombreuses études prouvent les bienfaits de l'eau. Ainsi, elle peut stimuler le métabolisme et contribuer à la digestion, à la circulation et à l'excrétion¹⁷⁹.

Dans leur travail avec leurs clients, Heather et Ahlea constatent que l'insistance mise sur la consommation d'eau a généralement amélioré la santé. Le fait n'est pas inhabituel — en effet, des études menées de 1999 à 2001 sur la consommation d'eau et de nourriture des adultes américains a conclu que les consommateurs d'eau buvaient moins de boissons gazeuses et de boissons aux fruits et avaient de meilleures habitudes alimentaires, dont celle de consommer davantage de fruits et de légumes¹⁸⁰.

Ahlea recommande à ses clients de boire la moitié de leur poids corporel en onces. Ainsi, une personne pesant 68 kg (150 lb) boira 2,36 l d'eau, c'est-à-dire environ 9 ½ tasses ou 75 oz par jour. Ahlea demande aussi à ses clients de boire 600 ml (20 oz ou 2½ tasses) d'eau dès le réveil. Même si 600 ml peuvent sembler beaucoup dès le réveil, l'organisme absorbe mieux une bonne quantité d'eau le matin avant l'ingestion de tout aliment. Si

vous choisissiez de le faire, assurez-vous d'attendre 30 minutes avant de prendre votre petit déjeuner.

Quand on parle de la soif, il est très important d'écouter son corps, l'organisme de chacun étant différent. Selon votre taille, votre niveau d'activité, le climat et divers autres facteurs, votre organisme pourra avoir besoin de plus d'eau.

Le docteur Fereydoon Batmanghelidj, auteur de *Your Body's Many Cries for Water*, dit que les symptômes de déshydratation sont très divers, car l'eau participe de toutes les fonctions corporelles. Parmi les exemples¹⁸¹ :

- Allergies
- Arthrite
- Asthme
- Diabète de type 2
- Fatigue
- Fringales
- Hypertension
- Maladies auto-immunes
- Sensation de fatigue au réveil
- Sensation de soif
- Troubles de l'humeur (phobies, irritabilité, anxiété, dépression)

Alors, quelle est la meilleure eau à boire ? Le sujet fait aussi l'objet de beaucoup de controverses. L'eau du robinet contient de l'aluminium, du fluor et des désinfectants qui en font un danger pour l'organisme¹⁸². Nous recommandons l'eau de source pure comme meilleur choix parce qu'elle vient de la nature, mais il est important de connaître l'origine de celle que vous choisissiez. Certaines villes ont des services de livraison d'eau dans de grosses bouteilles en verre réutilisables, ce qui est plus sain que l'eau embouteillée dans du plastique, quelle que soit la taille du contenant (étant donné les toxines présentes dans les bouteilles, même celles sans bisphénol A).

Un filtre à charbon de bonne qualité ou un filtre à osmose inverse sont d'autres options à considérer. Si vous filtrez votre eau, nous vous recommandons de la reminéraliser. Pensez à ajouter du vrai sel de mer ou du sel rose de l'Himalaya, du bicarbonate de soude sans aluminium ou nos produits préférés : Polar Mins de Premier Research Labs et Anderson's Concentrated Mineral Drops (aussi appelées Anderson's CMD ; vous en apprendrez plus à leur sujet dans le chapitre 6).

6. Les graisses et les huiles non raffinées

Dans la section des aliments à éviter, vous avez appris pourquoi les graisses raffinées et les gras trans sont mauvais pour l'organisme. Quoique les matières grasses et les huiles aient déjà été condamnées en bloc, de nouvelles études montrent que les bonnes graisses et les

huiles *non raffinées* ont d'importantes propriétés qui favorisent la bonne humeur, la satiété (et donc l'amaigrissement ou le maintien d'un poids santé) et la santé du cerveau¹⁸³. Les graisses aident aussi à véhiculer des vitamines importantes — A, D, E et K — dans l'organisme.

Les acides gras essentiels — c'est-à-dire les acides gras oméga-3 et oméga-6 — sont nécessaires à l'organisme et doivent être tirés de la nourriture. Alors que l'idéal est de consommer les oméga-3 et oméga-6 à proportion égale (1 :1), les régimes occidentaux contiennent souvent beaucoup trop d'oméga-6 (dans un rapport de 16 :1, ou 16 oméga-6 pour 1 oméga-3)¹⁸⁴. Cette disproportion peut contribuer à la maladie cardiovasculaire, au cancer, à l'inflammation et aux troubles auto-immuns.

On trouve des oméga-6 en abondance dans les huiles polyinsaturées, c'est-à-dire les huiles végétales. Pour vous assurer d'avoir un meilleur ratio oméga-3/oméga-6 dans votre alimentation, consommez une gamme de matières grasses biologiques d'animaux nourris comme la nature l'a prévu (herbages, pâturage), ainsi que de l'huile d'olive et de l'huile de noix de coco extra vierges et non raffinées.

Les gras les plus sains sont biologiques et proviennent des graisses d'animaux nourris à l'herbe ou en pâturage). En voici des exemples¹⁸⁵ :

- Huile d'olive (extra vierge)*
- Huile de bourrache
- Huile de chanvre
- Huile de foie de morue*
- Huile de lin (choisissez une huile de qualité, gardez-la au réfrigérateur et utilisez-la en petites quantités)
- Huile de noix de coco (extra vierge)*
- Huile de palme (veuillez noter que nous ne recommandons pas l'huile de palme en ce moment, parce qu'elle n'est pas récoltée de façon durable, ce qui a un impact nocif sur l'écosystème, en plus de mettre des espèces animales en danger, en particulier l'orang-outan)
- Huile de pépins de citrouille
- Matières grasses d'animaux nourris à l'herbe ou au pâturage* — jaune d'œuf, beurre cru, ghee, saindoux de porc, suif d'agneau et de bœuf; par ailleurs, la graisse d'oie, de poulet et de canard fait l'objet d'une attention nouvelle maintenant que les spécialistes s'aperçoivent de ses bienfaits pour la santé¹⁸⁶

* Insistez sur ces matières grasses pour mieux équilibrer les acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3 dans votre alimentation.

Comment consommer les huiles et les matières grasses pour resplendir de santé

Saviez-vous que la cuisson avec les huiles végétales polyinsaturées les fait rancir ? Les huiles rances créent des conditions malsaines dans votre organisme, par exemple en déséquilibrant le cholestérol et en encourageant les troubles immuns et la maladie cardiaque.

N'oubliez pas que la plupart des huiles sont conçues pour être versées en filet sur votre nourriture après la cuisson. Par exemple, si vous faites cuire des céréales ou des légumes, ajoutez-leur un peu d'huile de pépins de citrouille avant de passer à table pour obtenir une saveur exquise. En revanche, les matières grasses et les huiles suivantes sont conçues pour la cuisson¹⁸⁷ :

Graisses animales — beurre, ghee, suif (de bœuf et d'agneau), saindoux (de porc), graisse de poulet, graisse d'oie et graisse de canard

Huile de noix de coco

Huile de palme (il vaut la peine de répéter ici que bien que l'huile de palme puisse servir pour la cuisson, elle n'est pas récoltée de façon durable ; pour cette raison, nous vous recommandons de vous tourner vers d'autres solutions de cette liste)

Pour la grande friture — utilisez uniquement du suif ou du saindoux

Pour les températures inférieures à 200 °C (400 °F) ou pour sauter légèrement les aliments — huile d'olive, huile d'avocat, huile de macadamia et huile de sésame

7. Les céréales, les noix et les graines

En ce moment, les céréales sont dans la mire à cause des livres comme *Pourquoi le blé nuit à votre santé* et *Grain Brain*. Les régimes paléo et primal, qui éliminent essentiellement les céréales, font également l'objet de beaucoup d'attention. Il y a une bonne raison à cela : les maladies digestives sont en augmentation et affectent en ce moment jusqu'à 70 millions de personnes aux États-Unis seulement¹⁸⁸.

L'intestin grêle a du mal à digérer les céréales, aussi les personnes qui travaillent à retrouver la santé intestinale ou à guérir des problèmes d'insuline voudront peut-être les retrancher de leur régime, pendant qu'elles donnent à leur système digestif le temps de guérir. Par la suite, elles peuvent souvent les réintroduire dans leur alimentation.

Les grains entiers (aucune partie de la céréale n'a disparu à la mouture), par opposition aux grains transformés de qualité moindre, ont maintes propriétés thérapeutiques. Les céréales entières sont une source de glucides et de protéines, elles sont riches en fibres, en

vitamines du complexe B et en minéraux, elles peuvent combattre la constipation et elles stimulent la sécrétion de sérotonine, l'hormone du bonheur de l'organisme.

Si vous suivez un protocole de guérison et que vous voulez inclure les céréales, il peut être utile d'éliminer tous les produits céréaliers emballés — pains, biscottes et céréales — et de mettre plutôt l'accent sur la cuisson des céréales complètes. (Dans la section des recettes, nous avons quelques options de pains, de biscottes et de céréales chaudes que vous pouvez utiliser pour remplacer ces aliments transformés.)

Pour ce qui est des céréales, nous vous recommandons d'écouter votre corps et de travailler avec un praticien de la santé si vous ne savez pas vraiment si elles sont bonnes pour vous à cette étape de votre processus de guérison. (L'exercice sur les produits laitiers et les aliments en fin de chapitre vous aidera à détecter les symptômes associés à la consommation de céréales et d'autres aliments, de sorte que vous puissiez apprendre à connaître le langage de votre corps.)

Si vous mangez des céréales, nous vous recommandons les céréales complètes biologiques sans gluten comme le quinoa, le sarrasin, le millet, l'amarante et le riz basmati blanc. Sachez que le riz est connu pour contenir de l'arsenic et que le riz brun en contient beaucoup plus que le riz blanc, selon les *Consumer Reports*¹⁸⁹. Un bon moyen d'augmenter la digestibilité de vos céréales est de les faire tremper avant de les préparer, et nous vous montrerons comment faire dans le chapitre 10.

Sources de protéines et de bons gras protéinés, les noix et les graines peuvent constituer un délicieux ajout à votre régime, car elles font des desserts et des collations rapides formidables. Les noix regorgent de fibres et d'antioxydants, et il a été prouvé qu'elles réduisent le cholestérol, favorisent la perte de poids et la sensation de satiété, de sorte que vous vous sentez rassasié plus longtemps¹⁹⁰. Même si les noix et les graines offrent beaucoup de choix succulents, sachez que les cajous, les arachides et les pistaches sont reconnus pour accumuler plus facilement des moisissures et causent des symptômes chez les personnes qui ont des intolérances¹⁹¹.

Il est important d'écouter votre corps quand vous mangez des noix et des graines, parce qu'elles peuvent causer beaucoup de troubles digestifs. Apprenez à mesurer la quantité qui vous va en vous servant du journal alimentaire, à la fin de ce chapitre, ou en travaillant avec un praticien éclairé. Nous vous recommandons de choisir des noix et des graines crues et biologiques. Les noix et les graines déjà grillées à l'achat ont plus de risques d'être rances ; vous pouvez les faire griller à la maison à la place, en les enfournant à la température la plus basse possible (assurez-vous de lire les instructions du chapitre 10 pour savoir comment les préparer avant de les faire griller).

N'oubliez pas de varier céréales, noix et graines, au lieu de n'en manger qu'une sorte tous les jours ou même toutes les semaines. Si vous mangez d'un aliment trop souvent, votre organisme risque de développer une intolérance; par ailleurs, vous tirerez plus de nutriments d'un plus grand choix d'aliments.

8. Les élixirs de guérison : bouillons d'os et bouillons de légumes maison

C'est beaucoup plus facile que vous ne pensez de faire votre propre bouillon, et le goût et les bienfaits pour la santé en valent vraiment la peine! Ce sont quelques-uns des outils de guérison parmi les plus abordables qui soient.

Les bouillons et les consommés d'os maison facilitent la digestion et fournissent des vitamines, des minéraux et des protéines sous une forme très digestible. La docteure Natasha Campbell-McBride enseigne que les bouillons d'os aident à « guérir et sceller » le tube digestif, et les recommande comme un des meilleurs remèdes pour guérir le système digestif et les troubles associés de l'humeur et du système immunitaire.

Si vous avez de l'inflammation, de l'arthrite ou des douleurs articulaires, le bouillon d'os vous fera du bien parce qu'il contient de la glucosamine et des sulfates de chondroïtine, que vous pouvez voir souvent dans les suppléments pour traiter ces problèmes de santé¹⁹². C'est encore une autre façon que nos ancêtres avaient de se servir des aliments comme remèdes!

Nous vous recommandons vivement d'incorporer le bouillon ou le consommé d'os à votre programme de santé ordinaire. Louise boit du bouillon d'os deux fois par jour pour s'assurer d'être nourrie et revitalisée. Quand elle rentre de voyage, elle consomme toujours durant plusieurs jours des bouillons et des soupes pour réapprovisionner son organisme et le ramener à l'équilibre à la suite de son absence. C'est l'un de ses plus grands secrets de santé!

Si vous êtes végétalien ou végétarien, vous pouvez profiter des bienfaits du bouillon ou du consommé de légumes. Ce qu'il y a de formidable avec les bouillons et les consommés maison, c'est qu'ils sont faits avec les restes de cuisine qu'on a tendance à jeter. Désormais, vous ferez mijoter les os mis de côté et les restes de légumes dans de l'eau additionnée d'une lichette de vinaigre de cidre de pomme pour en tirer tous les nutriments. Cette combinaison facile crée un élixir guérisseur que votre corps adorera et qui ne grèvera pas votre budget.

Nous avons inclus des recettes de bouillons et de consommés d'os et aussi de légumes dans le chapitre 10 — vous aimerez beaucoup leur facilité de préparation!

Voyez vos fringales disparaître

Après une semaine à un mois à manger des aliments sains et complets, vos papilles commenceront à changer et vous serez plus en contact avec les aliments qui nourrissent votre organisme, ce qui vous fera rechercher ces goûts qui le satisfont. Autrement dit, vos fringales changeront en même temps que vos papilles.

Rappelez-vous que trop de salé, de sucré et d'additifs chimiques dans les aliments transformés incitent vos papilles et votre organisme à en vouloir toujours plus. En préparant plus de plats à la maison et en faisant de meilleurs choix en mangeant à l'extérieur, vous commencerez à voir disparaître vos fringales, car votre organisme sera nourri et fortifié.

Plus vous écouterez votre corps, plus vous comprendrez le langage de vos fringales. Si vous venez de manger, mettez-vous à l'écoute pour voir si vous êtes stressé, accablé, nerveux, triste, fatigué ou blasé. Peut-être que ce que vous venez de manger ne vous a pas comblé ou n'était pas vraiment équilibré (comme tant d'aliments rapides et transformés aujourd'hui), et que votre corps veut plus — peut-être que ce que vous avez mangé vous a ouvert l'appétit au lieu de le satisfaire. À partir du moment où vous découvrez ce qui est efficace pour vraiment nourrir votre organisme, les fringales disparaissent.

Quand Heather a recouvré la santé et appris à écouter son corps après avoir été dominée durant des dizaines d'années par des fringales ingérables, elle s'est rendu compte que lorsqu'elle mangeait quelque chose de trop sucré ou de déséquilibré, une bouffée d'énergie lui montait à la tête et elle se sentait nerveuse ou agitée. En revanche, quand elle mangeait un repas qui satisfaisait son organisme, non seulement il goûtait bon, mais elle ressentait dans son corps une sensation profonde de calme et d'enracinement. C'est ainsi qu'elle s'est mise à étudier l'équilibre de ses repas. C'est aussi de cette manière qu'elle s'est mise à créer des recettes — elle a voulu cuisiner une nourriture tellement équilibrée qu'elle ferait naître chez d'autres la satiété et la «centration» qui réduiraient ou élimineraient les fringales du corps.

Quand il est question de fringales, enracinées dans le corps et l'esprit, l'enseignement de Louise est dans le mille : tout est pensées et nourriture. Rappelez-vous que les aliments complets et les pensées positives nous satisfont sur un plan très profond. Quand nous choisissons des pensées nourricières et des aliments nutritifs de qualité, nous choisissons de nous aimer. Nos corps ne peuvent faire autrement que répondre.

Manger santé avec un budget

Louise a déjà entendu quelqu'un poser la question suivante : « Pourquoi nourrir un corps malade avec des aliments santé coûteux ? » Ce n'est pas une question inhabituelle. Comme vous avez lu ce livre jusqu'ici, nous espérons que vous comprenez maintenant que les aliments sains, exactement comme les pensées saines, ont de puissantes propriétés thérapeutiques.

Pourquoi quiconque se priverait-il d'aliments sains parce qu'ils coûtent plus que les aliments transformés bas de gamme ? Le premier point indispensable à comprendre est que vous avez de l'importance et que vous valez l'investissement en aliments sains et bons pour votre santé. Le deuxième est de reconnaître qu'il y a plusieurs façons de manger sainement tout en respectant un budget.

Quand elle a voulu investir dans sa santé, Heather a examiné attentivement comment elle dépensait son argent. Quand elle a finalement décidé qu'elle avait assez d'importance pour guérir, elle s'est rendu compte qu'elle pouvait réduire ou éliminer certaines dépenses comme l'achat de magazines, les repas au restaurant et son forfait mensuel de téléphonie cellulaire. Comme il s'agissait de dépenses auxquelles elle n'accordait vraiment pas autant de valeur qu'à sa santé, elle a pu les couper sans peine.

Il est utile d'étudier comment vous dépensez votre argent par rapport à vos priorités les plus importantes. Vous dépensez peut-être votre argent sur des choses qui n'ont pas tant d'importance pour vous ; or, cet argent peut être consacré à votre budget d'alimentation. L'exercice peut s'avérer très révélateur.

Voici quelques idées pour économiser sur les aliments sains et biologiques :

— **Magasinez au marché fermier de votre localité.**

— **Rendez-vous dans une ferme de culture biologique et achetez directement du producteur.** Beaucoup de fermes de culture biologique vendent directement aux clients ou offrent des programmes d'agriculture soutenus par la communauté qui vous permettent d'acheter des portions familiales de légumes, de protéines animales (viande, volaille, œufs et beurre cru) et parfois même des fleurs fraîchement cueillies.

— **Achetez en gros en ligne ou en magasin.** Vous pouvez souvent obtenir des rabais en achetant en grosses quantités. Bien des magasins d'aliments naturels offrent un rabais de 10 à 15 % sur les achats à la caisse, par exemple.

— **Réunissez des amis ou des groupes et achetez en gros.** Ainsi à San Diego, une mère au budget serré a créé un groupe Facebook pour rejoindre les gens de sa localité qui voulaient acheter de la nourriture saine à rabais. Après être entrée en contact avec les vendeurs d'aliments biologiques et de suppléments, à la fois des alentours et en ligne, elle a négocié des prix de gros et mis sur pied un groupe d'achat. De cette manière, elle a pu bénéficier de prix réduits, à l'instar de nombreuses autres personnes de sa communauté. Voilà une idée fantastique, rendue plus facile grâce aux médias sociaux.

S'il n'y a pas de grand groupe que vous pouvez joindre, des petits groupes d'amis peuvent se réunir pour acheter de la viande d'embouche**, des fines herbes et des épices, ainsi que des légumes.

— **Regardez du côté des forfaits d'abonnement.** Les boutiques virtuelles comme Amazon.com offrent des forfaits mensuels d'abonnement qui vous permettent d'acheter à prix réduit.

— **Apprenez à jardiner, même à l'intérieur!** Louise et Ahlea ont de beaux potagers luxuriants, merveilleux pour faire pousser des aliments biologiques à prix abordable. Les photos du chou frisé géant de Louise lui ont même valu presque 100 000 «J'aime» sur sa page Facebook!

Si vous avez de l'espace, le jardinage est un moyen formidable d'entrer en contact avec la nature et de bien manger. Mais il y a aussi sur le marché de merveilleuses options pour jardiner même en n'ayant qu'un espace limité, sinon pas d'espace extérieur du tout! Heather et son mari ont acheté un jardin intérieur AeroGarden et fait pousser des plantes hydroponiques (c'est-à-dire cultivées avec des nutriments organiques liquides plutôt qu'en terre) en hiver au Vermont. Après avoir installé une toute petite pièce dans leur sous-sol, ils ont pu faire pousser plusieurs sortes de laitues, de la roquette et du basilic, et ainsi avoir des légumes frais tout l'hiver. La culture hydroponique vous permet de faire pousser des légumes rapidement dans de petits espaces à l'intérieur.

Une autre option est d'avoir un petit jardin de fines herbes dans votre cuisine, près d'une fenêtre très ensoleillée.

— **Achetez un légume et faites-le repousser.** Certains légumes peuvent repousser à partir du pied que vous jetez souvent aux ordures! Par exemple, prenez le pied d'un céleri

** N.d.T.: Se dit d'un animal engraisé au pâturage, c'est-à-dire à l'herbe.

et déposez-le, côté coupé vers le haut, dans un bol d'eau tiède, près d'une fenêtre ensoleillée (changez l'eau tous les deux jours). Dans cinq à sept jours environ, vous verrez sortir des feuilles jaunes puis vertes. Vous pourrez alors empoter le céleri dans un contenant rempli de terre, en laissant seulement dépasser les petites feuilles nouvelles. Arrosez généreusement et regardez pousser un nouveau céleri! On peut faire la même chose avec la laitue et le pak-choï.

Les oignons verts sont encore plus faciles à faire repousser : mettez les parties blanches dans un pot d'eau, placez dans un endroit ensoleillé et regardez-les repousser très rapidement. N'oubliez pas de changer l'eau tous les deux jours.

— **Faites durer vos aliments, comme le faisaient vos ancêtres.** Nos ancêtres savaient comment faire durer la nourriture en usant de méthodes qui ne sont plus enseignées à la majorité de nos jours. Le bouillon d'os et de légumes en est un exemple : après avoir mangé une viande ou une volaille, vous prenez les os et vous en faites un bon bouillon nutritif. C'est la même chose avec les restes de légumes que vous pouvez utiliser dans les bouillons. Ce qui a déjà été considéré comme bon à jeter peut en réalité servir à nourrir le corps. C'est un moyen formidable pour faire des économies!

— **Aimez manger à la maison.** Manger à la maison permet de faire beaucoup d'économies, même quand vous mangez bio! Beaucoup de restaurants servent de la nourriture non bio qui coûte plus cher qu'un repas bio cuisiné à la maison. Amusez-vous avec la préparation des repas (nous vous donnerons des idées pour vous faciliter les choses dans la deuxième partie).

— **Apportez votre lunch au travail.** Si vous comptez l'argent dépensé pour manger au restaurant durant votre semaine de travail, même les déjeuners apparemment abordables, vous verrez que vous pourriez facilement réserver ce budget à des aliments santé. La préparation de votre lunch demande de la planification, mais plus vous cuisinez de repas à la maison, plus vous avez de restes à emporter le lendemain!

— **Confectionnez vous-même vos collations et vos gâteries.** Les grignotines, les barres de céréales et les desserts ont tendance à coûter très cher. C'est beaucoup plus facile que vous ne pensez de les confectionner vous-même! Par ailleurs, vous pouvez en cuisiner un surplus et le congeler pour gagner du temps.

Prenez le temps de vous nourrir

Quand il s'agit de manger des aliments sains et complets, le temps est une des difficultés qui se posent (en plus de l'argent) : beaucoup de gens ont l'impression qu'ils n'ont pas le temps de préparer des repas. De plus, on peut mettre de longues heures à apprendre à cuisiner santé.

Tout comme l'exercice du budget un peu plus haut, nous vous invitons à étudier la gestion de votre horaire. Déterminez où vous placez le temps que vous réservez à votre santé et à nourrir votre corps dans votre liste de priorités.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, pendant qu'elle recouvrait la santé, Heather travaillait 12 heures par jour pour une société compétitive. Changer de régime alimentaire voulait dire qu'il lui fallait trouver un moyen de passer du temps dans la cuisine — de prendre ce temps pour elle. En étudiant sa façon d'organiser ses journées, Heather s'est rendu compte qu'elle pourrait trouver le temps de cuisiner, mais qu'elle ne croyait pas qu'elle était assez importante pour cela. Elle s'est aperçue qu'elle accordait plus d'importance à son travail qu'à elle-même. Elle s'est donc mise en quête d'un accompagnateur et a appris à travailler plus intelligemment, à réduire ses heures de travail et à passer plus de temps dans la cuisine.

Heather a été obligée de se défaire d'une foule de croyances limitatives par rapport à l'idée de se consacrer du temps. Elle s'est aperçue que le fait d'investir du temps dans sa santé améliorerait son rendement au travail, mais surtout, elle a découvert que le monde n'avait pas à reposer sur ses épaules. Elle considère le temps passé en cuisine comme l'un de ses gestes les plus thérapeutiques, parce qu'elle a appris à se nourrir profondément et à modifier les recettes pour obtenir l'équilibre et l'énergie dont elle a besoin pour se sentir en pleine forme.

Comme Heather l'a appris, vous méritez de vous sentir en pleine forme tous les jours. Aujourd'hui, on dirait que le bien-être est une chose vraiment mystérieuse, car on en a oublié le secret. Dans un monde qui valorise la fabrication d'aliments industriels prêts-à-servir bas de gamme qui trompent vos papilles et épuisent votre organisme, par des entreprises générant de gros profits, vous aurez peut-être l'impression de vous être tellement éloigné de la vraie santé que retrouver votre chemin constitue un défi. Néanmoins, c'est plus facile que vous ne pensez!

Le vrai secret pour vous sentir en pleine forme est de vous réserver du temps et pas seulement pour méditer et répéter des affirmations. C'est aussi du temps passé à planifier et à préparer des repas qui nourrissent, fortifient et revitalisent votre corps. C'est du temps passé en cuisine à préparer ces aliments complets en les apprêtant pour qu'ils enchantent

vos papilles. C'est du temps passé à savourer la nourriture avec tous vos sens. Et quand c'est possible, c'est du temps passé à tisser l'intimité avec les amis et la famille, pour profiter du lien qui se crée à partager des repas. Louise l'a parfaitement formulé en disant : « Tout est pensées et nourriture. Quand les deux sont justes, vous possédez le secret de la santé parfaite. »

Plus loin dans ces pages, nous proposons des idées de repas rapides et faciles qui peuvent vous aider à établir un équilibre entre une vie très occupée et un corps en santé. Nous vous invitons à cultiver l'amour du temps passé à vous nourrir — à stimuler votre organisme en lui donnant tous les nutriments dont il a besoin pour que vous ayez la meilleure vie possible. Vous en valez la peine!

Exercices pour mettre l'accent sur les aliments et les pensées qui guérissent votre corps et votre esprit

Les exercices suivants vous aideront à trouver la clé de votre cheminement intérieur et à vous rappeler que vous avez assez d'importance pour vous nourrir, autant intérieurement qu'extérieurement.

1. Écoutez votre corps

Même si beaucoup d'excellents médecins et spécialistes peuvent vous faire des recommandations sur votre alimentation, chaque corps est unique. Voilà pourquoi il est incroyablement important d'apprendre à écouter votre corps. Plus vous le faites, plus vous entendez ses besoins uniques, et il devient alors plus facile de vous nourrir de la façon qui vous convient le mieux. Les dogmes et les règles n'existent que dans votre tête et ne signifient rien pour les véritables besoins de votre organisme. Moins vous vous en faites avec les règles et plus vous honorez ses besoins réels, plus vous serez en santé.

Le chapitre 4 est un chapitre formidable à revoir pour vous exercer à écouter votre corps. L'exercice suivant est aussi merveilleux pour vous aider à apprendre à reconnaître comment votre corps vous parle et réagit à la nourriture.

2. Le journal alimentaire

Ahlea et Heather utilisent ce moyen avec tous leurs clients pour qu'ils apprennent le langage de leur corps. La nourriture que vous mangez est si puissante qu'elle agit sur vos niveaux d'énergie, votre bien-être physique, vos pensées et vos états d'âme.

Voici comment procéder :

— **Prenez note de tous les aliments que vous mangez chaque jour.** Servez-vous d'un bloc-notes que vous pouvez garder à portée de la main, de votre téléphone ou de ce qui est le plus commode pour enregistrer facilement ces données.

— **Durant la journée, notez vos symptômes, par exemple :**

- Énergie — équilibrée, trop frénétique, fatigue, amélioration
- Humeur — heureux, triste, anxieux, content, bonne estime de soi, préoccupé
- Selles — diarrhée, urgence, constipation, faciles, sensation d'avoir tout évacué
- Sommeil — reposant, profond, agité, entrecoupé, insomnie
- Symptômes physiques — reflux, douleurs articulaires, maux de tête, difficulté à digérer, aucun symptôme, plus d'allergies, moins d'allergies

— **Relisez votre liste d'aliments et de symptômes tous les deux jours. Observez :**

- Après deux semaines à écrire les aliments et les symptômes et à noter les schémas observés, passez à l'étape suivante.
- Est-ce que certains aliments déclenchent les symptômes de la liste précédente ?
- Étudiez deux ou trois jours à la fois pour définir les schémas — comme les aliments peuvent agir durant plusieurs jours, il est utile de dégager les motifs récurrents.
- Prenez en note les aliments qui semblent agir comme déclencheurs ou encerclez-les.

— **Expérience d'élimination.** Maintenant que vous avez observé des schémas récurrents, envisagez de faire un régime d'élimination avec les aliments qui, selon vos observations, agissent comme déclencheurs. Nous vous recommandons d'éliminer un aliment à la fois afin d'être capable de déterminer ce qui donne des résultats. Éliminez l'aliment une semaine ou deux et voyez comment vous vous sentez. Les symptômes ont-ils disparu ? Avez-vous observé de l'amélioration ? Notez par écrit ce que vous avez appris. Si votre liste vous rend vraiment perplexe et que vous ne savez pas comment procéder, nous vous recommandons de travailler avec un praticien qui possède une bonne compréhension de

la nutrition et de l'organisme. Cela peut contribuer à raccourcir le processus et à faciliter les choses encore davantage. Parfois, les aliments à l'origine des symptômes semblent aléatoires mais ont des liens communs, comme les aliments qui causent les symptômes d'intolérance à l'histamine. Un praticien d'expérience peut mettre le doigt sur ce genre de schémas et vous aider.

3. Affirmations

Voici quelques affirmations fantastiques sur la nourriture et l'heure des repas. Continuez de travailler devant le miroir et répétez autant d'affirmations que vous le voulez au cours de la journée.

Préparer les repas

Planifier des repas santé est une joie.

Bonjour, cuisine, tu es mon centre nourricier. Je t'apprécie à ta juste valeur!

J'ai tout ce qu'il me faut pour me préparer des repas délicieux et nutritifs.

Je suis vraiment reconnaissant de choisir des aliments qui m'aident à rayonner de santé.

Je peux facilement cuisiner un repas nutritif et délicieux.

J'aime passer du temps à cuisiner!

Je vaudrais le temps et l'argent que j'investis dans ma santé.

Bonjour, mon corps, qu'est-ce qui te nourrirait aujourd'hui?

J'aime choisir des aliments qui travaillent en harmonie avec toi, mon corps.

J'ai tellement de chance de pouvoir choisir des aliments santé pour ma famille.

Ma famille aime manger de la nourriture santé.

Les enfants aiment essayer de nouveaux aliments.

J'apprends de nouvelles choses qui guérissent mon corps une étape à la fois.

Chaque fois que je prépare des aliments, je suis nourri par mon lien avec la nature et les autres créatures.

Je suis prêt à prendre ce moment pour me nourrir.

Manger les repas

Je suis extrêmement reconnaissant pour cette merveilleuse nourriture.

Mon corps aime la façon dont je choisis les aliments parfaits pour chaque repas.

Tous mes repas sont harmonieux.

J'aime prendre le temps de manger en pleine conscience et de goûter entièrement mes repas.

Je suis bien nourri en vue de la journée qui m'attend.

Mon corps guérit et devient plus fort avec chaque bouchée que je prends.

Les repas sont des moments de bonheur.

Ma famille se réunit avec beaucoup de joie et d'amour.

Je bénis cette nourriture et mon corps avec amour.

J'écoute pour entendre quand je suis rassasié et comblé.

J'écoute mon corps tout en mangeant.

Je suis attentif à tous mes sens quand je mange.

Cette nourriture me guérit.

Mes papilles changent tous les jours —

j'ai perdu le goût des aliments qui ne me nourrissent pas.

J'écoute mon appétit et il me guide vers des choix aimants et nutritifs.

Je suis prêt à ralentir et à prendre ce moment pour me nourrir.

Les aliments nutritifs font partie de votre histoire d'amour

La nourriture que vous mangez est aussi importante que les pensées que vous avez. Nous vous encourageons à incorporer les aliments nutritifs à votre histoire d'amour. Vous aurez peut-être un peu de mal au début à changer vos habitudes alimentaires, mais vous découvrirez que les petits changements progressifs faciliteront l'évolution de vos habitudes et de vos papilles suivant des voies favorables à votre santé optimale. Les résultats — plus d'énergie, un meilleur sommeil, une meilleure humeur — en valent la peine! À mesure que vous changerez vos habitudes alimentaires, vous verrez que la nourriture est vraiment une source de guérison.

Cinquième étape : Privilégiez les aliments et les pensées qui guérissent votre corps et votre esprit

Dans le prochain chapitre, nous partagerons des astuces sur les aliments qui guérissent, ainsi que d'autres remèdes naturels pour les symptômes physiques et émotionnels que vous pourriez avoir.

Sixième étape : Prenez votre santé en main — remèdes maison pour ce qui vous afflige

Saviez-vous que vous pouvez trouver une foule de remèdes favorisant la santé et la guérison dans votre potager ou votre armoire de cuisine? En fait, la pharmacopée moderne que nous connaissons vient historiquement des plantes médicinales. Jusqu'au milieu des années 1800, les médicaments composés d'herbes, de plantes, de racines, de vignes et de champignons étaient utilisés à l'exclusion de tous autres remèdes, jusqu'à ce que le premier médicament synthétique soit mis en marché en 1869¹⁹³. De nos jours, 70 % des médicaments pharmaceutiques sont tirés ou inspirés de la nature¹⁹⁴.

« Je fais tout ce que je peux avec amour pour aider mon corps à conserver une santé parfaite. »

— Louise

Si la science reconnaît les propriétés médicinales des plantes, pourquoi s'est-elle tournée vers les produits synthétiques? Une des principales raisons est la course au profit — les plantes ne peuvent être brevetées ou réglementées, contrairement aux produits synthétiques. Pour aggraver la situation, une compagnie pharmaceutique peut mettre plus de 10 ans à tester un médicament avant de le mettre en marché, un investissement qui représente au total plus de 800 millions de dollars; en conséquence, la production des médicaments est souvent engagée à toute vapeur avant que leurs effets secondaires soient entièrement compris¹⁹⁵.

Vous avez appris dans le chapitre 2 que les médicaments pharmaceutiques correctement prescrits étaient l'une des principales causes de mortalité aux États-Unis. Le *Journal of the American Medical Association (JAMA)* a rapporté que de graves interactions médicamenteuses indésirables ne sont découvertes qu'après l'approbation des médicaments par la FDA¹⁹⁶.

Rappelez-vous que nous ne sommes pas en train de vous suggérer de faire la sourde oreille aux ordres des médecins ou de cesser de prendre les médicaments qui vous sont prescrits. Si vous avez un grave problème de santé ou prenez des médicaments, nous vous

recommandons de parler à votre médecin et aux autres praticiens avec lesquels vous faites équipe avant d'avoir recours aux remèdes ou aux suppléments présentés dans ce chapitre. Comme des interactions sont parfois possibles entre les remèdes naturels et les médicaments, vous pourrez mieux assumer la responsabilité de votre santé en vérifiant d'abord avec votre médecin.

Vous aurez ainsi l'occasion de parler des autres options que vous pourriez choisir, ce qui vous permettra de réfléchir à des solutions de rechange avec vos médecins et de déterminer ce qui correspondra le mieux à vos besoins de santé.

Selon le docteur James Duke, un des plus éminents spécialistes des plantes médicinales au monde, certaines raisons cruciales invitent à considérer les remèdes à base de plantes médicinales comme une option thérapeutique légitime eu égard aux protocoles de traitement¹⁹⁷ :

- 90 % des composés chimiques d'origine végétale coûtent moins cher à extraire des plantes qu'à synthétiser, à la fois sur le plan environnemental et économique.
- Cette légitimité pourra aider le consommateur à évaluer toutes les options de manière à faire les meilleurs choix. Ainsi, de nombreux produits de phytothérapie s'avèrent parfois tout aussi efficaces que les produits pharmaceutiques, sans causer autant d'effets secondaires graves.
- Les plantes médicinales ont des propriétés prophylactiques susceptibles de stimuler la santé et de prévenir la maladie.

Ce chapitre sera amusant, car nous allons vous présenter certains de nos remèdes maison favoris, nos suppléments préférés et des techniques de guérison millénaires qui ont fait leurs preuves. Ce sont des moyens auxquels nous avons recours tant à la maison qu'avec nos clients. (Veuillez noter que nous recommandons de choisir, dans la mesure du possible, des plantes, épices, huiles essentielles, nutraceutiques et tisanes d'origine biologique.)

Ce que vous devez savoir avant de commencer à prendre un nouveau supplément

Avant de plonger dans les remèdes, nous devons faire état d'un point important : vous êtes la personne la mieux placée pour défendre votre santé et la seule qui vit dans votre corps ; vous savez donc ce qui est le plus efficace et le plus juste pour vous. Plus vous apprendrez à écouter votre corps et à lui faire confiance, mieux vous serez guidé en suivant ses signaux.

Certains aiment expérimenter avec les remèdes et les suppléments, tandis que d'autres ont besoin d'être guidés par un médecin, un nutritionniste ou un autre professionnel de la santé. Assurez-vous de faire des recherches sur les suppléments que vous songez à prendre et écoutez toujours votre corps. Si vous vous sentez mal à cause d'un produit, arrêtez de le prendre et investiguez sur la cause de votre malaise. Sachez que plusieurs choses peuvent se produire quand vous commencez à prendre un nouveau supplément :

— **Vous pourrez déclencher une réaction de détoxification dans votre organisme.** Couramment appelée « mortalité massive » ou « réaction d'Herxheimer », cette réaction est très fréquente quand on adopte un régime alimentaire plus sain ou un nouveau supplément pour aider l'organisme à guérir. Cette réaction survient parce que les mauvaises bactéries et levures meurent et causent une foule de symptômes désagréables : gaz, ballonnements, maux de tête, constipation, diarrhée, odeurs corporelles, acné, fatigue et autres. En général, vous pouvez conclure qu'il s'agit de mortalité massive si vous vous sentez mieux par certains côtés tout en ayant divers symptômes désagréables ; par exemple, si vous dormez beaucoup mieux ou si vous constatez que votre inconfort est soulagé d'autres manières. L'important est d'arrêter et d'écouter votre corps, ou de demander l'aide d'un professionnel si les symptômes sont douloureux ou inconfortants.

— **Votre corps pourra retrouver un fonctionnement perdu.** Souvent appelés « symptômes de mise en route », ces symptômes diffèrent de la mortalité massive en ce sens qu'ils surviennent au moment où votre organisme commence à guérir. Par exemple, on sait que les enfants autistes qui commencent à recevoir des injections de méthylcobalamine ont tendance à vouloir mordre, parce que les nerfs de leur bouche suscitent en guérissant des sensations de picotement. La sensation est parfois inconfortable mais indique que les nerfs sont en voie de guérir. Il est utile de connaître tout symptôme potentiel de mise en route que vous pourriez avoir en prenant un nouveau remède ou supplément — comme chacun est unique, vous pouvez demander conseil à un professionnel ou obtenir en ligne des renseignements d'une source recommandée par un spécialiste de confiance.

— **La prise recommandée d'un supplément peut révéler une autre carence.** C'est ce qui est arrivé à Heather lorsqu'elle a commencé à prendre des doses correctes de magnésium. Elle s'est sentie tellement mieux qu'elle a compris que la supplémentation était efficace, mais elle a aussi commencé à avoir périodiquement la migraine, ce qui ne lui était jamais arrivé auparavant. Elle a appris que la prise de magnésium en quantité recommandée peut révéler une carence de ses cofacteurs (les nutriments dont il a besoin pour

bien agir dans l'organisme); dans le cas de Heather : la vitamine B₆ et la biotine. Dès qu'elle a commencé à prendre des suppléments de B₆ et de biotine, ses migraines ont complètement disparu et sa santé s'est beaucoup améliorée. Le secret de Heather ? Comme elle écoutait son corps, elle savait qu'il serait important de prendre note des nouveaux symptômes et de les étudier. Elle a ainsi pu trouver plus facilement une bonne solution pour son organisme.

— **Le remède ou supplément pourrait ne pas vous convenir pour une foule de raisons.** Une raison essentielle pourrait être que vous prenez un autre médicament qui ne s'accorde pas bien avec ce remède. Rappelez-vous de parler d'abord à votre médecin avant de prendre un nouveau produit. Écoutez votre corps et cessez de prendre un produit si vous ne sentez pas qu'il vous fait du bien. On peut dire la même chose des aliments qui ne vous vont pas. Nous sommes tous uniques, et votre caractère unique mérite d'être honoré.

Les conseils des professionnels sont incroyablement utiles, et nous vous recommandons de toujours faire équipe avec quelqu'un qui peut agir comme partenaire dans votre cheminement vers la santé. Mais surtout, aimez-vous en prenant la responsabilité active de votre santé. Par ailleurs, écoutez toujours votre corps, honorez-le : un symptôme n'est pas une « mauvaise » chose ; c'est un signal que votre organisme utilise pour s'adresser à vous. C'est sa façon à lui de vous aimer. Votre façon de lui répondre relève entièrement de vous, puisque c'est *votre* cheminement vers la santé. Vous aimer se traduit en partie par faire ce qui vous semble juste pour vous.

Aimer votre système digestif : remèdes pour votre santé digestive

Comme les problèmes digestifs peuvent avoir une variété de causes, nous nous focaliserons ici sur quelques remèdes de base susceptibles d'être utiles dans 80 % des cas. Si vous avez des problèmes digestifs chroniques qui ne se résorbent pas avec un régime alimentaire et un style de vie plus sains, votre médecin ou un spécialiste de la santé est le meilleur allié pour vous attaquer à la cause fondamentale.

Constipation

Rappelez-vous que la constipation est reliée à la diarrhée ; vous constaterez de ce fait que certains remèdes seront les mêmes. Reportez-vous également au chapitre 3 pour en savoir plus sur la constipation.

— **Fines herbes et épices**¹⁹⁸ :

- Anis vert
- Cardamome
- Carvi
- Persil
- Poivre noir

— **Cataplasme d'huile de ricin.** Ce remède est utilisé depuis l'Antiquité pour soigner la constipation et pour faire des lavements et du drainage lymphatique. Pour faire un cataplasme, vous aurez besoin d'huile de ricin (procurez-vous de l'huile biologique pressée à froid, plutôt que de l'huile extraite par solvant ou désodorisée), un morceau de flanelle de coton (vous pouvez vous en procurer à votre magasin d'aliments naturels; sinon, Amazon.com vend de la flanelle de coton biologique de Heritage Products), une bouillotte, une serviette et de la pellicule plastique.

Pour administrer le cataplasme :

- Étalez plusieurs cuillerées à table d'huile sur plusieurs couches de flanelle.
- Appliquez le tissu enduit d'huile sur votre abdomen. Vous pourriez vous concentrer sur votre abdomen inférieur (intestins) ou sur la partie supérieure droite, près de votre foie et de votre vésicule biliaire.
- Recouvrez la flanelle d'une pellicule plastique et la pellicule, de la serviette.
- Appliquez une bouillotte bien chaude de 30 à 60 minutes.

— **Hydratation adéquate.** Assurez-vous de boire suffisamment d'eau (reportez-vous au chapitre 5 pour en savoir plus).

— **Magnésium.** Consultez la section sur le magnésium à la fin de ce chapitre pour en savoir plus sur l'importance de ce minéral pour la santé intestinale. La constipation est un signe de déficience en magnésium¹⁹⁹.

— **Fibres.** En ayant un régime alimentaire plus sain, vous augmenterez probablement votre consommation de fibres. Cet apport supplémentaire suffit à soulager la constipation chez certains mais peut aggraver le problème chez d'autres. Si vous êtes constipé en

mangeant plus de fibres, écarterez cette solution et focalisez-vous sur les autres remèdes de cette section. Il se peut que les fibres soient plus irritantes pour les personnes dont l'intestin grêle est en mauvais état. Si les autres remèdes de cette section ne vous aident pas, assurez-vous d'aborder la question avec votre spécialiste de la santé.

Parmi les options populaires pour ajouter des fibres à votre alimentation, mentionnons :

- *Enveloppes de psyllium*. Il s'agit d'une source naturelle de fibres solubles qui agissent comme agent gonflant dans l'organisme. On trouve des enveloppes de psyllium biologiques de marques comme Organic India et NOW sur le marché.
- *FOS ou inuline*. Ce sont des fructo-oligosaccharides, c'est-à-dire des fibres solubles aussi utilisées comme édulcorants en raison de leur goût naturellement sucré. On sait que les FOS et l'inuline, dérivés des sucres de fruits et de légumes, sont des « prébiotiques », c'est-à-dire qu'ils nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin. Ils conviennent très bien à certains individus et pas à d'autres. Ce constat a amené les spécialistes à se montrer plus prudents face aux FOS et à l'inuline, étant donné que la preuve plus récente montre que dans les cas de prolifération bactérienne problématique et de maladies de l'intestin grêle, ces deux édulcorants peuvent nourrir les mauvaises bactéries en même temps que les bonnes. Vous voudrez peut-être éviter les FOS et l'inuline si vous souffrez de prolifération bactérienne dans l'intestin grêle (ou pullulation bactérienne — PB) ou d'autres formes chroniques de prolifération bactérienne.

Si vous choisissez d'essayer les fructo-oligosaccharides, sachez qu'une étude a montré que l'inuline est un meilleur choix, puisqu'elle stimule chez les bonnes bactéries la production de butyrate, un acide gras court responsable de l'énergie cellulaire et de la réduction de l'inflammation²⁰⁰.

- *Graines de citrouille Styrian*. Les graines sans écale des citrouilles Styrian ne sont pas comme les graines de citrouille ordinaires. Plus grosses et plus vertes, elles gagnent en popularité auprès des mordus de la santé en raison de leur combinaison de fibres, de magnésium et de zinc, des éléments qui peuvent tous être utiles pour soulager la constipation. Les graines de citrouille font une merveilleuse collation rapide, protéinée et riche en minéraux; autrement, vous pouvez les moulinner pour faire vous-même votre beurre, mais assurez-vous de les faire tremper avant de les manger (nous vous montrerons comment dans le chapitre 10). Si vous ne pouvez pas vous procurer de graines de citrouille Styrian biologiques à votre magasin d'aliments naturels, vous pouvez en acheter sur Vivapura.com.

— **Probiotiques.** Apprenez-en plus dans la section *Pour aider votre digestion en général* plus loin dans ce chapitre. (Notez par ailleurs que les remèdes de cette section sont tous des choix utiles.)

— **Lavement (ou lavement au café).** Si la constipation persiste, vous voudrez peut-être envisager la possibilité d'un lavement. Ce remède maison peu coûteux a été privilégié durant des milliers d'années. Bien que les lavements fassent l'objet d'une grande controverse, beaucoup de médecins et de naturopathes très respectés les recommandent encore de nos jours. Ainsi, dans son livre *Gut and Psychology Syndrome*, la docteure Natasha Campbell-McBride recommande aux personnes souffrant de constipation persistante de se faire un lavement au lieu de rester constipées de façon chronique, parce qu'il est préférable que l'organisme élimine les toxines emmagasinées²⁰¹.

Vous pouvez vous procurer une trousse à lavement comprenant un récipient en inox, une canule en silicone de qualité médicale (par opposition à une canule en PVC de qualité moindre) et des cathéters dans des boutiques virtuelles comme Amazon.com. La trousse contiendra également des instructions sur la façon de faire un lavement au café. Utilisez toujours de l'eau pure filtrée et du café biologique que vous aurez moulu juste avant le lavement.

Diarrhée

Nous le répétons, la diarrhée étant reliée à la constipation, certains remèdes seront les mêmes. (Reportez-vous au chapitre 3 pour en savoir plus.)

— **Fines herbes et épices**²⁰² :

- Ajowan
- Cardamome
- Coriandre
- Muscade

— **Hydratation adéquate.** Assurez-vous de boire suffisamment d'eau (reportez-vous au chapitre 5 pour en savoir plus).

— **Probiotiques.** Apprenez-en plus dans la section *Pour aider votre digestion en général* plus loin dans ce chapitre.

— **Aliments à manger** si vous avez ou avez eu la diarrhée :

- Les bananes et les pommes de terre rouges sans la peau sont riches en potassium et peuvent contribuer à soulager la diarrhée²⁰³. Vous pouvez apprêter les pommes de terre en les faisant cuire ou bouillir, ou les réduire en purée sans corps gras ni huile ou alors en très petite quantité. Vous pourriez les agrémenter d'un peu de bouillon d'os de poulet ou les assaisonner d'une pincée de coriandre moulue et/ou d'ajowan pour profiter aussi des bienfaits de ces épices.
- La compote de pommes biologique. Vous pouvez la faire vous-même en pelant des pommes que vous ferez bouillir ou cuire à la vapeur avant de les réduire en purée. Incorporez un soupçon de cardamome et de muscade pour profiter en même temps des bienfaits de ces épices!
- Le poulet cuit à la vapeur sans huile ni corps gras ajouté (les graisses et les huiles peuvent être plus difficiles à digérer si vous avez ou avez eu la diarrhée).
- Le bouillon d'os de poulet (vous trouverez la recette dans le chapitre 10). En faisant réchauffer le bouillon, ajoutez quelques graines de coriandre et un peu d'ajowan pour profiter des bienfaits de ces épices.
- Les bleuets. Les tannins contenus dans les bleuets sont considérés comme efficaces pour soigner la diarrhée²⁰⁴.

Gaz, ballonnements ou indigestion

Notez que le chapitre 3 contient plus de renseignements sur les gaz, les ballonnements et l'indigestion.

— **Fines herbes et épices**²⁰⁵ :

- Anis vert
- Camomille
- Coriandre
- Curcuma
- Fenouil
- Menthe poivrée. Essayez d'utiliser l'huile essentielle thérapeutique de menthe poivrée : diluez une goutte par cuillère à thé d'huile de support (par exemple, d'huile d'amande biologique non raffinée ou de jojoba biologique) et frictionnez votre abdomen. Des études montrent que ce remède peut contribuer à soulager les

crampes et les douleurs abdominales associées aux flatulences et au syndrome du côlon irritable²⁰⁶.

— **Cataplasme d’huile de ricin.** Consultez la section *Constipation* plus haut dans ce chapitre pour savoir comment administrer un de ces cataplasmes.

— **Probiotiques.** Apprenez-en plus dans la section *Pour aider votre digestion en général* plus loin dans ce chapitre.

Reflux acide, aigreurs d’estomac ou RGO

Alors que le reflux acide et le RGO (reflux gastro-œsophagien pathologique) peuvent avoir bien des causes fondamentales, certains de ces remèdes pourront s’avérer efficaces. Gardez en tête que le reflux peut être le signe d’une surabondance ou, paradoxalement, d’une insuffisance d’acide gastrique. Le chapitre 3 explique plus en détail comment les sphincters comme celui à la base de l’œsophage peuvent perdre leur capacité de fonctionner correctement. C’est une des raisons des aigreurs d’estomac, du reflux acide et du RGO.

— **Fines herbes et épices²⁰⁷ :**

- Carvi
- Curcuma
- Fenouil
- Gingembre
- Persil

— **Jus d’aloès.** Le jus d’aloès est utilisé depuis très longtemps comme remède populaire et continue de se révéler prometteur encore aujourd’hui pour soulager le reflux acide et le RGO. Si vous décidez d’en boire, n’utilisez pas le gel de la plante même (car il pourrait contenir des toxines de latex) ni les préparations aux propriétés laxatives, dont le latex d’aloès, l’aloïne et l’émodyne d’aloès²⁰⁸. Recherchez un jus biologique sans agents de conservation chimiques, comme Aloe Pro de Premier Research Labs.

— **Magnésium.** Lisez l’information sur le magnésium à la fin de ce chapitre.

— **Mélatonine ou tryptophane.** Des études ont prouvé que la mélatonine, l'hormone facilitant le sommeil, soulage le RGO quand elle est prise huit semaines durant. D'autres études ont connu un certain succès avec le tryptophane (l'acide aminé précurseur de la sérotonine, l'hormone du bonheur) ou une combinaison de mélatonine et de tryptophane²⁰⁹. Ce protocole pourrait être particulièrement utile aux personnes qui ont tendance à avoir des symptômes qui empirent à partir de 16 heures, ou qui sont sensibles à l'énergie et ont du mal à décomposer les hormones de stress (c'est-à-dire qu'elles se sentent extrêmement stressées ou anxieuses le soir). En raison de certaines contre-indications relatives à l'utilisation de ces suppléments (si vous prenez des antidépresseurs, par exemple), nous recommandons que vous fassiez équipe avec un spécialiste de la santé si vous envisagez d'avoir recours à cette option.

— **Aliments préventifs.** Alors que les aliments et les boissons comme les tomates, le café, le thé, l'alcool, les boissons gazeuses, les agrumes et le chocolat peuvent déclencher un reflux acide, des aigreurs d'estomac ou le RGO, un régime d'aliments complets peut s'avérer bénéfique, les fruits et légumes suivants étant particulièrement utiles²¹⁰ :

- Bananes
- Légumes-feuilles verts
- Melons

Rappelez-vous de ne plus rien manger quelques heures avant d'aller au lit pour que votre organisme ait le temps de digérer avant que vous vous allongiez.

— **Aide à la digestion.** Comme le reflux acide, les aigreurs d'estomac et le RGO sont tous des symptômes d'un système digestif surchargé, les remèdes énumérés dans la section suivante, *Pour aider votre digestion en général*, pourront s'avérer très efficaces. Si vos symptômes persistent toutefois, assurez-vous que votre médecin élimine la possibilité de la présence de *Candida* grâce à une coproculture, d'une prolifération bactérienne dans l'intestin grêle (ou pullulation bactérienne — PB) grâce à un test respiratoire ou d'acide urique organique, et d'une infection par la bactérie *H. pylori* grâce à un test sanguin de détection des anticorps ou à un test respiratoire.

Pour aider votre digestion en général

Bains chauds minéralisés

C'est un excellent remède contre la constipation et d'autres formes de troubles digestifs. Dans un bain chaud, versez 120 à 225 g ($\frac{1}{2}$ à 1 tasse) d'un des produits suivants²¹¹ :

- Sel d'Epsom
- Sel de mer (comme le sel de la mer Celte)
- Vinaigre de cidre de pomme non pasteurisé et non filtré
- Algues en poudre

Ou utilisez l'un de ces produits dans votre bain chaud en respectant les quantités :

- 380 g (2 tasses) de sels minéraux Medi-Soak de Premier Research Labs
- 120 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'huile de magnésium (Health-and-Wisdom.com) et 70 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de bicarbonate de soude
- 150 g (1 tasse) de flocons de magnésium Ancient Minerals (Ancient-minerals.com)

Détendez-vous de 10 à 30 minutes dans la baignoire, puis massez votre abdomen avec de l'huile de ricin ou d'olive extra vierge en la faisant pénétrer dans le sens des aiguilles d'une montre (commencez du côté droit et allez en direction du côté gauche dans un mouvement circulaire).

Cataplasmes d'huile de ricin

Les cataplasmes d'huile de ricin ont de nombreux avantages : ils soulagent entre autres la constipation, l'arthrite et les douleurs lombaires, en plus de nettoyer le foie, les reins et d'autres organes. (Apprenez-en plus dans la section *Constipation* plus tôt dans ce chapitre.)

Enzymes digestives

Les enzymes digestives fournissent à votre organisme un supplément d'enzymes dont il a besoin pour métaboliser les protéines, les glucides et les graisses. Les enzymes digestives à

base de plantes sont généralement une merveilleuse option pour faciliter la digestion, parce qu'elles sont efficaces autant dans l'estomac que dans les intestins²¹².

Nous avons obtenu des résultats fantastiques avec les enzymes Premier Digest de Premier Research Labs, parce qu'elles regroupent une vaste gamme d'enzymes digestives, sans aucun agent de remplissage toxique. Ainsi, on avait diagnostiqué chez la cliente d'Ahlea, Marci, un lymphome de Hodgkin, et son système digestif était envahi de tumeurs. Elle a opté pour un mélange de chimiothérapie et de protocoles de santé naturelle; or, quand elle est venue consulter Ahlea, elle se sentait très malade chaque fois qu'elle prenait une enzyme digestive synthétique qui lui avait été prescrite. Ahlea lui a plutôt fait prendre les enzymes Premier Digest, en plus de lui proposer un protocole de nutrition grâce auquel elle s'est sentie mieux et a pu économiser de l'argent. L'approche en santé naturelle lui a permis de passer au travers de la chimiothérapie sans avoir de nausée ni perdre ses cheveux.

Probiotiques

Le mot *probiotique* signifie au sens propre « pour la vie », et le bon supplément peut vous aider à ajouter de bonnes bactéries et de bonnes levures à votre microbiote intestinal. En raison de la consommation importante d'antibiotiques, et parfois de leur surconsommation, les chercheurs sont en train d'étudier si les problèmes de santé modernes ne viendraient pas d'un changement non anticipé dans la flore microbienne — c'est-à-dire que l'intestin humain pourrait contenir moins de bonnes bactéries favorisant la santé et la digestion.

Après avoir lu sur les bonnes bactéries dans le chapitre 3, vous savez maintenant qu'elles travaillent dur pour vous garder vigoureux et en santé. Si vous souffrez de troubles immuns ou associés à la digestion, les probiotiques valent un essai. Nous avons tendance à les aimer et nous avons vu beaucoup de nos clients en tirer profit. Quoi qu'il en soit, même si beaucoup ont bénéficié d'un supplément probiotique regroupant un éventail de bonnes souches bactériennes, de nouvelles recherches suggèrent de les utiliser avec prudence. Si vous avez des problèmes digestifs chroniques, il est important de parler à votre médecin ou de faire une recherche minutieuse sur leur emploi pour vous assurer qu'ils sont bons pour vous.

En faisant votre choix, vous serez peut-être mieux servi en prenant un probiotique qui contient plusieurs souches différentes, n'est pas fermenté à partir de produits laitiers et ne contient pas d'agents de remplissage. Custom Probiotics (CustomProbiotics.com) produit une gamme exceptionnelle de probiotiques, dont des produits à 5 ou 11 souches. GutPro est une autre option; la docteure Natasha Campbell-McBride le recommande aux personnes à l'intestin fragile. (On peut le commander sur Organic3.com/gutpro.)

Amélioration du taux d'acide gastrique et mesure du taux d'acide chlorhydrique

Dans le chapitre 3, vous avez appris que l'acide chlorhydrique était important pour la digestion. Cet acide sécrété par l'estomac aide ce dernier à décomposer les aliments et à éliminer les pathogènes d'origine alimentaire. Si vous ne produisez pas assez d'acide chlorhydrique, vous pourriez avoir une foule de problèmes digestifs; de plus, les études ont montré que sa production diminue avec l'âge²¹³.

Voici un moyen facile de savoir si vous produisez assez d'acide chlorhydrique : faites le test suivant le matin avant d'avoir bu ou mangé. Faites dissoudre 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de bicarbonate de soude dans 180 ml (6 oz) d'eau et buvez le tout. Si vous rotez en moins de 2 ou 3 minutes, votre taux d'acide gastrique est probablement suffisant; si vous n'avez pas roté après 5 minutes, votre taux est probablement bas²¹⁴. Si vous commencez à roter rapidement et que vous continuez de roter souvent, vous avez probablement un taux d'acide trop élevé.

Si vos essais montrent que votre taux d'acide gastrique est bas, vous pouvez opter pour les solutions suivantes :

— **Buvez 120 ml (4 oz) d'eau additionnée du jus fraîchement pressé d'un demi-citron** environ 15 minutes avant les repas, pour stimuler les sucs gastriques de façon douce et naturelle.

— **Mélangez 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme biologique non pasteurisé et non filtré** (comme celui de Bragg ou de Spectrum — vous verrez des sédiments flotter au fond de la bouteille) à **240 ml (8 oz) d'eau**. Buvez ce mélange environ 15 minutes avant les repas. Certains ajoutent graduellement 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de plus s'ils ont besoin d'un peu plus d'aide. C'est un autre moyen doux et naturel de stimuler la production d'acide gastrique.

— **Consommez des amers.** Les amers, ou l'élixir suédois, servent de remèdes en Europe depuis très longtemps et constituent un moyen naturel de stimuler la production d'acide chlorhydrique pour faciliter la digestion²¹⁵. Vous pouvez en mettre 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) dans de l'eau ou dans un flacon pulvérisateur.

La plupart des amers sont faits d'un mélange de végétaux comme, entre autres, l'aloès, la racine d'angélique vraie, la manne, la myrrhe, le safran, la racine de rhubarbe, la racine de zédoaire, les feuilles de séné et le camphre. Nous aimons beaucoup l'amer d'agrumes biologiques d'Urban Moonshine — vous pouvez vous le procurer en ligne ou dans

les magasins d'aliments naturels ; il est vendu en bouteille de verre ou en flacon vaporisateur pour le sac à main. Ses ingrédients diffèrent un peu de ceux de l'élixir suédois et son goût est plus agréable. Il se compose de racines et feuilles de pissenlit, de racines de bardane, de pelures d'orange, de graines de fenouil, de racines de patience crépue, de racines d'angélique vraie, de racines de gentiane et de racines de gingembre.

— **Prenez un supplément d'acide chlorhydrique.** Le plus doux que nous avons trouvé est Premier HCL de Premier Research Labs. Bien qu'on en trouve d'autres sur le marché, vous pourriez avoir une sensation de brûlure en le prenant si vous êtes très sensible à l'acide chlorhydrique. Nous avons constaté que Premier HCL agit doucement même chez les personnes hypersensibles.

Si vous ne savez pas vraiment par où commencer, nous vous recommandons de faire équipe avec un professionnel de la santé capable de vous guider. Si vous ne faites pas équipe avec un professionnel, assurez-vous de commencer en douceur par une seule capsule d'acide chlorhydrique après chaque repas et d'augmenter la dose petit à petit. Si, ce faisant, vous commencez à avoir une sensation désagréable de brûlure, prenez une capsule de moins que le nombre qui a causé la sensation. Un peu de bicarbonate de soude dissous dans de l'eau peut également la faire disparaître.

Problèmes de vésicule biliaire (y compris son ablation) et difficultés à métaboliser les graisses

Dix pour cent au moins des adultes (des femmes, pour la plupart) ont des calculs biliaires et ce pourcentage augmente pour affliger 15 % des hommes et 40 % des femmes au moment où ils entrent dans la soixantaine. Aux États-Unis seulement, l'ablation de la vésicule biliaire est l'une des chirurgies les plus souvent pratiquées, avec près de 700 000 par année.

Fait intéressant, et pour l'anecdote, nous avons entendu un nombre incalculable de clients dire que les symptômes digestifs reviennent même après l'ablation. Un trop grand nombre de patients ne reçoivent pas de conseils quant à ce qu'ils peuvent faire pour aider leur organisme une fois qu'ils n'ont plus de vésicule biliaire.

Vous auriez avantage à voir à la santé de votre vésicule si vous avez les symptômes suivants après avoir mangé : ballonnements, indigestion, fatigue, diarrhée, selles de couleur pâle, difficulté à digérer les graisses, douleur du côté supérieur droit de l'abdomen, douleur aiguë sous le sternum, douleur entre les omoplates ou à l'épaule droite. Voici quelques solutions²¹⁶ :

— **Bile de bœuf.** Il est particulièrement important de prendre ce produit en même temps que les repas si vous n'avez plus de vésicule biliaire. Celle de la marque NutriCology ne contient pas d'agent de remplissage et se vend en deux concentrations ; commencez par un faible dosage et voyez comment vous vous sentez. Faites équipe avec un spécialiste de la santé si vous aimeriez être conseillé.

— **Aliments amers et aigres.** Ces aliments peuvent faciliter la digestion. Parmi les exemples, mentionnons les feuilles de pissenlit, le citron, la lime et les légumes crus lactofermentés (comme la choucroute) transformés sans vinaigre blanc. (Notez que les légumes dans le vinaigre blanc sont généralement marinés, ce qui n'est pas la même chose que fermentés ; par ailleurs, le vinaigre blanc peut avoir un effet d'excitotoxine chez les individus sensibles.)

Vous pourriez aussi vous aider en mettant dans l'eau que vous buvez des amers, du citron ou du vinaigre de cidre de pomme non pasteurisé (consultez la section sur le test de mesure du taux d'acide chlorhydrique à la page précédente). Le vinaigre de cidre est fermenté à partir du cidre de pomme ; il présente de nombreux avantages pour la santé — il est très différent du vinaigre blanc, qui est un alcool éthylique fermenté.

Légumes lactofermentés

Pour fabriquer les vrais légumes crus lactofermentés, on râpe des légumes qu'on mêle ensuite à une saumure et on laisse fermenter dans un contenant hermétique. Le processus de fermentation décompose les légumes, ce qui les rend plus digestibles ; par ailleurs, les vitamines et les minéraux sont plus rapidement disponibles pour l'organisme et font apparaître de bonnes bactéries. Presque toutes les cultures du monde ont une longue histoire d'utilisation des aliments lactofermentés — ils apportent un goût aigre souvent absent de notre alimentation de nos jours et ce sont de formidables antidotes aux fringales de sucre et de glucides.

Quand vous entreprenez de manger des légumes lactofermentés, vous pouvez avoir des gaz au début, un phénomène normal puisque les bonnes bactéries de votre flore intestinale commencent à réinvestir vos intestins. Vous pouvez en manger 5 ml (1 c. à thé) avec vos repas pour commencer et augmenter votre consommation jusqu'à environ 60 à 120 ml (¼ à ½ tasse) par repas. Certains aiment aussi boire le liquide de fermentation. Bien que la majorité des gens voient leur santé s'améliorer en mangeant des légumes lactofermentés, un petit pourcentage est incapable de les tolérer, et ce, pour une foule de raisons. Écoutez votre corps :— si vous n'êtes pas capable de les tolérer de prime abord, vous pourrez constater qu'ils vous font du bien une fois que vous améliorez votre santé intestinale.

Vous pouvez faire des légumes lactofermentés vous-même (nous vous montrerons comment dans le chapitre 10) ou les acheter dans un magasin d'aliments naturels ou en ligne. Si vous les achetez du commerce, assurez-vous de rechercher ceux qui sont biologiques et ont fermenté naturellement dans la saumure, non dans le vinaigre blanc. Le vinaigre blanc peut avoir un effet d'excitotoxine; de plus, les légumes dans le vinaigre blanc sont souvent marinés et n'ont pas les mêmes propriétés avantageuses que les lactofermentés. Nous préférons aussi les récipients en verre plutôt que les contenants ou les sacs en plastique, parce que la saumure peut transmettre les toxines du plastique aux légumes.

Combinaisons alimentaires

Les combinaisons alimentaires peuvent s'avérer très utiles si vous avez des gaz, des ballonnements, des douleurs ou des crampes abdominales, si vous êtes fatigué après les repas, si vous rotez ou avez des aigreurs d'estomac, des reflux (ou un RGO), des maux de tête, ou tout autre symptôme de mauvaise digestion que vous avez appris à reconnaître jusqu'ici. À la base, les combinaisons alimentaires visent à évacuer le stress du processus digestif en vous faisant manger ensemble des aliments qui se digèrent de façons idoines. Les aliments qui exigent des enzymes ou des temps de digestion différents peuvent accabler un système digestif affaibli et causer une panoplie de symptômes.

Les combinaisons alimentaires sont particulièrement utiles si vous mangez des céréales, parce qu'elles peuvent être plus difficiles à digérer quand l'intestin grêle est perturbé. Parmi les personnes souffrant de problèmes digestifs, beaucoup choisissent de couper les céréales pendant leur convalescence; elles tendent à avoir moins de symptômes exigeant de combiner les aliments.

Voici les quatre lignes directrices fondamentales des combinaisons alimentaires :

1. Mangez des protéines uniquement avec des légumes non farineux (sans amidon). Les aliments protéinés incluent les protéines animales (viande, volaille, œufs, produits laitiers et poisson) et les protéines végétales comme les noix et les graines.

- *Les protéines se combinent bien avec les légumes non farineux.* Parmi les exemples : asperge, bette à carde, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, chou vert frisé, concombre, épinard, laitue, pak-choï, poivron et roquette.
- *Les protéines ne se combinent pas bien avec les aliments farineux.* Parmi les exemples : céréales, craquelins et pain; aussi, les légumes farineux comme les pommes de terre blanches et la patate douce, la citrouille, l'igname, le panais, le maïs et les pois. Autrement dit, vous ne devriez pas manger de la viande et des pommes de

terre, ou un hamburger avec un pain. À la place, vous pourriez manger de la viande avec un brocoli cuit à la vapeur, ou un hamburger sur une salade ou enveloppé dans une feuille de laitue. (Nous incluons d'autres instructions sur les combinaisons alimentaires dans la deuxième partie, pour que vous puissiez en savoir plus.)

2. Sachez que les céréales se combinent bien avec tous les légumes — c'est-à-dire les légumes farineux ou non.

3. Mangez les fruits à part, quand votre estomac est vide. Comme les fruits se digèrent très rapidement, si vous les mangez avec des protéines ou des glucides, vous ralentissez votre processus digestif, ce qui cause de la fermentation et des symptômes désagréables. Certains tolèrent bien les fruits avec les noix et les graines (comme une pomme et du beurre d'amandes, par exemple), et ces aliments se combinent bien dans le système digestif. Quoi qu'il en soit, mangez toujours les melons à part, parce que ce sont les fruits qui se digèrent le plus vite. Par ailleurs, ils ont tendance à mal se combiner avec d'autres aliments.

4. Vous pouvez manger des graisses et des huiles avec tout, sauf les fruits. Consultez le chapitre 5 pour connaître les meilleurs choix santé en termes de graisses et d'huiles.

Suppléments remarquables pour la santé en général

CoQ10

Aussi appelée ubiquinone ou coenzyme Q10, la CoQ10 est un antioxydant présent dans toutes les cellules de l'organisme. Utile pour améliorer l'immunité et l'énergie, elle a des propriétés bénéfiques pour le cœur, les muscles et les organes. La CoQ10 est abondamment présente dans le bœuf, les sardines et les abattis comme le cœur, le foie et les rognons. Beaucoup de personnes prennent un supplément de CoQ10 lorsqu'elles sont en convalescence d'une maladie chronique, d'un cancer ou d'un épisode de fatigue chronique²¹⁷. Premier Research Labs est remarquable pour ses suppléments de CoQ10 purs.

Vitamine C

Beaucoup de gens se tournent vers la vitamine C pour aider leur santé quand ils ont le rhume ou la grippe. Néanmoins, cette vitamine antioxydante exerce encore plus de bienfaits sur la santé, car elle participe à la formation du collagène (la base des tissus conjonctifs de l'épiderme, des os, des dents, des parois articulaires et des cartilages), soutient le système immunitaire, la thyroïde et les surrénales, aide au métabolisme du cholestérol et à la combustion des graisses, entre autres²¹⁸.

N'oubliez pas que l'acide ascorbique n'est qu'un élément de la molécule plus importante du nutriment complet appelé vitamine C ; nous vous recommandons d'éviter l'acide ascorbique dans vos suppléments, la recherche ayant montré qu'il pourrait avoir des effets indésirables sur la santé. Recherchez à la place la vitamine C sous forme de nutriment complet, par exemple les cynorrhodons ou le camu-camu ; sinon, optez pour la vitamine C-400 d'Innate Response Formulas.

Vitamines B₁₂ et du groupe B

Les vitamines du groupe B incluent la thiamine (B₁), la riboflavine (B₂), la niacine (B₃), l'acide pantothénique (B₅), la pyridoxine (B₆), la biotine (B₇), les folates (B₉) et la vitamine B₁₂. Vous connaissez déjà la vitamine B₁₂ (la vitamine « clé de voûte ») et vous avez appris comment elle aide presque tous les organes et systèmes de l'organisme. Les vitamines du groupe B sont utiles dans leur ensemble parce qu'elles contribuent à l'humeur, à la santé du cerveau, à l'énergie et à la digestion. Comme elles sont hydrosolubles, l'excédent est excrété avec l'urine²¹⁹. Faites en sorte de rechercher un supplément du groupe B qui contient les formes bioactives de la vitamine B₁₂ (méthylcobalamine et adénosylcobalamine) et des folates (5-méthyltétrahydrofolique ou 5 MTHF). Évitez l'acide folique, forme synthétique des folates, dans les suppléments : plus de 40 % de la population est incapable de le décomposer, et il peut s'avérer toxique pour l'organisme à la longue.

Triphala

Le triphala est l'un des remèdes les plus populaires de la médecine ayurvédique, un système de santé et de guérison millénaire qui a vu le jour en Inde. Composé de trois fruits, l'amalaki, l'haritaki et le bibhitaki, le triphala est un remède doux qui ne crée pas d'acoutumance et a beaucoup de bons effets. Il aide entre autres à tonifier et à nettoyer

l'intestin, il améliore la digestion en général et réduit le cholestérol sérique, il améliore le fonctionnement du foie et exerce une action protectrice sur le cœur et les yeux, en plus d'être antiviral et anti-inflammatoire²²⁰. Vous pouvez vous procurer du triphala biologique en poudre à consommer en tisane ou en capsules sur MountainRoseHerbs.com. Vous pouvez aussi acheter les marques biologiques India et Ayush Herbs en ligne sur OrganicIndia.com et Ayush.com.

Magnésium

Dans le chapitre 3, vous avez appris que les chercheurs parlent de la vitamine B₁₂ comme de la clé de voûte de la santé et de la guérison. Nous aimons à penser que le magnésium est le *minéral* clé de voûte. Selon les études, il est responsable de 300 à 800 processus organiques commandés par les enzymes. Ainsi²²¹ :

- il active les muscles et les nerfs ;
- il contribue à la digestion ;
- il améliore l'humeur (réduit entre autres la dépression et l'anxiété) ;
- il peut prévenir les caillots ;
- il génère de l'énergie ;
- il contribue à la détoxification, y compris des métaux lourds ;
- il pourrait prévenir ou éliminer le RGO, les aigreurs d'estomac, le reflux acide ;
- il protège les os et les dents ;
- il soulage les maux de tête et les migraines ;
- il prévient le syndrome prémenstruel (SPM) ;
- il favorise un meilleur sommeil et pourrait soulager l'apnée du sommeil ;
- il contribue à la santé des reins, de la vessie, de l'intestin et du foie.

Le magnésium est tellement important et pour un si grand nombre de fonctions organiques que vous êtes susceptible de le voir faire partie des remèdes d'un large éventail de problèmes de santé.

Le magnésium : la « clé de voûte » des minéraux

Selon la docteure Carolyn Dean, auteure de *The Magnesium Miracle*, 80 % des Américains auraient une carence en magnésium. Cela n'a rien d'étonnant quand on apprend que ce minéral est mis à profit au maximum en situation de stress. Plus vous êtes stressé, plus vous risquez d'avoir besoin de magnésium.

Voici quelques faits importants rapportés par la docteure Dean²²² :

— L'agriculture extrait du sol beaucoup plus de magnésium que de calcium. Comme elle l'explique, il y a un siècle, nous avions un régime riche en magnésium avec un apport de 500 milligrammes par jour avec une alimentation ordinaire. Aujourd'hui, nous avons de la chance si nous en absorbons 200 milligrammes par jour.

— Il faut vraiment prendre un supplément de magnésium. Après tout, deux Américains sur trois ne consomment pas l'apport quotidien recommandé (AQR), qui est de 500 milligrammes par jour.

— Le calcium a été moussé comme étant un minéral qu'il est important de prendre régulièrement ; cependant, maints spécialistes se dissocient de cette recommandation parce que de nouvelles informations montrent que nous en tirons suffisamment de nos aliments. De nos jours, le régime alimentaire ordinaire sans supplémentation est trop faible en magnésium et trop riche en calcium, la quantité du second étant décuplée par rapport au premier. Ce déséquilibre peut contribuer à une foule de problèmes de santé. Trop de calcium pour trop peu de magnésium peut mener à l'arthrite, aux calculs rénaux, à l'ostéoporose, au durcissement des artères et à la cardiopathie.

— Il faut du magnésium pour métaboliser la vitamine D ; par conséquent, si vous prenez une bonne dose de vitamine D tout en manquant de magnésium, vous pourriez aggraver cette carence dans votre organisme.

Le tableau suivant montre les stades de carence en magnésium, le premier énumérant de légers symptômes et le quatrième, des symptômes susceptibles de mettre la vie en danger. En encerclant vos symptômes dans ce tableau, vous verrez à quel point vous pourriez manquer de ce minéral. La bonne nouvelle est qu'une fois que vous le savez, vous pouvez prendre des mesures pour réapprovisionner votre organisme en magnésium.

Symptômes des stades de carence en magnésium**

Stade 1 : petits malaises au quotidien	Stade 2 : malaises plus sévères au quotidien	Stade 3 : symptômes sévères au quotidien	Stade 4 : problèmes mettant la vie en danger
Fatigue	Anxiété et crises de panique	Artériosclérose	Alcoolisme
Constipation	Arthrite	Caillots	SAL (maladie de Lou Gehrig)
Étourdissements (vertige)	Asthme	Maladie intestinale	Maladie d'Alzheimer
Dysménorrhée (douleurs menstruelles excessives)	Trouble du déficit de l'attention	Calcification de la valve mitrale (prolapsus valvulaire mitral)	Cancer (sein, côlon, prostate)
Myoclonie de la face (tics)	Maux de dos, haut du dos : excès de cortisol	SFC/EM (syndrome de fatigue chronique / encéphalomyélite myalgique)	Fibrillation auriculaire
Fringales alimentaires (surtout pour du sucre, de la caféine et des glucides simples)	Maux de dos, bas du dos : trouble affectif	Maladie cœliaque	Insuffisance cardiaque congestive
Maux de tête	Cystite	Paralysie cérébrale	Éclampsie
Palpitations	Infections de l'oreille	Maladie rénale chronique	Emphysème (BPCO)
Hoquet	Sensibilité au gluten	Commotion	Infarctus du myocarde
Hyperglycémie	Hyperlipidémie (taux élevé de cholestérol et de triglycérides)	Dépression	Obésité
Hypoglycémie	Hypertension artérielle	Diabète	Maladie de Parkinson
Irritabilité	Insomnie	Épilepsie / crises épileptiques	Insuffisance rénale
Perte d'appétit	Insulinorésistance (prédiabète)	Dysfonction endothéliale (dysfonction de la paroi des vaisseaux sanguins)	SMSN
Sauts d'humeur	Migraines	Retard de croissance	Inanition
Crampes, spasmes musculaires	Grossesses multiples (exacerbe la carence en magnésium)	Arythmie cardiaque	AVC

** Tableau reproduit avec l'autorisation de Morley Robbins : GotMag.Org/magnesium-deficiency-101.

Stade 1 : petits malaises au quotidien	Stade 2 : malaises plus sévères au quotidien	Stade 3 : symptômes sévères au quotidien	Stade 4 : problèmes mettant la vie en danger
Nausée	Problèmes neurologiques	Déséquilibre hormonal	Mort cardiaque soudaine
Nervosité	Obésité	Hyperparathyroïdie	Fibrillation ventriculaire
Problèmes de mémoire/ concentration	Ostéopénie (précurseur de l'ostéoporose)	Hypothyroïdie	
Grossesse (exacerbe la carence en magnésium)	SPM	Maladie rénale	
Maladie de Raynaud	Difficultés de concentration	Maladie hépatique	
Faiblesse	Prédiabète ; insulinorésistance	Syndrome métabolique	
	Sinusite	Fausse couche	
	Problème de l'articulation temporo-mandibulaire	Prolapsus valvulaire mitral (calcification de la valve mitrale)	
	Gain de poids (surtout au niveau de la taille)	Sclérose en plaques	
		Obésité sévère	
		Ostéoporose	

Comment faire vérifier votre taux de magnésium

Vous pouvez choisir parmi quelques options. Étant donné qu'il est important de considérer votre état de santé sur le plan de l'ensemble des minéraux, nous vous suggérons de commencer par une analyse minérale capillaire. Nous vous recommandons chaudement de faire faire cette analyse minérale capillaire (AMC) par Morley Robbins sur GotMag.org. Nous avons toutes consulté Morley, surnommé *Magnesium Man*, et nous le trouvons incroyablement informé sur la manière dont les déséquilibres en minéraux causent des problèmes de santé et sur la façon de les corriger. Nous aimons le fait qu'en rencontrant Louise, quelques mois après son 87^e anniversaire, Morley lui a dit que sur le plan des minéraux, elle était en meilleure santé que des individus ayant la moitié de son âge, preuve de l'amour avec lequel elle a pris soin d'elle-même par ses pensées et son alimentation.

Le dosage sanguin du magnésium est un autre test utile; il s'agit d'un test sanguin qui permet de vérifier votre taux de magnésium. Si vous faites l'analyse minérale capillaire en premier, Morley vous indiquera si ce second test est nécessaire pour étoffer le diagnostic. Si vous voulez vraiment faire le test sanguin, vous pouvez le demander à votre médecin, ou le commander en ligne sur Requestatest.com et faire faire le prélèvement de sang dans votre région (vous pourrez choisir un laboratoire local dans la liste fournie avec votre test sanguin).

Comment choisir la bonne forme de magnésium pour vous

Morley Robbins suggère de travailler avec un large spectre de magnésium, mais rappelez-vous d'écouter votre corps quand il s'agit de choisir la forme qui vous convient. Le tableau suivant, que nous avons créé à partir des renseignements fournis par Morley, montre différentes formes de magnésium qui pourraient être bonnes pour vous.

Type de magnésium	Généralement meilleur pour
Citrate ou lactate de magnésium	Les intestins. Cette forme convient très bien à certains et pas du tout à d'autres. Le citrate de magnésium est souvent vendu sous forme de poudre et peut être mélangé à de l'eau chaude ou à une tisane. Vous connaissez peut-être certaines marques telles que Natural Calm. Certains étant sensibles à l'acide citrique, nous vous suggérons une marque qui n'en contient pas, comme NOW. Le citrate de magnésium ayant un effet laxatif, vous n'en avez pas besoin de beaucoup; bien qu'il soit efficace pour plusieurs, il ne l'est pas pour tout le monde.
Bisglycinate de magnésium	C'est une forme de magnésium chélaté, la plus biodisponible de toutes selon certains, qui ne donne pas des selles molles. Sachez que cette forme de magnésium peut se convertir en glutamate ou en oxalate chez certaines personnes sensibles. Si vous réagissez mal au bisglycinate de magnésium, optez pour une autre forme.
Malate de magnésium Magnésium-aurine	Selon le spécialiste du magnésium Morley Robbins, ces formes sont les meilleures pour le cœur.
Sels minéraux incluant du magnésium — ce qui donne une forme naturelle et équilibrée de magnésium, en plus d'un large spectre de minéraux	Morley Robbins et ses collègues ont constaté que la prise d'un supplément contenant une bonne base de minéraux et de magnésium a donné certaines des meilleures réactions de guérison chez les clients. Anderson's Concentrated Mineral Drops (aussi appelées Anderson's CMD) d'Andersonscmd.com et South Sea Minerals (Ocean Pure) de SeaMinerals.com sont les préférés de Morley.
Orotate de magnésium	On a constaté que de faibles doses étaient utiles dans les cas de sclérose en plaques, de troubles de l'humeur, d'alcoolisme, d'effet des radiations et de cancer ²²³ .

Type de magnésium	Généralement meilleur pour
Lait de magnésie	Si vous sentez que vous devez prendre un antiacide, Morley Robbins vous suggère plutôt de prendre du lait de magnésie. Il dit que vous pouvez obtenir les mêmes résultats sans causer de carence en magnésium à cause du calcium contenu dans les antiacides. En effet, la proportion calcium/magnésium est beaucoup trop élevée à 300 pour 1. Assurez-vous de choisir une marque de lait de magnésie qui contient seulement de l'hydroxyde de magnésium et de l'eau filtrée, comme Good Sense à saveur originale de Vitacost.com.
Huile de magnésium	L'huile de magnésium étant du chlorure de magnésium dans de l'eau, elle n'a pas vraiment une texture huileuse. Vous la vaporisez sur votre épiderme et vous la faites pénétrer. Comme elle est absorbée par la peau et n'a pas besoin de passer par le tube digestif, elle peut être très efficace pour les personnes dont le système digestif est perturbé. La plupart des gens la font pénétrer en s'en frictionnant les pieds. Ancient Minerals est une marque respectée par de nombreux spécialistes ; vous pouvez vous en procurer en ligne sur Amazon.com et chez d'autres marchands.
Flocons de magnésium pour le bain ou sel d'Epsom	Les flocons de magnésium pour le bain (chlorure de magnésium) sont un autre bon moyen d'absorber du magnésium par l'épiderme. Vous pouvez les utiliser pour les bains de pieds comme pour le bain. Ancient Minerals est une marque respectée que vous pouvez vous procurer en ligne sur Ancient-minerals.com. Certains réagissent bien au sel d'Epsom dans le bain ou le bain de pieds. Ce produit plus abordable s'avère très efficace pour beaucoup de gens. Si vous êtes sensible au soufre ou aux sulfates toutefois, le sel d'Epsom ne sera probablement pas pour vous. Écoutez votre corps. Vous pouvez vous procurer du sel d'Epsom à l'épicerie, au magasin d'aliments naturels ou en ligne.
Évitez le gluconate de magnésium, l'aspartate de magnésium et le magnésium chélaté (c.-à-d. le magnésium avec des chélates d'acides aminés ou du magnésium chélaté).	D ^{re} Carolyn Dean conseille à ses lecteurs de ne pas prendre ces formes de magnésium parce qu'elles peuvent avoir un effet d'excitotoxine et causer des réactions indésirables ²²⁴ . Reportez-vous au chapitre 5 pour en savoir plus sur les excitotoxines.

Contre-indications par rapport au magnésium

Ne prenez pas de magnésium si vous souffrez d'insuffisance rénale, d'occlusion intestinale, de blocage cardiaque ou de myasthénie grave. Par ailleurs, consultez d'abord votre médecin avant de prendre ce minéral si vous prenez des médicaments pour le cœur, parce que vos besoins en médication pourraient diminuer et vous voudrez que votre praticien vous aide à suivre l'évolution de votre état²²⁵. Qui plus est, vous devrez probablement planifier avec votre médecin combien de temps vous devrez attendre après avoir pris votre médicament pour le cœur ou la pression artérielle avant de prendre le magnésium.

Comment utiliser les fines herbes et les épices

Riches en antioxydants et en propriétés curatives, les fines herbes et les épices peuvent être de merveilleux instruments de guérison dans la cuisine. Voici quelques idées pour les utiliser :

— **Ajoutez des fines herbes aux salades, aux smoothies ou aux mets cuits.** Le marché offre des fines herbes fraîches ou séchées. Si vous voulez obtenir les bienfaits des fines herbes fraîches, vous constaterez que nous en avons inclus beaucoup dans les repas de notre section *Recettes*. Les fines herbes et les épices séchées étant aussi fantastiques pour votre santé, vous trouverez également des recettes pour les employer.

— **Faites d'abord chauffer les fines herbes et les épices séchées dans une huile ou un corps gras santé.** Le fait de chauffer doucement vos fines herbes et vos épices séchées à la poêle dans une bonne graisse animale ou de l'huile de noix de coco est un excellent moyen de libérer leurs arômes et leurs propriétés médicinales. Si une recette demande des fines herbes ou des épices, chauffez-les doucement quelques minutes à la poêle avant de continuer la recette. À mesure que vous prendrez de l'expérience en cuisine, vous pourrez choisir les herbes et les épices que vous voulez utiliser pour leurs bienfaits pour la santé et les substituer aux épices des recettes. En général, les fines herbes vertes (romarin, thym, basilic, persil et sauge) sont excellentes dans les mets salés, tandis que les épices comme la cannelle, la cardamome, le gingembre, le clou de girofle, le piment de la Jamaïque et la muscade, relèvent à merveille les plats sucrés (même si elles peuvent aussi être employées dans les caris et d'autres délicieuses recettes salées indiennes).

— **Saupoudrez-en les aliments.** Ajoutez des fines herbes fraîches ou séchées et des épices aux soupes, aux ragoûts, aux salades ou aux sauces à

salade, aux œufs, à la viande, au poisson, à la volaille et à tout autre aliment cuit. Même s'il vaut mieux les utiliser en cours de cuisson, vous aurez avantage à les saupoudrer aussi sur vos plats après la cuisson pour rehausser leur saveur et magnifier leurs bienfaits pour la santé. Vous pouvez même faire du maïs soufflé bon pour la santé avec du maïs biologique soufflé à l'air, que vous garnirez d'huile de noix de coco liquéfiée ou de beurre cru et de vos épices favorites. Essayez un mélange fenouil, fenugrec, sel de mer et poivre, ou curcuma et sel de mer.

— **Faites-en des tisanes.** Vous pouvez faire vous-même vos tisanes médicinales avec les fines herbes (fraîches ou séchées) et épices de votre choix. La méthode la plus simple consiste à acheter des sachets à thé vides ou en mousseline biologique réutilisables. Vous jugerez peut-être plus commode de faire un litre de tisane à la fois et de la verser dans un contenant en verre que vous conserverez au réfrigérateur. Vous pouvez vous procurer des contenants en verre d'un litre à très bas prix dans la plupart des supermarchés. Vous utiliserez 35 à 70 g de fines herbes ou d'épice par litre d'eau (ou 5 à 10 ml [1 à 2 c. à thé] par 240 ml [8 oz ou 1 tasse]). Faites bouillir l'eau et versez-la dans votre contenant en verre, puis laissez infuser la tisane de 30 à 60 minutes. Retirez le sachet et mettez la tisane au réfrigérateur. Vous pouvez la réchauffer au moment de la boire, la prendre à température ambiante ou la boire froide si vous aimez le thé glacé.

— **Mâchez des graines.** En Inde, en Allemagne et dans d'autres cultures, on mâche des graines d'épices — de fenouil ou de carvi, par exemple — pour faciliter la digestion et réduire les ballonnements, de la graine d'anis pour rafraîchir l'haleine et des graines de cardamome pour tromper les fringales et rafraîchir l'haleine.

Autres remèdes maison pour rayonner de santé

Problèmes de santé	Remèdes
Douleurs articulaires et arthrite	<ul style="list-style-type: none"> • Magnésium (plusieurs formes sont efficaces ; consultez l'information sur l'huile de magnésium plus haut dans la section sur le magnésium, car elle peut contribuer à soulager la douleur ciblée). • Champignons médicinaux sous forme de capsules, en tisane ; sinon, ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de poudre de champignon à un smoothie — reishi, cordyceps. Paul Stamets, mycologue et auteur de <i>Growing Gourmet & Medicinal Mushrooms</i>, vend des champignons médicinaux biologiques en ligne sur Fungi.com. • Fines herbes et épices :— curcuma, feuille de laurier, gingembre, graines de céleri, graines de fenouil, romarin.
Fringales	<ul style="list-style-type: none"> • Régime d'aliments complets comme style de vie (voyez nos suggestions pour tromper les fringales dans le chapitre 5). • Aliments aigres (comme les légumes lactofermentés). • Aliments amers (feuilles de pissenlit, roquette, amers / élixir suédois). • Épices :— cardamome (fringales de sucre), clou de girofle et cannelle (équilibre de la glycémie), curcuma (fringales d'aliments salés). • Magnésium. • Tryptophane (acide aminé) quand les fringales sont associées à la dépression, au souci, à l'anxiété, aux blues de l'hiver (trouble affectif saisonnier) ou à une faible estime de soi. Commencez par le dosage minimum des capsules, qui compte 500 mg. Certains tirent profit d'une dose allant jusqu'à 1 000 mg. Évitez-les si vous prenez des antidépresseurs, ou parlez-en d'abord à votre médecin. Pure Encapsulations offre une forme pure de tryptophane. • GABA (acide 4-aminobutanoïque) pour les fringales associées au stress ou au surmenage / à l'accablement. Envisagez de prendre de 100 à 500 mg. Vous pouvez en acheter en ligne ou dans un magasin d'aliments naturels sous forme de poudre pure sans agent de remplissage. Source Naturals en est un exemple. • Parlez des acides aminés à votre médecin ou à un professionnel de la santé : la L-tyrosine (si vous avez vraiment besoin de caféine ou si vos fringales sont causées par le besoin de fouetter votre énergie ou par le manque de motivation) ou la DL-phénylalanine (si vos fringales viennent d'une souffrance émotionnelle ou si vous ressentez le besoin de vous reconforter ou de vous récompenser avec de la nourriture). Comme ces deux acides aminés présentent des contre-indications et sont stimulants, il est important de vérifier s'ils seront efficaces pour vous avant de les prendre. (Apprenez en plus en lisant <i>The Mood Cure</i> de Julia Ross.) • 5-Hydroxytryptophane — 50 mg peuvent vous aider pour les fringales du soir. Ce produit ne conviendra peut-être pas à un usage à long terme. • Reportez-vous à la section Recettes pour avoir des idées de repas pour contrer les différentes sortes de fringales.

Problèmes de santé	Remèdes
Humeur	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines du groupe B. • Tryptophane (acide aminé) — reportez-vous à la section sur les fringales pour en savoir plus sur le tryptophane. • 5-HTP — 50 mg peuvent aider l'humeur²²⁷. • Millepertuis — 300 mg (vous pouvez le trouver sous forme de teinture-mère²²⁸). • Magnésium (dépression, anxiété, irritabilité). • Fines herbes et épices pour lutter contre la dépression :— muscade, poivre noir, romarin, safran (aussi pour le SPM). • Fines herbes et épices pour lutter contre l'anxiété :— citronnelle, menthe, muscade, romarin, safran, sauge.
Immunodéficience	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert (remplacez le café par le thé vert ou prenez-le sous forme d'extrait, comme Green Tea-ND de Premier Research Labs). • Magnésium. • Vitamines du groupe B. • Fines herbes et épices — presque toutes les fines herbes et épices aideront votre système immunitaire parce qu'elles sont riches en antioxydants. Parmi les plus efficaces : ail, cannelle, clou de girofle, curcuma, gingembre, graines de fenugrec, origan, persil, raifort, romarin, safran et thym²²⁹. • CoQ10 (reportez-vous à la section précédente, Suppléments remarquables pour la santé en général). • Champignons médicinaux sous forme de capsules, en tisane ; sinon, ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de poudre de champignon à un smoothie — reishi, cordyceps, maitake, agaric et shiitake. Paul Stamets, mycologue et auteur de Growing Gourmet & Medicinal Mushrooms, vend des champignons médicinaux biologiques en ligne sur Fungi.com.
Insomnie, apnée et troubles du sommeil	<ul style="list-style-type: none"> • Magnésium. • Fines herbes et épices :— citronnelle, coriandre, safran. • Vitamines du groupe B. • Tryptophane 5-HTP ou GABA (consultez les sections sur les fringales et l'humeur pour en savoir plus sur ces suppléments qui favorisent également le sommeil). Si vous décidez de prendre du GABA, vous voudrez peut-être regarder du côté du supplément ZenMind de Nutricology, qui combine les acides aminés GABA et la théanine (un acide aminé calmant présent dans le thé vert). • Les pratiques calmantes comme la méditation, la respiration profonde et le yoga sont d'excellents moyens de chasser le stress et de permettre à votre organisme de laisser les commandes au système nerveux parasympathique, ce qui est indispensable à un bon sommeil.

Problèmes de santé	Remèdes
Manque d'énergie	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert (remplacez le café par le thé vert ou prenez-le sous forme d'extrait, comme Green Tea-ND de Premier Research Labs). • L-tyrosine. • Vitamines du groupe B. • Fines herbes et épices pour lutter contre la fatigue mentale :— extrait de safran, sauge. • Fines herbes et épices pour lutter contre la fatigue physique — grenade. • CoQ10 (reportez-vous à la section précédente, Suppléments remarquables pour la santé en général).
Maux de tête ou migraines	<ul style="list-style-type: none"> • Gingembre. • Huile essentielle de menthe poivrée (utilisez une huile de support comme l'huile d'amande douce ou de jojoba et massez la région tendue ou votre abdomen). • Magnésium. • Bloc réfrigérant dans le cou ou sur la tête et bouillotte aux pieds. • Chrysanthème matricaire — des études ont montré que la prise quotidienne de 50 à 100 mg était efficace contre les migraines²²⁶. (MountainRoseHerbs.com vend un extrait de chrysanthème matricaire biologique.)
Problèmes de cholestérol	<ul style="list-style-type: none"> • Champignons shiitake (vous pouvez en trouver dans l'allée des produits frais de votre magasin d'aliments naturels ou prendre un supplément médicinal de shiitake en capsules). • Fines herbes et épices :— ail, basilic, cannelle, citronnelle, coriandre, curcuma, feuilles de Murraya, gingembre, graines de fenugrec, graines de moutarde, origan, raifort. • Graines :— graines de citrouille (surtout de la variété Styrian) et graines de sésame (assurez-vous de les faire tremper au préalable; consultez le chapitre 5 pour savoir comment faire). • Triphala. • Magnésium. • Huile d'origan. (Oregano Oil ou Olive Leaf Immune en capsules sont d'excellents choix. Oregulin de North American Herb and Spice est une autre option [NorthAmericanHerbandSpice.com]. Oregulin est un extrait qui combine l'huile d'origan, la cannelle, le fenugrec, le cumin et la myrtille, et vous offre une généreuse dose d'huile d'origan et d'épices bonnes pour le cholestérol et la digestion.)

Aimez votre corps, aimez-vous

La découverte de remèdes naturels qui sont efficaces pour vous peut représenter une aventure stimulante si vous vous ouvrez à la joie d'apprendre à connaître ce qui vous aide à vous sentir en pleine forme. Être bien et en santé, équilibré et joyeux, voilà votre état

naturel. Les remèdes de ce chapitre peuvent encourager votre organisme à retrouver en douceur son état de santé naturel. C'est un beau geste d'amour-propre que d'écouter votre corps et de lui donner ce dont il a besoin !

Avant que nous passions au prochain chapitre, prenez un moment seulement pour vous. Placez une main au centre de votre poitrine et l'autre sur votre abdomen, et répétez les affirmations suivantes :

Chaque matin, je me rappelle que je peux faire le choix de me sentir bien.

J'aime mon corps, et la santé est mon état naturel.

Je suis toujours capable de prendre la bonne décision.

Je reconnais ma propre intuition.

Nous allons maintenant conclure la première partie de cet ouvrage en vous fournissant une feuille de route pour vous aider à atteindre une santé optimale.

Septième étape : Votre feuille de route pour une santé optimale

Prenez trois grandes respirations. En expirant, laissez tout aller... laissez aller toutes les pensées et les idées à propos de votre situation actuelle. Laissez aller tous les symptômes, seulement un instant. Imaginez que vous avez fait table rase du passé et que vous recommencez à neuf. Imaginez que vous êtes en santé, heureux et léger. Rappelez-vous que votre corps croit votre esprit et qu'en vous exerçant ainsi, vous créez votre santé optimale.

Vous créez votre bien-être futur à chaque instant avec chacune de vos pensées, et la bonne nouvelle est que c'est vous qui choisissez vos pensées... ce qui ne vous apparaîtra probablement pas toujours facile, cependant. Le changement peut soulever des craintes parce qu'il est synonyme de territoire inconnu ; or, votre cerveau craint souvent ce que vous ne connaissez pas.

Voici le véritable secret : sous tous les « problèmes » que vous traînez se cache une seule et unique croyance : *Je ne suis pas assez bien*. Quand vous croyez que vous n'êtes pas assez bien, vous vivez une sorte de renonciation — une attitude qui dit : *À quoi bon ?* De toute façon, il est facile de supposer que les choses tourneront mal.

La vérité est que vous *êtes* assez bien. Et si vous y croyiez vraiment ? En vous appuyant sur cette seule croyance, vous pourriez commencer à changer une fois sur deux une pensée qui limite votre santé et votre bonheur. En vous appuyant sur cette seule croyance, vous pourriez entreprendre de changer les pensées qui ne vous servent plus. Et à mesure que disparaissent les pensées, les croyances et les habitudes qui vous limitent, votre santé et votre bonheur peuvent alors s'épanouir. Comme l'a dit un jour le père du taoïsme, Lao-tseu : « Quand je lâche prise sur ce que je suis, je deviens ce que je pourrais être. »

**« Pour manifester
la meilleure santé possible,
commencez par chacune
de vos pensées et chacune de
vos bouchées. »
— Louise**

Selon le taoïsme, philosophie millénaire qui enseigne à vivre en harmonie avec l'Univers, l'ordre et l'harmonie deviennent manifestes quand les êtres humains s'harmonisent avec la nature²³⁰. Pour nous harmoniser avec la nature, nous ne pouvons pas forcer les choses : nous devons les autoriser. Pensez par exemple à une graine : elle est d'abord en dormance, petite et sèche. Elle contient pourtant assez d'information pour devenir une plante autonome, mais elle a besoin de soins tendres et aimants pour y arriver. Une graine doit être semée dans un sol riche en nutriments et recevoir suffisamment de soleil et d'eau pour manifester son potentiel de croissance comme plante. Quoique les scientifiques aient étudié et documenté la croissance des graines, une grande partie du processus n'en reste pas moins un mystère pour eux. En fait, ce mystère de la croissance nous fascine tous. C'est aussi un processus que nous ne pouvons jamais précipiter, pas plus que nous ne pouvons essayer de lui trouver un raccourci.

Une des caractéristiques les plus fascinantes des plantes est qu'une fois à maturité, elles servent de base à l'alimentation et à la guérison de toutes les créatures de la planète. Voici ce que Gary L. Wenk, une des sommités sur la santé du cerveau, dit au sujet des plantes dans son livre *Your Brain on Food: How Chemicals Control Your Thoughts and Feelings* :

Comment se fait-il que les végétaux et les humains utilisent des composés chimiques si semblables pour les fonctions ordinaires de tous les jours? Les végétaux produisent des composés chimiques capables d'avoir un effet sur notre cerveau parce qu'ils partagent avec nous l'histoire de l'évolution sur cette planète. Même les organismes unicellulaires primitifs produisent de nombreux composés chimiques identiques à ceux présents dans nos cerveaux. Par conséquent, que vous choisissiez de manger un pied de brocoli ou un gros plat d'amibes, les composés chimiques qui les forment pourront modifier le fonctionnement de vos neurones et, donc, ce que vous ressentez ou pensez.

La nature nous a donné tout le nécessaire pour être heureux et en santé. Quand nous nous nourrissons d'aliments naturels, nous nous harmonisons avec la nature et nous créons l'équilibre. En tant qu'humanité, nous nous sommes laissés un peu égarer quand nous avons adopté la science avec plus de zèle que nous n'embrassions la nature. La maladie et le « mal-aise » ne viennent pas d'une force ingérable. Ils surviennent parce que nous sommes invités par nos corps à revenir à la nature. À de la nourriture naturelle qui pousse afin de nous nourrir tous. À des pensées et croyances qui nous permettent, comme la graine en dormance, de nous épanouir le mieux possible. Nous sommes invités à nous détourner des façons de faire qui stressent et accablent, et à adopter un style de vie qui

nous procure les nutriments dont nous avons besoin pour nous sentir heureux, vivifiés et vigoureux.

Pour trouver cet espace où vous avez la nourriture dont vous avez besoin pour guérir, vous pourrez être appelé à ralentir et à honorer votre humanité — à trouver un rythme qui vous paraît nourricier et apaisant, et à manger, dormir, bouger et penser en fonction de ce qui favorise votre épanouissement.

Si vous avez un problème de santé, la Vie vous invite à vous aimer

Dans une société qui a oublié les qualités thérapeutiques de la nature, nous sommes parfois entraînés dans le tourbillon du stress et de l'inquiétude. Nous le vivons tous dans nos efforts pour mettre de la nourriture sur la table, prendre soin de ceux que nous aimons et joindre les deux bouts. Or, plus nous nous éloignons de la nature, plus nous nous éloignons de notre humanité.

Nous commençons à penser et à ressentir comme des machines, capables de fonctionner sans arrêt et de passer au travers d'une liste de choses à faire, en oubliant de nous respecter. Nous pensons que si nous sommes humains, si nous ne sommes pas parfaits, nous ne sommes pas assez bien, pas dignes d'amour ou d'acceptation. C'est à partir de là que les choses se mettent à mal tourner. C'est à partir de là que nous menons notre vie tambour battant, que nous vivons et mangeons à toute vitesse — que nous oublions de nous aimer. La maladie et le « mal-aise » surgissent pour nous rappeler de retrouver notre amour-propre. Sous les peurs, les doutes et l'inquiétude, nous sommes programmés avec les réponses pour nous épanouir comme une graine, en autant que nous nous arrêtions pour écouter.

En apprenant à faire confiance à la Vie, à vous aimer et à écouter votre corps, vous pouvez retrouver votre équilibre avec ce qui est naturel pour vous. Vous pouvez aussi bâtir une vie qui nourrit et soutient votre santé et votre bonheur.

Chaque chapitre de ce livre fournit des solutions pour vous aider à le faire. Rappelez-vous que le point de départ est d'apprendre à vous accepter et à vous aimer. C'est le terreau fertile dans lequel tout peut grandir. À partir de là, vous pouvez commencer à créer des habitudes qui vous aident à vous épanouir.

Voici un résumé des sept étapes pour manger, penser et vous aimer pour être en santé :

— La première étape consiste à **élaborer une nouvelle façon de voir la santé**. Entamez le processus en vous acceptant et en vous aimant tel que vous êtes — le travail

devant le miroir et les affirmations du premier chapitre vous seront utiles en ce sens. Si le changement vous rend craintif ou mal à l'aise, reprenez dans ce chapitre les exercices sur l'art de l'aborder plus facilement.

— La deuxième étape consiste à **vous aimer ainsi que votre corps**. L'exercice de vision concluant le chapitre 2 est un excellent moyen de créer le plan général de ce que vous voulez pour votre vie et votre santé. C'est un excellent moyen de clarifier vos objectifs et de vous organiser pour créer des habitudes aimantes.

— La troisième étape vous rappelle **comment fonctionne votre organisme** et pourquoi il a besoin d'être nourri d'aliments complets et naturels pour que vous vous sentiez en pleine forme. Revoyez cette étape pour comprendre pourquoi il est important de bien alimenter votre corps, afin que votre glycémie soit stable et que vous ayez la volonté dont vous avez besoin pour vous accrocher à vos nouvelles bonnes habitudes. Rappelez-vous que ce qui entre dans votre tube digestif agit sur votre cerveau, y compris sur votre humeur, votre mémoire, la qualité de votre sommeil et vos prises de décision.

— La quatrième étape vous enseigne à **écouter votre corps**. Les spécialistes sont fantastiques, mais l'épreuve décisive se passe au plus profond de vous. Ce que vous ressentez et ce que vous êtes guidé à faire est tout aussi (sinon plus!) important que les conseils qui vous sont donnés par d'autres. Exercez-vous à écouter votre corps et observez à quel point il est beaucoup plus facile de vous faire confiance et de faire confiance à la Vie.

— La cinquième étape consiste à **choisir des pensées et des aliments qui guérissent votre corps et votre intellect**. C'est ici que vous apprenez à vous nourrir vraiment. Il faudra peut-être un peu de planification et d'adaptation pour choisir des aliments sains et complets : donnez-vous donc du temps et allez au rythme qui vous convient. L'idée n'est pas de tout faire en même temps ou de vous laisser déborder ; il s'agit plutôt de faire des petits pas et d'avoir confiance que chacun apporte son lot de belles récompenses. L'exercice concluant le chapitre 5 vous aidera à effectuer ces changements.

— La sixième étape consiste à **prendre le temps d'aimer votre corps avec des remèdes maison naturels** pour soigner vos symptômes physiques ou émotionnels. Que ce soit sur le plan de l'alimentation ou du style de vie, tout changement tend à faire bouger

les choses, et des symptômes pourront apparaître alors que vous abandonnez ce qui ne vous sert plus. Cette réaction naturelle fait partie de tout processus d'épuration ou de transformation et pousse parfois les gens à revenir à leurs anciennes habitudes. Nous vous fournissons à la place des remèdes naturels qui aident votre corps à traverser cette étape et toute autre transition que vous aurez à faire à l'avenir. Rappelez-vous de voir les symptômes comme des signes — un langage que votre organisme utilise pour communiquer avec vous. Servez-vous-en pour écouter votre corps et prendre des mesures aimantes pour aller dans la direction que la Vie veut vous voir prendre. Les remèdes du chapitre 6 peuvent contribuer à soulager votre organisme lorsque les symptômes apparaissent.

— La septième étape consiste à **prendre des mesures pour nourrir votre corps avec amour**. Dans la prochaine section, nous vous fournirons quelques idées pour faire un pas à la fois et aller à votre propre rythme. N'oubliez pas que les petits pas peuvent apporter de grandes récompenses!

Et maintenant? Prenez des mesures pour nourrir votre corps avec amour

Nous vous invitons à vous engager avec douceur dans ce cheminement pour manger des aliments sains et complets. Voici un aperçu pour vous aider à aborder les prochaines étapes :

Choisissez un point de départ

— Si vous n'avez jamais mangé d'aliments complets, commencez simplement par inclure une des options suivantes dans votre régime quotidien. C'est à vous de décider si vous voulez que cette option remplace un repas, s'y ajoute ou vous serve de collation. Cet ajout tout simple permettra à votre organisme et à vos papilles gustatives de s'adapter lentement à une nouvelle façon de manger. (Notez que les recettes de ces trois choix d'aliments sont données dans le chapitre 10.)

- **Bouillon d'os.** Ce choix est particulièrement bon pour remplacer le café par une boisson qui fournit de l'énergie, comme collation nourrissante au milieu de l'après-midi ou comme aliment à ajouter à votre petit déjeuner, déjeuner ou dîner. Le bouillon d'os peut se conserver dans un pot isolant en inox (Thermos®) et servir de régal chaud et exquis en route pour le travail ou durant la journée.

- **Smoothie vert.** Ce genre de smoothie fait un petit déjeuner idéal, mais vous pouvez en boire à toute heure du jour! Vous obtenez souvent le nombre de portions quotidiennes de légumes en un ou deux smoothies.
- **Potage.** Semblables à des bouillons épais, les potages sont extrêmement faciles à digérer — ils sont très guérisseurs et nettoyants, et peuvent même améliorer votre humeur! Ils peuvent faire un repas ou une collation formidable, et manger une soupe au petit déjeuner est un bon moyen d'inclure des légumes dans ce repas.

— Si vous avez l'habitude de manger des aliments complets et que vous souhaitez aller un peu plus loin, mais que vous finissez par manger des plats prêts-à-servir plus que vous ne le voulez en raison de vos occupations, nous avons une solution pour vous. Le chapitre 10 regorge de repas faciles et rapides à préparer. Choisissez une nouvelle recette et remplacez un repas de plats cuisinés ou de repas-minute par cette option meilleure pour la santé. Ou bien, vous vous débrouillez très bien avec les repas, mais vous avez besoin d'idées de collations ou de desserts. C'est aussi un excellent point de départ!

— Si vous avez déjà sauté à pieds joints dans un régime d'aliments complets, vous voudrez peut-être aller encore plus loin. Hourra! Ici encore, les recettes du chapitre 10 seront excellentes pour vous. Comme vous êtes probablement déjà habitué à cuisiner beaucoup de repas santé, choisissez ceux qui vous plaisent et commencez par là, ou suivez les exemples de menu que nous avons regroupés dans le chapitre 9 pour vous inspirer.

Persévérez dans vos nouvelles habitudes

— La deuxième partie contient des exemples de menus, une liste d'épicerie et des recettes de repas, de collations, de boissons et de desserts. Amusez-vous avec ces nouvelles recettes! Peu importe ce que vous voulez acheter, la grande liste d'épicerie, avec les aliments à privilégier et à éviter, peut vous aider une fois au magasin. Faites-en une copie à apporter avec vous et vous déchiffrez les étiquettes comme par magie!

— *Amusez-vous* à cuisiner! Certains adorent cuisiner — si vous avez des amis ou des membres de la famille dont c'est le cas, invitez-les à venir cuisiner avec vous. Tout le monde peut contribuer avec les ingrédients, et vous pouvez confectionner des mets délicieux que chacun peut ensuite rapporter à la maison. En cuisinant en grosses quantités, vous pouvez aussi congeler les plats et les faire décongeler facilement par la suite. Ahlea

cuisine avec son petit garçon et il aime beaucoup l'aider! Louise, Heather et Ahlea organisent souvent des journées où elles cuisinent ensemble ou avec d'autres amis, pour préparer des repas ou apprendre de nouvelles recettes. Ces expériences ont été source de belles rigolades, en plus de resserrer les liens et d'enseigner de nouvelles habiletés à tout le monde. La magie opère quand des amis se rassemblent pour cuisiner.

Heather et son mari ont aussi commencé à se faire des rendez-vous culinaires, où ils choisissent un type d'aliment et apprennent à le cuisiner ensemble. Quoique cette activité soit populaire dans les écoles de cuisine, vous pouvez vous y adonner à la maison avec les vidéos gratuites sur YouTube ou d'autres ressources en ligne. Que vous ayez l'idée de cuisiner avec un être cher ou avec plusieurs amis, c'est un moyen formidable de rendre amusante la préparation de repas santé!

— Continuez d'écouter votre corps! Vous rappelez-vous à quel point il est merveilleux d'avoir un ami ou un être cher qui vous écoute sans vous juger? Et à quel point il est incroyable de se sentir aimé et accepté? Vous êtes la seule personne qui sait ce dont vous avez le plus besoin. Écoutez vos pensées et écoutez votre corps. Plus vous le ferez, plus vous pourrez nommer vos besoins.

En cours de route, continuez de vous encourager en travaillant devant le miroir et en répétant les affirmations. Vous labourez le sol où vous vivez,— créant ainsi un terreau riche et fertile pour pouvoir vous épanouir. C'est ainsi que vous vous aimez. C'est ainsi que vous vous donnez ce dont vous avez besoin pour faire éclore votre Moi le meilleur.

C'est votre plus grande histoire d'amour

Dans cette histoire, votre plus grande histoire d'amour, nous vous invitons à vous aimer un peu plus chaque jour. C'est vraiment le point de départ. De petits gestes d'amour élémentaires peuvent beaucoup contribuer à créer des habitudes durables qui favorisent votre santé.

Vous ne participez pas à une course avec ceux qui vous entourent. Non. C'est l'occasion pour vous d'écrire votre histoire d'amour *à votre manière*. D'avancer au rythme qui vous paraît le bon. D'écouter votre corps quand il est temps d'agir ou de vous reposer. La nature nous enseigne à semer une graine, à la nourrir et à lui permettre de croître à son propre rythme : c'est aussi ce que nous vous invitons à faire.



Nous aimerions conclure la première partie de cet ouvrage par un traitement par affirmation pour votre plus grande histoire d'amour. Pour commencer, placez une main au centre de votre poitrine et l'autre sur votre abdomen. Inspirez et expirez profondément et dites ce qui suit :

C'est mon histoire d'amour. Je choisis uniquement les pensées qui créent un avenir merveilleux et j'y entre dès maintenant. Mon cœur s'ouvre de plus en plus grand. L'amour coule de moi et vers moi avec une abondance de plus en plus grande. L'amour et l'acceptation sans condition sont les plus grands cadeaux que je puisse donner et recevoir — et je me les offre dès maintenant. J'apprends les secrets de la Vie. En fait, tout est très simple : plus je m'aime, plus je sens que la Vie m'aime. Plus je m'aime, plus je suis en santé. Plus je m'aime, plus ma vie devient agréable.

Je me donne le feu vert pour aller de l'avant et j'adopte avec joie mes nouvelles habitudes pour m'aimer par mon alimentation et mes pensées. Plus je me nourris, plus je suis reconnaissant d'être en vie. C'est ma joie et mon plaisir de vivre une autre merveilleuse journée. Toutes les personnes sur cette planète sont reliées à l'amour, et mon amour commence par mon amour-propre. J'envoie des pensées aimantes à tous. L'amour et le pardon me guérissent et nous guérissent tous. Ma vie est équilibrée et mon immunité, vigoureuse. Je suis en santé, je suis entier et je suis guéri. J'aime la Vie et la Vie m'aime.

Ainsi soit-il!

Deuxième partie

**J'aime ma cuisine —
comment créer des
repas santé délicieux**

Vos premiers pas en cuisine

Le fait d'avoir le bon équipement dans votre cuisine peut beaucoup améliorer les choses quand il s'agit de rendre la préparation des repas amusante et facile. Le secret est de commencer par la base et d'ajouter un élément au fur et à mesure que vous constatez un besoin. Dans ce chapitre, nous vous parlerons de ce que nous utilisons et des marques qui, selon nous, valent leur prix. Bien entendu, comme nous voulons que vous vous sentiez à l'aise dans votre cuisine, nous vous encourageons à utiliser ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Si vous devez suivre un budget, sachez qu'il y a de nombreux moyens de se procurer des fournitures de cuisine à prix abordable : magasins d'aubaines, eBay, Costco, videgrenier et échanges, ce sont toutes des occasions merveilleuses de partir à la chasse aux trésors pour trouver les accessoires de cuisine les plus convoités.

Les bases de toute cuisine

- **Planche à découper.** (Vous trouverez maintes planches à découper abordables en bambou en ligne et dans les magasins de fournitures de cuisine.)
- **Économe** — pour peler facilement les légumes et les fruits.
- **Couteau de chef.** Si vous n'avez qu'un seul couteau, c'est celui qu'il vous faut. C'est l'un des plus utilisés en cuisine et il est formidable pour découper les légumes et les fruits en morceaux.
- **Couteau d'office / à désosser** — pour retirer la viande des os ou le découpage détaillé.
- **Bols en verre ou en inox** équipés de couvercles hermétiques en plastique, pour pouvoir préparer des aliments et les conserver au réfrigérateur.
- **Pots à conserves Masson.** Ces pots sont formidables et peu coûteux pour conserver la nourriture ou faire des légumes lactofermentés. Nous aimons surtout les pots à large embouchure de 1 litre. Vous pouvez généralement les acheter en lots d'une douzaine dans les épiceries. Vous pourriez aussi conserver et réutiliser

les pots en verre ayant contenu des beurres de noix, des légumes crus lactofermentés et d'autres aliments.

Les vedettes : équipement de cuisine utile dont nous nous servons quotidiennement

— **Robot culinaire.** Votre robot culinaire peut vous faire économiser beaucoup de temps. En fait, les nôtres sont les appareils que nous utilisons le plus en cuisine parce qu'ils tranchent, hachent en dés et réduisent en purée et en juliennes en quelques secondes. Nous avons été bien servis par les marques que nous avons achetées, KitchenAid et Cuisinart.

— **Déshydrateur Excalibur.** On peut confectionner des biscuits, des craquelins et des collations avec un déshydrateur d'aliments. Par ailleurs, il convient particulièrement à ceux qui ne veulent pas surveiller ce qui mijote sur la cuisinière; en effet, on n'a pas à craindre que quelque chose brûle dans un déshydrateur. Le déshydrateur d'aliments à neuf plateaux Excalibur est utile si vous avez une famille ou si vous voulez confectionner des collations en grandes quantités pour ensuite les conserver au réfrigérateur ou au congélateur. Il existe aussi des appareils à quatre ou cinq plateaux pour les plus petites maisonnées.

— **Mélangeur Vitamix.** Louise fait tous les jours les meilleurs smoothies qui soient à l'aide de son Vitamix. Il s'agit d'un mélangeur à haute vitesse qui fait beaucoup plus que le mélangeur moyen et vaut donc son prix plus élevé. C'est un appareil utile qui moule noix, graines, fines herbes et épices, en plus de faire des beurres de noix, des smoothies et des soupes. Recherchez les aubaines sur eBay ou chez Costco. Vous pourriez même en trouver un dans un vide-grenier, comme certains veinards que nous connaissons.

— **Mijoteuse.** Nous faisons toutes trois cuire à la mijoteuse des bouillons d'os, des soupes ou des repas tous les jours. Les mijoteuses facilitent vraiment la vie et font le gros du travail sans qu'on ait à craindre de brûler un plat. Heather ne jure que par sa mijoteuse Crock-Pot équipée d'une minuterie, qu'elle possède depuis plus de dix ans. On peut choisir des périodes de cuisson programmées de quatre, six, huit et dix heures; l'appareil passe automatiquement en mode réchaud une fois la cuisson terminée. (Les mijoteuses les plus pratiques sont équipées d'une minuterie de ce genre.)

Sachez que certaines inquiétudes ont été soulevées au sujet des mijoteuses en céramique, qui pourraient laisser filtrer du plomb dans la nourriture. Beaucoup de manufacturiers — Hamilton Beach, par exemple — sont au courant de la situation et proposent des modèles qu'ils disent sans plomb. Vous pouvez aussi vous tourner vers d'autres options comme les appareils IP-DUO ou IP-LUX d'Instant Pot (avec bols et casseroles en inox 18/8, qui peuvent servir de mijoteuses comme un Crock-Pot; pour faire brunir, sauter, cuire à la vapeur ou sous pression). Autrement, visitez MiriamsEarthenCookware.com et informez-vous au sujet d'un récipient encastrable en argile et sans plomb pour votre mijoteuse actuelle.

Autres appareils à considérer

— **Moulin à café** : pour moudre fines herbes, épices ou petites graines comme le chia ou les graines de lin.

— **Centrifugeuse**. La centrifugeuse Jack LaLanne est populaire parce qu'elle est plus facile à utiliser et à nettoyer que la Champion. Néanmoins, cette dernière est incroyablement polyvalente et peut faire des smoothies, des beurres de noix, des pâtés et d'autres plats. Certains disent que c'est une des meilleures et des plus polyvalentes sur le marché (facile à utiliser, de plus).

— **Mélangeur à main Braun**. Il faut au moins 400 watts pour que l'appareil soit assez fort pour confectionner facilement des soupes et des pâtés. Ce mélangeur à main est aussi vendu avec un accessoire qui permet de faire des smoothies, très pratique en voyage.

Fournitures de cuisine

Au lieu de courir acheter tout ce dont vous pensez que vous aurez besoin, commencez par cuisiner un peu et voyez ce qui vous serait le plus utile. Beaucoup de ces fournitures peuvent être achetées dans les magasins d'aubaines ou les vide-grenier, si vous aimez partir à la chasse aux trésors pour trouver de bonnes aubaines.

- **Plats de cuisson en verre ou en pyrex** (évitez les fournitures en aluminium ou avec un revêtement antiadhésif).
- **Passoire en inox**.

- **Presse-ail.**
- **Boîte à râper ou râpe fine** (nous recommandons la marque Microplane). Si vous avez un robot culinaire, vous n'en aurez peut-être pas besoin très souvent, à moins de vouloir râper des épices entières ou des écorces de citron, ou de vous en servir pour d'autres petites tâches.
- **Tasses et cuillères à mesurer en inox.**
- **Bols à mélanger en verre ou en inox** (évitiez le plastique). Procurez-vous un bol vraiment profond si vous comptez utiliser un mélangeur à main. Il sera peut-être utile de vous procurer des bols munis de couvercles pour conserver les aliments une fois mélangés.
- **Bols en pyrex** munis de couvercles de plastique hermétiques pour conserver les aliments.
- **Plats à cuisson en silicone.** Les plaques à pâtisserie en silicone ont de nombreux usages : si vous avez un déshydrateur, elles sont antiadhésives et peuvent remplacer les feuilles de teflex toxiques fournies avec l'appareil. Vous pouvez vous en servir au four pour doubler une plaque à biscuits ou faire cuire un pain ou un gâteau. On trouve aussi sur le marché des gaufriers, des moules à gâteau et des moules à pain en silicone — tous abordables et très faciles à utiliser.
- **Essoreuse** — pour essorer la laitue et les légumes après les avoir lavés.
- **Spatule en silicone** — pour racler sur la paroi des récipients, du bol du robot et des casseroles les dernières lichettes de sauce, de pâte, d'huile et d'autres délices.
- **Tamis à mailles fines.** Oxo et d'autres compagnies fabriquent un bon tamis contre-maillé, très utile pour égoutter les céréales mises à tremper qui pourraient passer au travers des trous d'une passoire.
- **Fouet** — fantastique pour mélanger des ingrédients jusqu'à consistance légère et mousseuse.
- **Spatule en inox.** C'est une bien meilleure idée que d'utiliser du plastique avec des aliments chauds, étant donné que ce dernier peut laisser filtrer des toxines dans la nourriture.
- **Bon assortiment de couteaux** — consistant en un couteau dentelé tout usage de 12 cm (5 po), un couteau de chef de 20 cm (8 po), un couteau d'office, des ciseaux de cuisine et un affûte-couteaux.
- **Batterie de cuisine.** Même si toutes les batteries de cuisine ont leurs avantages et leurs inconvénients, nous avons fini par nous tourner le plus souvent vers

l'inox 18/10. En effet, l'inox est plus léger que la fonte émaillée Le Creuset (un choix vraiment formidable mais d'un poids!), il est abordable et représente l'un des matériaux les moins toxiques. Les bons chefs savent que l'on n'est pas obligé d'acheter des marques sophistiquées comme All-Clad pour avoir d'excellentes casseroles en inox; recherchez les aubaines du côté des poêles et casseroles à placage triple de Cuisinart et de Winware. Les ustensiles de cuisine que nous utilisons le plus souvent sont la braisière, la poêle à frire et la casserole. Si vous n'avez pas de mijoteuse, vous voudrez probablement vous procurer une grosse marmite pour confectionner des bouillons d'os et des soupes.

- **Récipients/bols en céramique qui peuvent passer de la cuisinière à la table.** Ces récipients sont les préférés d'Ahlea pour économiser du temps. Faites réchauffer une soupe ou des restes sur la cuisinière, puis mangez votre repas à même le récipient — moins de vaisselle à laver! Xtrema fait des bols à soupe en céramique de 480 ml (16 oz) et les vend en lots de quatre.

Évitez les casseroles à recouvrement antiadhésif, sans avoir plus de mal à nettoyer : nous vous recommandons d'éviter les casseroles antiadhésives parce qu'elles sont recouvertes de téflon, un produit toxique. Vous pouvez nettoyer vos casseroles et vos poêlons en inox très facilement en cuisinant lentement et à feu doux. Les œufs se détachent facilement si vous les faites cuire de cette manière (qui les rend par ailleurs meilleurs pour la santé et plus faciles à digérer!) et si vous laissez refroidir la poêle un peu après les avoir servis, pour pouvoir la manipuler sans danger. Utilisez ensuite de l'eau chaude, du liquide à vaisselle (nous utilisons les savons de Castille Dr. Bronner's Magic Soaps pour la vaisselle) et un tampon à récurer pour la nettoyer. Les restes d'œufs devraient partir facilement et rapidement, surtout si vous ne les avez pas fait trop cuire. Si vous les avez fait trop cuire ou à température trop élevée, versez un peu d'eau savonneuse dans la poêle, remettez-la sur la cuisinière et faites-la chauffer à feu moyen pour réchauffer l'eau. Utilisez ensuite votre spatule en inox pour gratter le fond de la poêle, et les restes devraient partir en un tournemain!

Conservation des aliments en voyage

Il y a tellement de possibilités merveilleuses de nos jours pour apporter de la nourriture au travail ou en voyage, ou traîner des condiments, des épices et du sel de mer santé avec soi au restaurant. Nous vous recommandons d'opter pour l'inox, la silicone et le verre chaque fois que c'est possible — même s'il y a parfois de bonnes raisons d'utiliser des contenants

en plastique, tant que vous ne vous en servez pas pour des aliments chauds. Voici certains de nos préférés, que vous pourrez trouver sur Amazon.com ou dans les magasins d'articles de camping :

— **Contenants de voyage en silicone Go-Gear.** Ces contenants de 60 ou 80 ml (2 ou 3 oz) sont formidables pour les bonnes huiles et les collations en purée comme la Purée d'asperges santé de Louise.

— **Contenants en inox avec couvercles.** Ils sont vendus dans beaucoup de tailles différentes à partir de 120 ml (4 oz). Ceux qui sont munis de couvercles en plastique sont plus hermétiques.

— **Récipients isothermes à large embouchure pouvant servir de bols.** LunchBots fabrique des petits plats isothermes à large embouchure de 480 ml (16 oz), grâce auxquels vous pouvez conserver petit déjeuner, déjeuner et dîner au chaud durant des heures quand vous êtes en déplacement, sans que votre nourriture entre en contact avec du plastique. Emportez des burgers, des soupes, des ragoûts, des céréales, tout ce que vous voulez manger chaud quand vous êtes en voyage ou au travail.

— **Contenants à soupe et à boisson à large embouchure.** Ils sont formidables pour garder les soupes, les bouillons d'os ou de légumes et les tisanes au chaud. Recherchez un contenant avec l'intérieur en inox ou en verre, pour que votre nourriture ne soit pas en contact avec du plastique. Vous pouvez regarder entre autres du côté de Thermos ou de Nissan et, pour les tisanes ou les bouillons, de Klean Kanteen.

— **Sac-repas isotherme.** Ils sont nombreux sur le marché de nos jours et, heureusement, certains ont aussi du style. Le favori de Heather est le Crew Cooler Jr. noir de eBags.com, parce qu'il a une allure professionnelle et des compartiments en plus pour l'eau, les suppléments, les ustensiles et les serviettes de table.

— **Contenants à épices.** Ils sont formidables pour emporter du sel de mer et du poivre fraîchement moulu pour les repas au travail ou au restaurant.

Exemples de menus et de choix de repas

Les menus de ce chapitre ont été élaborés pour montrer de quoi aurait l'air une suite de simples repas santé sur quelques jours. N'oubliez pas que vous voudrez peut-être faire de la nourriture en plus pour manger les restes avec certains de vos repas. Nous n'en avons pas tenu compte dans les exemples de menus, mais sentez-vous libre de le prévoir en planifiant vos repas hebdomadaires. Vous pouvez aussi congeler les restes et les réchauffer plus tard.

Au début, vous aurez plus de chances de réussir si vous élaborer un plan pour le plus grand nombre de repas, de collations et de desserts possible. Vous pouvez beaucoup vous faciliter la vie en préparant les plats à l'avance et même en les répartissant dans des contenants individuels pour les repas à l'école ou au travail. Assurez-vous de vous réserver du temps pour cette tâche. Vous devrez peut-être laisser tomber autre chose dans votre horaire pour pouvoir réserver du temps à la préparation des repas — ajouter cette tâche à un horaire déjà chargé peut se révéler accablant.

Pour rester dans la simplicité, une façon d'aborder chaque semaine serait de planifier quatre plats principaux que vous aimez et de les cuisiner d'avance quand vous avez le temps. La fin de semaine est un bon point de départ, bien des gens ayant du temps libre à ce moment-là. Invitez des amis ou cuisinez en famille pour rendre la chose agréable. Vous pouvez congeler les repas que vous voudrez manger plus tard dans la semaine et les sortir du congélateur le soir précédent pour les faire dégeler.

Vous voudrez peut-être aussi laver les fruits et les légumes d'avance, et même les trancher si vous voulez. De cette manière, vous pouvez attraper des collations en vitesse si vous êtes pressé.

À propos des menus

Les idées de repas et les exemples de menus quotidiens ont été organisés de façon à incorporer de nouvelles habitudes alimentaires à votre routine, comme des légumes au petit déjeuner sous forme de soupes ou de smoothies.

Les choix de déjeuner et de dîner sont interchangeables. Si vous mangez déjà de la viande, du poisson et de la volaille pour dîner et que vous ne voulez pas bouleverser toute votre routine d'un seul coup, vous pourriez prendre les repas du déjeuner au dîner et ceux du dîner au déjeuner. Si vous avez des problèmes digestifs, de la difficulté à dormir ou des symptômes qui se manifestent ou empirent la nuit (douleurs abdominales, reflux, maux de tête, sueurs nocturnes, etc.), envisagez de suivre les menus tels quels. Ils ont été conçus de telle sorte que les plats les plus difficiles à digérer (les protéines animales) sont consommés au déjeuner, lorsque vous avez plus d'énergie pour digérer. Les plats du dîner sont végétariens pour que votre organisme ait plus de facilité à digérer la nuit. À elle seule, cette habitude alimentaire pourra résoudre bien des symptômes qui surgissent ou empirent la nuit. (Notez que vous pouvez trouver les recettes mentionnées dans le prochain chapitre.)

Idées de petits déjeuners

— **Pomme en tranches vapeur à la cannelle.** Coupez une pomme verte Granny Smith ou une Gala en tranches et faites-la bouillir ou cuire à la vapeur dans 225 ml (1 tasse) d'eau. Égouttez et saupoudrez les tranches de 5 ml (1 c. à thé) de cannelle. Mangez-les telles quelles ou réduisez-les en purée. Vous voudrez peut-être ajouter un peu de beurre de noix de coco, un mélange d'huile et de pulpe de noix de coco que vous pouvez acheter en ligne ou dans un magasin d'aliments naturels. (Recherchez des marques biologiques comme Artisana et Wilderness Family Naturals.)

— **Bol de petits fruits frais.** Si vous avez besoin de protéines riches en gras pour maintenir l'équilibre de votre glycémie, mangez aussi quelques amandes ou une lchette de beurre de noix de coco.

— **Œufs.** Pour aller vers les choix les plus faciles à digérer, essayez les œufs brouillés à feu doux, pochés ou à la coque.

— **Bol de soupe.** C'est une très bonne façon de commencer à manger des légumes au petit déjeuner! Parmi les excellentes propositions de soupe du petit déjeuner de notre chapitre de recettes, mentionnons la Soupe au chou vert frisé et aux carottes, le Bouillon d'os ou de légumes favori de Louise et le Savoureux potage sucré à la courge et à la courgette.

— **Smoothies** : nous avons quelques recettes exquises dans le prochain chapitre.

— **Restes du repas de la veille.** C'est un vrai « repas-minute » en ce sens que vous n'avez qu'à le réchauffer et à le savourer ! Évitez toutefois le four à micro-ondes, étant donné qu'il irradie la nourriture dont il appauvrit la valeur nutritionnelle. Vous pouvez obtenir un repas de meilleure qualité presque aussi vite en le faisant réchauffer dans une casserole ou une poêle à frire. Ou bien, essayez l'astuce préférée d'Ahlea : de petits bols en céramique qui peuvent être chauffés sur la cuisinière et servir en même temps de bols à soupe, pour réduire la quantité de vaisselle à laver (voyez le chapitre 8).

— **Gaufres ou crêpes sans céréales** avec du beurre cru (du ghee ou de l'huile de noix de coco) et du sirop d'érable, du miel ou des petits fruits.

— **Pain sans céréales** avec du beurre cru biologique, de l'huile de noix de coco ou du ghee. (Reportez-vous au chapitre 10 pour les recettes de pains sans céréales. La recette de Pain d'épices fait un merveilleux petit déjeuner un peu sucré, si vous mangez généralement des beignets et que vous voulez changer d'habitude.)

— **Bol de flocons de quinoa, de kasha (gruau de sarrasin), de crème de blé noir ou d'avoine complète sans gluten** (pas d'avoine à cuisson rapide). Vous pouvez acheter ces produits en boîte dans les magasins d'aliments naturels ou en ligne et suivre les instructions sur l'emballage pour cuisiner un petit déjeuner rappelant le gruau d'avoine. Nous vous recommandons de faire tremper les céréales au préalable (reportez-vous au prochain chapitre pour savoir comment faire), puis de suivre les instructions sur l'emballage en réduisant la quantité d'eau de cuisson de 120 ml (1/2 tasse). Vous pouvez rendre ce plat un peu sucré ou un peu salé ; ajoutez simplement une lichette d'huile de noix de coco, de beurre cru ou de ghee biologiques.

— **Pain doux au quinoa.** Avec la recette de ce livre, vous pouvez aussi choisir de ne pas faire de pain, mais simplement un pilaf, et de le savourer pour remplacer avec bonheur le gruau d'avoine.

— **Pain doux au sarrasin.** Avec la recette de ce livre, vous pouvez en faire une céréale pour le petit déjeuner plutôt qu'un pain — le résultat s'apparente à la crème de blé mais sans gluten !

Idées de déjeuner ou de dîner

— Burgers de poulet, de dinde, d'agneau ou de bœuf, **Purée de carottes et de légumes verts** et salade de feuilles de romaine déchiquetées

— **Souris d'agneau à la mijoteuse, Haricots verts et poireaux** et **Délice de légumes lactofermentés**

— **Savoureux poulet sans souci pour gens occupés**, brocoli vapeur et **Purée de céleri-rave**

— **Somptueuse salade de coryphène (*mahi-mahi*)**, courgette et courge jaune vapeur

— **Bouts de côtes à la mijoteuse tout-en-un**

— **Églefin céleste** et salade individuelle ou lanières de chou cavalier vapeur

— **Soupe au chou vert frisé et aux carottes** et **Pain au romarin sans céréales**

— **Purée de légumes aimante pour votre thyroïde** et salade

— **Merveilleux pain de millet** et salade de mesclun

— **Soupe porte-bonheur** et **Pain de «seigle» sans céréales**

— **Onctueux potage au sarrasin** et choux de Bruxelles sautés

— **Pilaf de quinoa au brocoli et au poireau** et **Pilaf de millet : super stimulant thyroïdien**

— **Délice de chou cavalier et de courge musquée** et **Pain au romarin sans céréales**

Idées de collation

— **Craquelins au céleri et au basilic** et **Délice de légumes lactofermentés** (sinon, achetez des légumes lactofermentés au magasin d'aliments naturels de votre quartier ; recherchez absolument les vrais légumes crus lactofermentés dans la saumure et non marinés dans le vinaigre) ou **Salsa maison douce**

— **Croustilles de betteraves salées**

— **Noix de Grenoble et dattes sucrées-salées**

— **Craquelins salés au tahini** avec huile de noix de coco ou en trempette avec les restes de la **Purée de carottes et de légumes verts**

— **Barre de graines de tournesol**

— **Amandes enroulées dans un morceau de petit goémon tendre.** Nul besoin de recette, puisque vous ne prenez que la quantité de petit goémon désirée avec chaque amande. Le petit goémon est une algue à la fois salée et légèrement sucrée qui regorge de vitamines et de minéraux ; il fait des merveilles pour vos surrénales et votre thyroïde. Vous pouvez vous procurer du petit goémon tendre parfaitement biologique sur TheSeaweedMan.com.

— **Une cuillerée de votre beurre de noix favori saupoudré d'une pincée de sel de mer**

— **Pomme en tranches avec du beurre d'amandes et une pincée de sel de mer**

— **Carotte et céleri en tranches, trempés dans le tahini et saupoudrés de sel de mer**

— Tranche de **Pain de « seigle » sans céréales** ou de **Pain au romarin sans céréales** avec beurre de noix de coco, huile de noix de coco, beurre cru ou ghee

— **Nori grillée.** Comme une recette n'est pas nécessaire, nous vous expliquerons ici comment faire griller cette algue savoureuse. L'algue nori est riche en bons minéraux. Assurez-vous que celle que vous achetez est dans son état naturel, c'est-à-dire sous forme de bandelettes et non en feuilles — certains croient que les feuilles de nori contiennent de l'arsenic et qu'il vaut mieux les éviter. Après vous être procuré de la nori naturelle, étalez-la sur une plaque à biscuits que vous enfournerez à 100 °C (200 °F). L'algue deviendra croustillante et d'un vert plus clair. La cuisson lui donnera un peu plus l'allure d'une croustille, ce qui la transformera en collation exquise! Nous aimons TheSeaweedMan.com comme source d'algues parfaitement biologiques, dont la nori.

— **Vraies olives vertes crues.** Choisissez une marque d'olives fermentées dans la vraie saumure et non le vinaigre blanc (comme nous l'avons déjà mentionné, le vinaigre blanc a l'effet d'une excitotoxine sur les personnes sensibles; il indique un produit mariné plutôt que fermenté et riche en probiotiques). Divina et Essential Living Foods sont deux bonnes marques. Ou bien, essayez de vraies olives crues déshydratées, comme celles d'Essential Living Foods.

Idées de dessert

— Vous trouverez plusieurs recettes de dessert santé dans le chapitre 10. À mesure que vos papilles gustatives changent, vous pouvez en arriver à sentir que vous n'avez pas besoin d'un dessert sucré. Une cuillerée de beurre d'amandes ou de sésame saupoudré d'une pincée de sel de mer pourra être parfaite pour vous, ou vous pourrez voir une poignée d'amandes accompagnées de petit géomon tendre comme un dessert.

— Pour un dessert « minute » facile à faire, congelez quelques dattes; de cette manière, vous les avez sous la main quand vous voulez vous sucrer le bec mais n'avez pas de dessert tout prêt. Vous pourrez vous satisfaire pleinement d'une seule datte. Certains la jugent même trop sucrée toute seule et aiment la manger avec un peu de beurre d'amandes ou de sésame et une pincée de sel de mer. Vous pouvez aussi la manger avec une poignée d'amandes, de noix de Grenoble ou de noix de macadamia et du sel de mer.

Exemples de menus sur cinq jours

Ces exemples de menus ont été élaborés pour vous montrer ce dont l'ensemble de vos repas pourrait avoir l'air sur une période de cinq jours. Rappelez-vous qu'ils présentent un

éventail de scénarios quotidiens; en réalité, vous pourrez décider de manger des restes parce que c'est une façon rapide de bien manger. Le plus facile, quand vous préparez un repas, c'est d'en faire en plus et de manger les restes à d'autres repas durant la semaine, ou de les congeler pour les faire décongeler et réchauffer quand vous voulez un repas rapide.

Si vous ne voyez pas d'inconvénient à manger le même repas deux ou trois jours d'affilée, il peut être agréable d'attraper simplement quelque chose dans le frigo et de le faire réchauffer! Pour varier toutefois, vous pourriez changer le plat d'accompagnement (reportez-vous au prochain chapitre pour des options rapides), ou manger le repas que vous avez cuisiné pour le déjeuner au dîner ou au petit déjeuner à la place.

Pour les desserts et les collations, vous ferez probablement une ou deux recettes à la fois, que vous congèlerez ou réfrigèrerez de façon à avoir un choix santé sous la main quand vous en aurez besoin. Rappelez-vous que les collations peuvent aussi être une petite portion de n'importe quel repas. Le secret est d'écouter votre corps; si vous avez faim, maintenez la stabilité de votre glycémie tout au long de la journée. Rappelez-vous qu'une glycémie stable se traduit par une plus grande volonté et de meilleures prises de décision, sans oublier un corps plus heureux et plus en santé!

Jour 1

— **30 minutes avant le petit déjeuner** : 225 ml (1 tasse) de Bouillon d'os ou de légumes favori de Louise

— **Petit déjeuner** : flocons de quinoa (suivez les instructions sur l'emballage ou utilisez la recette de Pain doux au quinoa et ne faites que le pilaf, pas le pain)

— **Collation du matin** : Noix de Grenoble et dattes sucrées-salées

— **Déjeuner** : Savoureux poulet sans souci pour gens occupés, brocoli vapeur (voyez la recette de Légumes d'accompagnement faciles à préparer) et Purée de céleri-rave

— **Collation d'après-midi** : Craquelins au céleri et au basilic avec choucroute crue lactofermentée du commerce (ou sinon, Délice de légumes lactofermentés)

— **Dîner** : Crème de sarrasin onctueuse et asperges vapeur (voyez la recette de Légumes d'accompagnement faciles à préparer)

— **Dessert** : Tarte sucrée à la courge

Jour 2

- **1 heure avant le petit déjeuner :** Formidable smoothie vert
- **Petit déjeuner :** Soupe porte-bonheur et 2 œufs pochés ou brouillés lentement. (Si vous voulez une recette rapide et facile, cassez deux œufs dans votre bol de soupe chaude et laissez-les cuire par la chaleur. Votre soupe est prête à manger lorsque les œufs sont blancs et que les jaunes ont l'air cuits!)
- **Déjeuner :** burger de dinde accompagné de laitue romaine, de haricots verts vapeur et de légumes lactofermentés
- **Collation d'après-midi :** 1 ou 2 morceaux de Fudge
- **Dîner :** Merveilleux pain de millet et Soupe au chou vert frisé et aux carottes
- **Pour satisfaire l'envie de sucre :** tisane de gingembre avec 5 ml (1 c. à thé) de miel non pasteurisé

Jour 3

- **Petit déjeuner :** Gaufres sans céréales (garnies d'huile de noix de coco, de beurre cru ou de ghee et d'une lichette de miel, de sirop d'érable ou de petits fruits)
- **Déjeuner :** Somptueuse salade de coryphène (*mahi-mahi*) avec courgette et courge jaune vapeur en tranches
- **Collation d'après-midi :** 225 ml (1 tasse) de Bouillon d'os ou de légumes favori de Louise avec Craquelins salés au tahini
- **Dîner :** Pilaf au quinoa, au brocoli et au poireau accompagné d'une salade de mesclun
- **Dessert :** Pain doux au sarrasin avec une lichette de miel ou Biscuits aux pépites de chocolat cru (si vous faites attention aux combinaisons alimentaires et que vous mangez un dessert tout de suite après le repas, le Pain doux au sarrasin est un meilleur choix)

Les menus qui suivent sont des exemples pour les personnes qui veulent manger de la viande ou du poisson au dîner.

Jour 4

- **Petit déjeuner** : Gruau de sarrasin à la cannelle
- **Collation du matin** : Craquelins au céleri et au basilic et Salsa maison douce
- **Déjeuner** : Surprenante soupe aux légumes de mer de Joel
- **Dîner** : Souris d'agneau à la mijoteuse et Purée de carottes et de légumes verts
- **Dessert** : Biscuits pareils à des sablés et tisane de basilic sacré chaude

Jour 5

- **Petit déjeuner** : Smoothie sucré aux bleuets, à la banane et aux protéines vertes
- **Déjeuner** : Pilaf de millet (super stimulant thyroïdien) sur une salade
- **Collation d'après-midi** : Croustilles de betteraves salées
- **Dîner** : Églefin céleste et Purée d'asperges santé de Louise
- **Dessert** : Pouding à la lime

Idées pour remplacer les boissons gazeuses et autres

— **Eau** : apprenez à aimer l'eau d'abord et avant tout! Si vous n'aimez pas en boire, essayez d'ajouter des tranches de citron, le jus d'un demi-citron ou un peu de concentré biologique de grenade à 240 ml (8 oz) d'eau pour rendre le goût plus intéressant au début.

— **Tisanes** : l'ortie, le pissenlit, le gingembre, le basilic sacré, la menthe poivrée et la camomille sont de merveilleux choix.

- Voici comment faire une de nos tisanes chaudes ou froides préférées (nous aimons la tisane de basilic sacré biologique Krishna Holy de MountainRoseHerbs.com) : dans une casserole, mettez 75 g (½ tasse) de feuilles en vrac dans 1,80 l (8 tasses) d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter. Filtrez la tisane au travers d'un tamis à mailles fines ou d'un coton à fromage (pour enlever les feuilles) dans deux pots Masson de 2 l (0,528 gal) à large embouchure ou dans un

grand pichet en verre. Buvez-la chaude si vous voulez une tisane chaude ou mettez-la au frigo pour la boire froide.

— **Boisson pétillante à la cerise ou à la grenade :** Pour un verre de ce délice pétillant qui remplace les boissons gazeuses, commencez avec 178 ml (6 oz) d'eau minérale pétillante. Ajoutez 4 gouttes d'amer d'agrumes Urban Moonshine ou le jus d'un demi-citron fraîchement pressé. Incorporez 30 ml (1 oz) de concentré de cerise ou de grenade biologique. Mélangez, garnissez d'un quartier de citron ou de lime et savourez !

Idées pour remplacer...

— **Le pain.** Mangez l'une ou l'autre de nos recettes de pain à la place. Les noix sont aussi formidables pour remplacer le pain et pourront satisfaire votre fringale — essayez les noix du Brésil, les noix de macadamia, les amandes ou les noix de Grenoble.

— **Les frites.** Découpez des pommes de terre rouges en tranches fines, versez un filet d'huile de noix de coco sur les tranches et enfournez-les de 20 à 30 minutes à 180 °C (350 °F), jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ou bien, essayez une des purées proposées dans le prochain chapitre. Pour changer, essayez les Croustilles de betteraves salées — vous pouvez les trancher en forme de frites si vous voulez.

— **Les pâtes.** Un des problèmes des pâtes est qu'elles sont faites avec de la farine, et très souvent de la farine de blé. Tout produit à base de farine, même sans gluten, n'a pas été mis à tremper et s'avère donc plus difficile à digérer pour l'organisme. Pour remplacer les pâtes, essayez le quinoa ou le millet avec beaucoup de beurre cru biologique ou de ghee. Vous pouvez aussi vous tourner vers la courge spaghetti nappée de sauce tomate maison ou de sauce tomate biologique faite de bons ingrédients (lisez l'étiquette en vous servant du tableau du chapitre 5). Une de nos recettes de pommes de terre rouges peut aussi s'avérer efficace comme aliment réconfort pour remplacer les pâtes. Si rien n'y fait et que vous voulez vraiment manger des pâtes, pensez aux nouilles soba, qui ne contiennent que du sarrasin biologique et sont vendues dans les magasins d'aliments naturels (assurez-vous de lire l'étiquette parce que certaines contiennent un mélange de sarrasin *et* de blé).

— **Les sucreries.** N'importe laquelle de nos recettes de dessert contribuera à satisfaire votre fringale de sucre. Le Savoureux potage sucré à la courge et à la courgette est une soupe naturellement sucrée qui peut aussi se manger en collation pour satisfaire votre envie de sucre.

Pour lutter contre une fringale de sucre, pensez aussi à boire une tasse de tisane chaude, sucrée avec du miel ou du stévia, ou à manger un peu de légumes crus lactofermentés. Le goût aigre peut faire disparaître l'envie de sucre — vous pouvez même prendre une gorgée de saumure des vrais légumes crus lactofermentés.

— **Les beignets.** Essayez les recettes de Pain d'épices sans céréales ou les Crêpes et gaufres sans céréales.

— **La glace.** Nous proposons une recette de Glace à la vanille et aux épices dans le prochain chapitre pour ceux qui veulent investir un peu plus d'effort dans une recette qui offre de grosses récompenses! Nous vous montrons même comment la cuisiner sans sorbetière. Vous pouvez aussi mettre une banane ou une datte au congélateur, puis la sortir et la réduire en purée quand vous êtes prêt à la manger. La banane congelée en purée donne une «glace» vraiment savoureuse.

N'oubliez pas que les aliments congelés peuvent taxer le système digestif; vous pouvez donc penser aussi aux Biscuits aux pépites de chocolat cru ou au Pouding à la lime, étant donné qu'ils ont une consistance onctueuse qui rappelle la glace sans être froids. Vous pourriez aussi vouloir prendre, comme bonne collation onctueuse à savourer à température ambiante, une cuillerée de beurre de noix avec 1 ml (¼ c. à thé) de miel.

— **Les croustilles et la salsa.** Tournez-vous vers nos recettes de craquelins maison et de Salsa maison douce pour une version santé de ces grignotines. Vous pouvez aussi obtenir un savoureux goût de croustilles et de salsa en mangeant des craquelins avec quelques légumes crus lactofermentés. Reportez-vous à la recette Délice de légumes lactofermentés ou achetez-en du commerce dans un magasin d'aliments naturels. Nous vous recommandons encore avec insistance de vous assurer d'acheter de vrais légumes crus fermentés dans la saumure plutôt que le vinaigre blanc.

Liste d'épicerie pour les recettes

Nous avons inclus cette liste qui saura s'avérer utile pour planifier les repas en fonction des recettes de ce livre. Vous voudrez peut-être faire une copie de la liste et vous en servir de concert avec les recettes pour planifier les repas de la semaine à venir — après avoir choisi les recettes que vous voulez cuisiner, vous pouvez vous servir de la liste pour cocher les aliments et les ingrédients que vous aurez besoin d'acheter.

Pour votre approvisionnement de tous les jours, nous avons aussi fourni une grande liste d'épicerie en fin de chapitre, avec tous les aliments à éviter et à privilégier. (Notez que bien que ces aliments vous aient déjà été présentés dans le chapitre 5, nous avons senti

qu'il vous serait encore une fois très utile d'en avoir la liste complète quand vous vous préparez à vous rendre à l'épicerie, au magasin d'aliments naturels ou au marché fermier pour vous procurer les ingrédients pour vos recettes.)

— **Comment utiliser la liste :** cette liste d'épicerie a été établie en tenant compte de l'ensemble des ingrédients des recettes de ce livre. Il est important de noter que vous n'êtes pas obligé d'acheter tous les articles de la liste ; vous n'avez besoin que de ceux qu'il vous faut pour les mets que vous voulez préparer. Une bonne façon de vous y prendre est de planifier les recettes que vous voulez faire, puis de cocher les ingrédients et d'écrire la quantité nécessaire sur la liste d'épicerie.

— **Quelle quantité acheter?** Comme chacun cuisine pour un nombre différent de personnes dans une maisonnée, vous pouvez vous reporter à chaque recette et voir le nombre de portions qu'elle donne pour déterminer les quantités dont vous aurez besoin.

Légumes

(Choisissez autant que possible des légumes biologiques)

- Ail
- Algues : si vous cuisinez un bouillon de légumes et que vous n'avez pas mis de légumes de côté, vous pourriez commencer par un consommé d'algues facile à préparer. Vous aurez simplement besoin de 1 à 3 morceaux de kombu, de wakamée, de nori ou de varech de 15 cm (6 po) de long. (Vous pouvez aussi acheter du fucus vésiculeux, de la laminaire digitée et un mélange à soupe de TheSeaweedMan.com.)
- Asperges
- Avocats (techniquement, un fruit)
- Bette à carde
- Betteraves
- Brocoli ou rapini
- Carottes
- Céleri
- Céleri-rave (*céleriac*)

- Champignons (shiitake et maitake)
- Chou cavalier
- Chou vert frisé
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Concombre
- Coriandre
- Courge :
 - chayote (courge verte en forme de poire) ou p tisson
 - Delicata
 - Jaune
 - Kabocha
 - Musqu e
 - Poivr e
 - Citrouille
 - Spaghetti
- Courgette
- Cresson
-  chalotes
- Fines herbes (fraîches) :
 - Aneth
 - Basilic
 - Ciboulette
- Germinations (vertes comme des germinations de brocoli, de pois verts ou de graines de tournesol)
- Haricots verts
- Laitue :
 -   feuilles rouges
 -   feuilles vertes
 - endive
 - fris e
 - m che ( piaire laineuse)
 - mesclun
 - romaine

- Légumes lacto-fermentés : si vous les achetez au lieu de les faire, recherchez des légumes crus biologiques lacto-fermentés dans un pot en verre, sans vinaigre, comme ceux de Gold Mine ou de Rejuvenative Foods. Si vous les faites vous-même, vous aurez besoin de (la recette est basée sur le Délice aux légumes lacto-fermentés de ce livre) :
 - 4 patates douces
 - 1 chou rouge
 - 1 botte d'aneth frais
 - 1 paquet de kombu
 - 120 g (½ tasse) de basilic frais
 - 225 g (1 tasse) d'oignon rouge
 - 1 racine de gingembre frais
- Navet
- Oignons (rouges, jaunes, blancs)
- Oignons verts
- Pak-choï
- Persil (plat, frisé)
- Poireaux
- Pommes de terre rouges
- Pousses de verdure (petites pousses savoureuses généralement vendues près des germinations dans la section réfrigérée des fruits et légumes frais)
- Racine de bardane (choisissez une racine ferme ou achetez de la racine de bardane séchée sur MountainRoseHerbs.com)
- Radicchio
- Tomates (évitez-les si vous avez du mal à digérer les solanacées.)

Fruits/Édulcorants

(Choisissez autant que possible des produits biologiques)

- Bananes (pour les smoothies, si vous commencez par le smoothie aux fruits, ou pour congeler avant de la réduire en purée et d'en faire de la « glace »)
- Citrons
- Dattes Medjool

- Érythritol ou xylitol (sucre de bouleau); Globalsweet.com en vend si votre magasin d'aliments naturels n'en a pas, mais évitez d'en prendre si vous suivez le régime GAPS, RGS ou un autre régime pour guérir l'intestin grêle
- Limes
- Mélasse verte
- Miel non pasteurisé
- Oranges
- Petits fruits :
 - Baies congelées (pour les smoothies)
 - Bleuets
 - Fraises
 - Framboises
 - Mûres
- Pommes Granny Smith
- Stévia liquide (NOW et SweetLeaf sont deux marques populaires vendues en magasin)

Céréales

(Choisissez autant que possible des céréales biologiques)

- Crème de sarrasin — se retrouve généralement dans l'allée des céréales chaudes ou la section des produits en vrac
- Flocons de quinoa — les flocons de quinoa biologique Ancient Harvest se retrouvent généralement dans la section des céréales chaudes
- Gruau de sarrasin — le gruau cru ou rôti se retrouve généralement dans la section des produits en vrac ou l'allée des céréales chaudes (le gruau rôti est parfois appelé kasha ou kashi)
- Millet — se retrouve généralement dans la section des produits en vrac

Protéines animales — viande, volaille, poissons, œufs

(Recherchez de la viande d'embouche, de la volaille et des œufs biologiques de plein air, et des poissons sauvages)

- Bouts de côtes
- Coryphène (*mahi-mahi*)

- Églefin
- Morceaux de dinde, p. ex. pilons, cuisses et poitrine
- Morue
- Œufs
- Os : si vous voulez faire un bouillon d'os et que vous n'avez pas gardé d'os de vos repas précédents, vous pouvez acheter des os d'animaux d'embouche chez votre boucher ou au rayon des viandes de votre épicerie ou de votre magasin d'aliments naturels. Demandez au boucher de vous aider à vous procurer des os. Les cous, les ailes et les pieds de poulet sont d'autres choix abordables et riches en nutriments (au rayon des viandes, vous pourrez trouver des pieds de poulet lavés, un mets très délicat dans certains pays). Vous n'avez besoin que de 9600 g (2 lb) d'os ou d'autres abattis pour faire un bouillon d'os.
- Poulet entier à frire
- Souris d'agneau
- Viande hachée (bœuf, agneau, poulet, dinde)
- Vivaneau rouge

Noix et graines

(Voyez si vous pouvez trouver des noix et des graines crues biologiques dans la section des produits en vrac de votre épicerie)

- Amandes
- Graines de chanvre
- Graines de sésame
- Graines de tournesol
- Graines de lin (vous pouvez les moudre facilement pour faire votre farine de lin, ou sinon acheter de la farine de lin)
- Noisettes
- Noix de Grenoble
- Noix de macadamia
- Noix du Brésil
- Pignons

Beurres de noix

(Choisissez autant que possible des beurres de noix biologiques, crues et germées — les beurres de noix et de graines germées sont cependant plus difficiles à trouver et coûtent plus cher)

- Beurre d'amandes
- Beurre de noisettes
- Beurre de noix de coco
- Beurre de noix de macadamia
- Beurre de noix du Brésil
- Tahini (beurre de sésame)

**Sel de mer, épices et fines herbes moulues ou séchées
(Choisissez autant que possible des produits biologiques)**

- Aneth
- Astragale moulu (si vous n'en trouvez pas à votre magasin d'aliments naturels, essayez sur MountainRoseHerbs.com)
- Basilic
- Cannelle (si votre magasin local n'a que de la *cassia*, vous trouverez de la cannelle moulue du Ceylan sur MountainRoseHerbs.com)
- Cardamome (moulue)
- Cari (moulu ; vérifiez les ingrédients pour vous assurer qu'il ne contient pas d'additifs artificiels ; utilisez plutôt du curcuma si vous ne trouvez pas de cari moulu sans additifs)
- Citronnelle moulue (si vous ne pouvez en trouver en magasin, essayez sur MountainRoseHerbs.com)
- Clou de girofle
- Coriandre (moulue)
- Cumin (moulu)
- Curcuma
- Fenouil (moulu)
- Fenugrec (moulu)
- Feuilles de laurier
- Gingembre (moulu)

- Graines de carvi
- Herbamare (mélange de sel de mer et de fines herbes biologiques)
- Herbes de Provence (mélange de fines herbes)
- Muscade
- Origan
- Piment de Cayenne
- Piment de la Jamaïque
- Poivre noir en grains
- Romarin (feuilles séchées)
- Sel casher ou sel gemme (si vous voulez faire la recette de glace)
- Sel de mer (le sel gris de la mer Celte est un bon sel tout usage, vendu dans la plupart des magasins; ou bien, achetez la marque Sarah's Sea Salt, Selina Naturally Portuguese Sea Salt, le sel rose de l'Himalaya ou d'autres variétés de sel de mer)
- Thym
- Trocomare (version relevée de l'Herbamare avec un zeste de piment rouge et de raifort)
- Vanille en gousse ou extrait de vanille pure

Condiments et autres

- Amer d'agrumes Urban Moonshine (peut être vendu au rayon des suppléments de votre magasin d'aliments naturels ou vérifiez sur Amazon.com ou iHerb.com)
- Beurre de cacao
- Bicarbonate de soude (Bob's Red Mill est un choix formidable)
- Bouillon de poulet — biologique, comme la marque Imagine (vérifiez les ingrédients pour éviter autant le sucre que d'autres additifs indésirables)
- Cacao cru (poudre de chocolat noir santé)
- Farine d'amandes
- Farine de noix de coco
- Flocons de noix de coco en filaments (Let's Do... Organic est souvent vendue en magasin ou en ligne sur iHerb.com)
- Kuzu (se vend généralement en petit paquet dans la section des «aliments ethniques» ou de la pâtisserie; sinon, achetez-en en ligne)
- Moutarde (faite de vinaigre de cidre et non de vinaigre blanc, comme la marque Whole Foods 365)

- Olives crues, déshydratées et fermentées (Essential Living Foods)
- Tamari sans blé (ce produit pourra ne pas vous convenir si vous êtes sensible aux glutamates ; dans ce cas, vous pouvez le remplacer dans les recettes par du vinaigre de cidre de pomme et du sel de mer ou 1 ml [¼ c. à thé] de petit goémon réduit en poudre)
- Vin de cuisine blanc (biologique)
- Vinaigre de cidre de pomme
- Vraies olives vertes crues en saumure (Divina ou Essential Living Foods sont des produits sans vinaigre blanc)

Bons gras et bonnes huiles
(Choisissez des huiles biologiques non raffinées)

- Graisses d'animaux d'embouche — beurre cru, ghee, saindoux de porc, suif d'agneau ou de bœuf, graisse d'oie, de poulet ou de canard
- Huile de bourrache
- Huile de chanvre
- Huile de foie de morue
- Huile de lin (dans la section réfrigérée)
- Huile de noix de coco (extra vierge)
- Huile de noix de macadamia
- Huile d'olive (extra vierge)
- Huile de pépins de citrouille (vous devrez peut-être l'acheter sur Internet si vous n'en trouvez pas en magasin)

Tisanes et boissons
(Choisissez autant que possible des produits biologiques)

- Concentré de cerise acide (liquide) — vous pouvez vous procurer du concentré de cerise acide biologique dans une bouteille en verre sur Amazon.com ou iHerb.com
- Concentré de grenade (liquide)
- Eau minérale pétillante
- Tisane de basilic sacré (ou achetez des feuilles de basilic sacré Krishna sur MountainRoseHerbs.com)
- Tisane de camomille

- Tisane de gingembre
- Tisane de menthe poivrée
- Tisane d'ortie
- Tisane de pissenlit

Suppléments pour les recettes de smoothies

(Notez que la plupart peuvent être achetés sur Amazon.com si vous n'en trouvez pas à votre magasin d'aliments naturels)

- Extrait de sureau biologique
- Jus d'agropyre biologique en poudre NOW
- Premier Greens de Premier Research Labs
- Protéines en poudre Sunwarrior, nature

Grande liste d'épicerie

Cette liste est une liste de vérification pour voir à vos besoins ordinaires en nourriture en dehors de nos recettes. Elle inclut les aliments à éviter et les aliments à privilégier, comme nous en avons parlé dans le chapitre 5.

LES INTERDITS : ÉVITEZ CES PRODUITS EN FAISANT VOTRE ÉPICERIE

Édulcorants

- Acésulfame K (Sunette, Sweet One, DiabetiSweet)
- Aguardiente ou sirop d'agave — il est trompeur car il est vendu dans les magasins d'aliments naturels, alors qu'il contient souvent plus de fructose que le sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Aspartame (AminoSweet, NutraSweet, Equal) — aussi une excitotoxine
- Cassonade
- Dextrose
- Extrait de malt
- Fructose
- Glucose
- Isomalt
- Lactine
- Lactitol

- Lactose
- Lévulose
- Malt d'orge ou orge maltée — ils peuvent contenir de l'acide glutamique, une excitotoxine
- Maltitol
- Maltodextrine
- Maltose
- Mannitol
- Néotame (nouvel édulcorant synthétique « amélioré » de NutraSweet)
- Oligodextrine
- Saccharine (Sugar Twin, Sweet'N Low)
- Saccharose
- Sirop de maïs
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Sorbitol
- Sucralose (Splenda, Nevella, SucraPlus)
- Sucre
- Sucre brut
- Sucre de betterave
- Sucre de canne
- Sucre en poudre
- Sucre glace
- Sucre inversé
- Sucre ordinaire
- Sucre ou sirop de riz brun — soupçonnés de contenir de l'acide glutamique libre, ce qui en fait une excitotoxine possible pour les personnes hypersensibles
- Sucre turbiné
- Sucrose

Excitotoxines

- Acide citrique
- Aliments protéinés fermentés
- Amidon modifié d'usage alimentaire
- Arômes ou aromatisants — attention à ce genre de termes sur les étiquettes, surtout si rien n'indique la nature des arômes ou aromatisants employés, parce que ce sont souvent des composés chimiques cachés

- Assaisonnements — quand vous voyez ce mot, il peut indiquer que l'aliment contient du GMS ou d'autres composés chimiques cachés
- Bouillon ou consommé
- Carraghénane
- Concentré de protéines
- Concentré de protéines de lactosérum
- Épices — les herbes et épices naturelles sont merveilleuses, mais attention si vous ne voyez que le mot épices sans qu'elles soient nommées : il pourrait s'agir de GMS
- Extrait de protéines végétales
- Féculé de maïs — pourrait causer une réaction chez les personnes hypersensibles
- Glutamate monosodique (GMS) — ou n'importe quoi avec le mot glutamate, comme glutamate de monopotassium, glutamate de monosodium, acide glutamique, etc.
- Gomme végétale
- Isolat de lactosérum
- Isolat de soja
- Levure autolysée
- Levure de bière — pourrait contenir du glutamate ou ce dernier pourrait être employé dans la transformation
- Protéines de soja
- Protéines hydrolysées — ou n'importe quoi d'hydrolysé, d'ailleurs
- Protéines texturées
- Rocou — pourrait causer une réaction chez les personnes hypersensibles
- Sauce soja ou extrait de sauce soja
- Substance aromatisante naturelle (y compris à saveur naturelle de bœuf ou de poulet)
- Vinaigre blanc — pourrait causer une réaction chez les personnes hypersensibles

Céréales contenant du gluten

- Agents épaississants
- Amidonnier ou épeautre de mars
- Avoine (à moins d'être étiquetée « sans gluten »)
- Bière
- Blé (y compris le son, le germe et la féculé de blé)

- Blé dur
- Couscous
- Croûtons (à moins qu'ils ne soient sans gluten)
- Épeautre
- Farine/fécule de matza
- Gluten
- Kamut
- Malt
- Nouilles Udon
- Orge (et orge maltée ou extrait d'orge)
- Orzo
- Panko
- Seigle
- Seitan
- Semoule
- Semoule de blé tendre
- Sirop de riz brun
- Triticale

Autres

- Aliments enrichis
- Bisulfite de potassium
- Bisulfite de sodium
- Blé (gluten)
- Bromate de potassium
- Butyl hydroxyanisole (BHA)
- Butyl hydroxytoluène (BHT)
- Colorants alimentaires (recherchez un code composé d'une lettre et d'un chiffre comme E129 — rouge allura; E104 — jaune de quinoléine; E133 — bleu brillant, etc.
- Diazènedicarboxamide (ADA)
- Dioxyde de soufre
- Disulfite de potassium
- Huile végétale bromée
- Métabisulfite de sodium

- Produits laitiers (sauf le beurre cru biologique de vaches nourries à l'herbe ou le ghee — si vous pouvez tolérer les produits laitiers, choisissez-les biologiques, crus et d'animaux nourris à l'herbe)
- Stérilisation UHT (un procédé aussi dit « à ultra-haute température »)
- Sulfite neutre de sodium
- Sulfites
- Huiles et graisses — évitez les huiles et les graisses raffinées, hydrogénées, partiellement hydrogénées ou les gras trans, comme :
- Aliments frits ou transformés et cuits dans des huiles raffinées ou hydrogénées, chauffées à hautes températures
- Huile d'arachide
- Huile de carthame
- Huile de colza
- Huile de coton
- Huile de maïs
- Huile de soja
- Huile de son de riz
- Huile végétale
- Margarine
- Sauces pour salade — comme la majorité contiennent des matières grasses de mauvaise qualité, lisez la section Bonnes huiles et bonnes graisses (non raffinées) plus loin dans ce chapitre pour en savoir plus
- Shortening (Crisco)
- Shortening végétal

À PRIVILÉGIER : INCLUEZ CES ALIMENTS DANS VOTRE RÉGIME SANTÉ

Aliments complets — ils se retrouvent généralement dans les allées extérieures de l'épicerie (fruits et légumes, comptoirs de viandes et de poissons, certaines sections réfrigérées)

Fruits et légumes

- Un arc-en-ciel de légumes colorés
- Fruits et légumes riches en antioxydants :
 - Artichauts

- Chou vert frisé
- Laitue à feuilles rouges
- Laitue à feuilles vertes
- Laitue romaine
- Pissenlit
- Roquette
- Fines herbes fraîches — basilic, menthe, persil, romarin, sauge et thym, par exemple
- Bleuets et raisins noirs et rouge foncé

Protéines animales

- Poissons sauvages
- Viandes d'embouche prêtes à la consommation (biologiques de préférence)
- Volaille en liberté et œufs de plein air (biologiques de préférence)

Bonnes huiles et bonnes graisses (choisissez des huiles biologiques non raffinées)

- Graisses d'animaux d'embouche — beurre cru, ghee, saindoux de porc, suif d'agneau ou de bœuf, graisse d'oie, de poulet ou de canard
- Huile de bourrache
- Huile de chanvre
- Huile de foie de morue
- Huile de lin (dans la section des produits réfrigérés)
- Huile de noix de coco (extra vierge)
- Huile de noix de macadamia
- Huile d'olive (extra vierge)
- Huile de pépins de citrouille (vous devrez peut-être l'acheter en ligne si vous n'en trouvez pas en magasin)

Édulcorants complets

- Dattes Medjool
- Fruits (comme les pommes fraîches)
- *Lo han guo*
- Mélasse verte
- Miel cru
- Sirop d'érable biologique de catégorie B

- Stévia
- Xylitol ou érythritol (lisez les mises en garde au sujet de ces édulcorants qui pourraient contribuer aux symptômes de problèmes digestifs)

Noix et graines (biologiques et crues, ni rôties ni salées) — la majorité sont fantastiques, mais vous voudrez peut-être éviter les arachides, les noix de cajou et les pistaches à cause de la contamination par moisissure

Beurres de noix et de graines — recherchez les beurres de noix et de graines crues et assurez-vous de lire les étiquettes pour éviter les additifs indésirables (certaines marques, comme Better Than Roasted, font tremper et germer les noix et les graines pour les rendre encore plus digestibles)

Céréales sans gluten (biologiques de préférence) — l'amarante, le sarrasin, le millet et le quinoa (et si vous aimez le riz, pensez au riz basmati blanc biologique Lundberg de Californie, parce qu'il contient moins d'arsenic que les autres marques)

Sel de mer, épices et fines herbes sèches ou moulues — recherchez des fines herbes et des épices biologiques, ainsi que du vrai sel de mer ou du sel de l'Himalaya, et choisissez de la cannelle du Ceylan plutôt que la cannelle *cassia*.

Recettes

Avant que nous passions aux recettes, nous voulions vous rappeler qu'il est primordial de bien préparer les céréales, les légumineuses, les noix et les graines. En effet, ces aliments contiennent tous un facteur antinutritionnel, l'acide phytique, qui bloque la biodisponibilité des minéraux et peut causer des carences organiques. Le trempage avant utilisation lessive l'acide phytique de manière à rendre les noix, graines, céréales et légumineuses plus digestibles.

Comment faire tremper les noix et les graines

- Mettez les noix ou les graines dans un bol en verre ou en inox. (Notez qu'il est utile de faire de 300 à 450 g [2 à 3 tasses] de noix ou de graines à la fois pour les recettes, alors que 150 à 300 g [1 à 2 tasses] à la fois suffisent pour les collations. Si vous voulez en faire plus et les congeler, vous pouvez envisager de faire tremper jusqu'à 900 g [6 tasses] à la fois.)
- Ajoutez assez d'eau filtrée pour couvrir le tout.
- Incorporez environ 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer par 150 g (1 tasse) de noix.
- Couvrez d'un couvercle si vous en avez un (ou d'une assiette) et laissez le bol sur le comptoir de 8 à 12 heures. Vous pouvez les mettre à tremper le soir avant d'aller au lit.
- Après 8 à 12 heures, égouttez l'eau, rincez les noix ou les graines et conservez-les au réfrigérateur (de 3 jours à 1 semaine) ou au congélateur (environ 2 mois).
- Vous pouvez aussi les mettre à sécher ou à rôtir : pour les sécher, mettez-les au four réglé au minimum et laissez-les à la chaleur jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Si vous avez un déshydrateur, réglez-le à 45 °C (115 °F) et déshydratez-les de 2 à 5 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Elles se conserveront quelques semaines au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.

Comment faire tremper les céréales et les légumineuses

- Placez les céréales ou les légumineuses dans un bol en verre ou en inox (en termes de quantités, suivez les mêmes directives que précédemment pour les noix et les graines.)
- Ajoutez assez d'eau filtrée pour couvrir le tout.
- Mélangez 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme à l'eau.
- Couvrez d'un couvercle ou d'une assiette et laissez reposer sur votre comptoir de 8 à 12 heures pour les céréales ou de 12 à 24 heures pour les légumineuses.
- Après le trempage, égouttez et rincez les céréales ou les légumineuses.
- Vous pouvez ensuite les conserver au réfrigérateur quelques jours avant de les faire cuire ou au congélateur environ un mois.

Légumes d'accompagnement faciles à préparer

Qu'ils soient cuits à la vapeur, bouillis ou sautés, les légumes d'accompagnement sont faciles à cuisiner et sont souvent prêts en 10 minutes ou moins. Voici comment faire :

- Choisissez les légumes que vous voulez faire cuire. Vous pouvez utiliser à peu près tous les légumes que vous voulez, mais voici quelques choix amusants :
 - Asperges (coupez environ 1 cm ou ½ po de l'extrémité la plus fibreuse et réservez les morceaux pour votre bouillon d'os ou de légumes)
 - Bette à carde
 - Brocoli ou rapini
 - Carottes
 - Céleri-rave
 - Chou cavalier
 - Chou vert frisé
 - Chou-fleur
 - Choux de Bruxelles
 - Courge jaune
 - Courgette
 - Haricots verts
 - Navet
 - Pak-choï
- Lavez et préparez les légumes. N'oubliez pas de réserver les extrémités et les restes pour votre bouillon d'os ou de légumes!
- Décidez de quelle manière vous voulez les servir :

- *En tranches, en dés ou hachés* : vous pouvez les découper à la main ou vous servir d'un robot culinaire si vous en avez un. Si vous voulez des légumes en tranches ou en juliennes, votre robot peut le faire en quelques secondes avec les bons accessoires (les fentes longues pour les tranches et les petits trous pour les juliennes). La lame en S vous permettra de hacher les légumes grossièrement si vous faites pulser l'appareil quelques fois, de hacher finement ou de réduire en purée, selon le temps que vous le ferez fonctionner.
- *En purée ou mélangés* : si vous voulez faire une purée ou mêler des légumes pour leur donner la consistance de pommes de terre en purée, commencez par les hacher (n'importe comment, en gros morceaux), faites-les cuire dans l'eau ou à la vapeur, puis égouttez-les en gardant à peu près 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) d'eau de cuisson pour pouvoir les mélanger facilement. Ajoutez du sel de mer, du poivre et un choix de fines herbes et d'épices ; versez le tout dans votre robot et réduisez en purée avec la lame en S. Autrement, vous pouvez utiliser un mélangeur à main directement dans la casserole qui a servi à faire cuire les légumes, une option rapide et facile. Si vous n'avez pas ce genre d'appareils, vous pouvez vous servir d'un pilon à purée — assurez-vous simplement que vos légumes sont assez cuits et tendres pour pouvoir les réduire en purée.

— Instructions de cuisson :

- *Cuisson dans l'eau ou à la vapeur* : mettez de 300 à 600 g (2 à 4 tasses) de légumes dans 480 ml (2 tasses) d'eau, ajoutez 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel et 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre (ainsi que les autres assaisonnements choisis). Faites bouillir ou cuire à la vapeur 5 minutes ou jusqu'à ce que vos légumes soient aussi fermes ou tendres que vous aimez. Égouttez-les, puis ajoutez encore 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel de mer et un filet de votre huile ou graisse préférée (reportez-vous au chapitre 5 pour quelques idées).
- *Sautés* : Faites fondre à feu doux 30 ml (2 c. à soupe) de bonne huile ou graisse de cuisson (de l'huile de noix de coco, par exemple, ou une bonne graisse animale — beurre cru, ghee ou graisse d'oie, notre préférée). Ajoutez 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre, 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel et les herbes ou épices que vous voulez utiliser, puis laissez-les chauffer environ 2 minutes. Assurez-vous que le corps gras ne chauffe pas trop. Ajoutez les légumes choisis (consultez la liste de la page précédente si vous voulez des idées) et augmentez le feu à moyen. Laissez cuire

environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient aussi fermes ou tendres que vous aimez. Retirez du feu et servez.

- Goûtez vos légumes après les avoir fait cuire et ajoutez du sel de mer et/ou du poivre noir fraîchement moulu au goût. Vous aurez peut-être aussi l'impression qu'ils ont besoin d'un peu plus d'huile ou de graisse de qualité une fois cuits. Certaines personnes aiment mettre de l'huile de lin, de l'huile d'olive ou une autre huile sur la table pour que chacun puisse se servir en fonction de ses goûts. L'huile de pépins de citrouille est merveilleuse avec les légumes cuits et peut apporter un nouveau goût amusant à table.

- Soyez créatif. La plupart des légumes se marient merveilleusement bien avec le thym, le basilic et le romarin ; vous pourriez aussi utiliser un mélange de curcuma, de poivre de la Jamaïque et de fenouil moulu ($\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ c. à thé de chacun). Si vous voulez ajouter ces fines herbes ou ces épices, sentez-vous libre de faire des expériences — et reportez-vous au chapitre 6 pour connaître les fines herbes et les épices qui agissent sur les problèmes de santé que vous voulez résoudre!

Purée de carottes et de légumes verts : solution sans amidon pour remplacer les pommes de terre en purée

Temps de préparation : environ 20 minutes

Ce mets est l'aliment réconfortant par excellence — consistant, chaud et exquisément santé! C'est la solution sans amidon vers laquelle vous vous tournez pour remplacer la purée de pommes de terre.

INGRÉDIENTS :

1 botte de fanes de carottes (environ 300 g ou 2 tasses, hachées)	30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de romarin séché
2 carottes moyennes	15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
1 botte d'asperges	10 ml (2 c. à thé) de sel de la mer Celte
75 g (½ tasse) d'oignon haché	10 ml (2 c. à thé) de citronnelle moulue
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco	5 ml (1 c. à thé) de poivre noir
	2 ml (½ c. à thé) de coriandre moulue

INSTRUCTIONS :

Dans une casserole, portez 480 ml (2 tasses) d'eau à ébullition, puis ajoutez les carottes et laissez bouillir 3 minutes. Ajoutez les fanes et faites bouillir 1 minute, puis ajoutez les asperges et faites bouillir encore 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant ce temps, faites chauffer à feu moyen, dans un wok ou une poêle à frire, l'huile de noix de coco, l'oignon et les épices. Faites revenir l'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'il soit translucide. Retirez la poêle du feu.

Retirez la casserole du feu et égouttez presque toute l'eau (laissez-en 2 cm ou 1 po au fond), puis versez les carottes et les légumes verts dans le wok et faites chauffer à feu moyen. Mélangez les légumes aux épices 2 minutes, puis retirez du feu.

À l'aide d'un mélangeur à main (d'un mélangeur à grande vitesse ou d'un robot avec la lame en S), réduisez en purée grossière si vous aimez les textures plus grumeleuses, ou en purée plus fine si vous les préférez plus lisses.

Servez cette purée sur des légumes verts crus, avec vos céréales favorites, telle quelle ou mêlée à du poulet pour un goût exquis rappelant le pâté au poulet.

Ajoutez du sel de mer ou du sel de mer aux fines herbes Herbamare au goût.

Purée de céleri-rave : un choix sans amidon «rappelant les pommes de terre en purée»

Si vous suivez les directives de combinaison des aliments (reportez-vous au chapitre 6 pour en savoir plus), ou si vous voulez manger moins d'aliments farineux, vous aimerez beaucoup ce plat « imitant » la purée de pommes de terre.

INGRÉDIENTS :

3 céleris-raves, pelés et coupés en gros morceaux (environ 900 g ou 6 tasses une fois en morceaux)

960 ml (4 tasses) d'eau ou de bouillon d'os

15 ml (1 c. à soupe) de romarin séché

15 ml (1 c. à soupe) de thym séché

8 ml (½ c. à soupe) d'aneth séché

10 ml (2 c. à thé) de sel de mer

10 ml (2 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

Facultatif: 75 g (½ tasse) d'oignon rouge, coupé en dés, et 1 gousse d'ail, émincée

Facultatif: si vous servez ce plat avec de la viande, prenez environ 120 ml (½ tasse) de jus de cuisson et ajoutez-le à la purée après avoir égoutté l'eau.

INSTRUCTIONS :

Pelez et coupez les céleris-raves en morceaux (comme vous allez les faire bouillir, vous pouvez les couper grossièrement en moitiés ou en quartiers).

Étape facultative pour rehausser la saveur : dans une poêle à frire, faites fondre à feu très doux 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco, de beurre cru, de ghee ou de la graisse de la viande que vous mangez au repas. Ajoutez les fines herbes et épices, ainsi que l'oignon et/ou l'ail, si vous les utilisez. Faites revenir 3 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez 225 ml (1 tasse) d'eau à la poêle, mélangez le tout et versez dans la casserole qui servira à faire cuire les céleris-raves.

Portez l'eau ou le bouillon d'os à ébullition. Ajoutez tous les ingrédients et laissez cuire jusqu'à ce que le céleri-rave soit tendre quand vous le piquez d'un couteau ou d'une fourchette.

Videz presque tout le liquide, sauf 120 ml (½ tasse), dans un récipient en verre ou en inox, de façon à pouvoir conserver ce jus riche en nutriments pour d'autres repas (surtout si vous faites bouillir dans du bouillon d'os!).

Réduisez les céleris-raves et l'eau de cuisson en purée. Vous pouvez utiliser un pilon à purée ou une grosse fourchette, ou, pour que la tâche soit beaucoup plus rapide et facile, mettre un mélangeur à main directement dans la casserole qui a servi à faire cuire les légumes.

Vous pouvez aussi transférer les céleris-raves et 120 ml (½ tasse) de liquide dans un mélangeur ou un robot et mélanger le tout jusqu'à consistance homogène, comme une purée de pommes de terre.

Assaisonnez avec encore un peu de sel, de poivre ou de jus de viande, au goût.

Servez avec de la viande, des légumes ou des œufs, ou comme collation réconfortante.

Purée d'asperges santé de Louise

Portions : donne environ 7 portions de 2 oz

Cette recette est non seulement délicieuse, elle est aussi très thérapeutique! C'est la recette que Louise a incorporée à son régime alimentaire de guérison quand on lui a diagnostiqué un cancer, avec des résultats formidables — ses pensées et son alimentation santé ont fini par faire disparaître le cancer naturellement!

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) d'asperges en morceaux

Assaisonnements facultatifs :

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

1 ml (¼ c. à thé) de poivre

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco, de beurre cru biologique ou de ghee

INSTRUCTIONS :

Dans une casserole, portez 225 ml (1 tasse) d'eau à ébullition (vous pouvez aussi utiliser du bouillon d'os à la place).

Coupez l'extrémité fibreuse des asperges (environ 1,25 cm ou ½ po du pied des tiges) et réservez-les pour un bouillon d'os ou de légumes (consultez la recette du Bouillon d'os ou de légumes favori de Louise dans la section « Soupes »).

Faites bouillir les asperges dans l'eau ou utilisez une marguerite et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 5 minutes). Égouttez-les (vous pouvez conserver l'eau de cuisson si vous voulez vous en servir pour faire cuire autre chose, comme des céréales ou d'autres légumes, ou l'ajouter peut-être à un bouillon d'os ou de légumes).

Laissez refroidir les asperges, puis réduisez-les en purée jusqu'à ce qu'elles aient la

consistance d'une purée de pommes de terre. Vous pouvez vous servir d'un pilon à purée, d'une grosse fourchette, d'un mélangeur à main, d'un mélangeur ordinaire ou d'un robot culinaire.

Suggestion pour servir : le médecin de Louise lui avait suggéré de manger tous les jours 3 portions de 2 oz de cette purée d'asperges. Louise les conservait dans des contenants de 2 oz pour pouvoir les emporter avec elle durant la journée, ce qui était un moyen formidable de les incorporer facilement à son programme quotidien. Cette purée est exquise pour accompagner n'importe quel repas ou telle quelle comme collation.

Purée réconfortante de légumes verts et de légumes-racines

Temps de préparation : environ 25 minutes

Cette recette représente le summum en fait d'aliment réconfortant : délicieuse et consistante, elle réchauffe l'âme. Si vous avez les blues de l'hiver, ce plat vous remontera le moral!

INGRÉDIENTS :

10 petites pommes de terre rouges	15 ml (1 c. à soupe) de romarin séché
1 botte de cresson (300 à 450 g ou 2 à 3 tasses)	15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
40 g (1/4 tasse) d'oignon rouge, coupé en dés	10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
2 racines de bardane	10 ml (2 c. à thé) d'herbes de Provence ou de sel de mer aux fines herbes
30 ml (2 c. à soupe) de ghee	Herbamare (vous pouvez les remplacer par du sel de mer si vous n'en avez pas)
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco	5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue

INSTRUCTIONS :

Mettez 60 ml (1/4 tasse) d'eau, 5 ml (1 c. à thé) de ghee, les herbes de Provence et toutes les fines herbes dans une casserole. Faites mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez 960 ml (4 tasses) d'eau et portez à ébullition.

Pendant que l'eau chauffe, pelez les racines de bardane à l'aide d'un couteau à beurre. Il est bon de laisser un peu de peau tout en pelant la plus grande partie. (La racine de bardane, aussi appelée racine de glouteron, ressemble à un bâton; elle est meilleure quand elle est ferme, comme une carotte. Si vous n'en trouvez pas à votre magasin d'aliments naturels, vous pouvez acheter de la racine

de bardane biologique séchée sur MountainRoseHerbs.com.)

Tranchez les racines de bardane. Une fois que l'eau bout, ajoutez les racines en tranches et réduisez le feu pour laisser mijoter. Laissez la bardane mijoter 5 minutes, puis ajoutez les pommes de terre, en continuant de faire cuire à feu doux.

Mettez le cresson dans le robot culinaire avec la lame en S et faites pulser l'appareil quelques fois pour découper le cresson en petits morceaux/feuilles. Réservez.

Une fois que les pommes de terre sont tendres (un couteau, une fourchette ou une cuillère devrait les trancher aisément), ajoutez le cresson et laissez mijoter encore 1 minute.

Égouttez les ingrédients et transférez-les dans un bol en verre ou en inox. Ajoutez le ghee et l'huile de noix de coco et mélangez bien.

Suggestions pour servir : servez sur un lit de légumes verts que vous aurez grossièrement hachés dans votre robot avec la lame en S ou taillés en bouchées à l'aide d'un couteau. Nous vous suggérons une salade de laitue à feuilles

rouges, de coriandre et de ciboulette hachées. Versez un filet d'huile de lin sur chaque portion de salade verte et servez les pommes de terre sur la salade. Vous obtenez ainsi un délicieux repas d'automne ou d'hiver qui enchante votre famille.

Ces pommes de terre sont également délicieuses avec la Crème de sarrasin onctueuse (voyez la recette plus loin dans ce chapitre) sur un lit de légumes.

Haricots verts et poireaux

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de haricots verts, coupé
en morceaux
1 courge jaune, tranchée (300 g ou 2
tasses)
½ poireau, tranché mince (environ 300 g
ou 2 tasses)
10 ml (2 c. à thé) d'huile de noix de coco
5 ml (1 c. à thé) de thym séché

1 ml (¼ c. à thé) de Selina Naturally
Portuguese Sea Salt (ou de n'importe
quelle marque de sel de mer)
2 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
2 ml (½ c. à thé) de curcuma moulu
Une pincée (⅛ c. à thé) de piment de
Cayenne moulu

INSTRUCTIONS :

Dans une poêle à frire sur la cuisinière, faites fondre l'huile de noix de coco à basse température. Ajoutez les poireaux ainsi que les fines herbes et les épices (à l'exception du sel de mer) et faites-les chauffer à feu doux pour leur permettre de libérer leurs arômes et leurs propriétés médicinales.

Ajoutez les haricots verts et la courge que vous ferez ensuite revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Vous devrez peut-être ajouter de l'huile ou un peu d'eau si la poêle s'assèche

pendant la cuisson. Faites mijoter à feu doux de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les haricots et la courge soient tendres comme vous aimez.

Retirez du feu et servez tel quel ou avec votre mets principal favori — ce plat accompagne bien les recettes de viande, de volaille ou de céréales. Essayez un filet d'huile de lin, d'olive ou de pépins de citrouille pour rehausser la saveur exquise de ces légumes!

Remonte-moral naturellement sucré-salé

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2 à 4

Si votre taux de sérotonine, l'hormone du bonheur, est bas, votre organisme pourra vous le signaler en vous donnant envie de manger du sucre et des aliments farineux (pain, baguets, biscuits, etc.). Pour sécréter de la sérotonine, votre cerveau a besoin que votre organisme lui envoie du tryptophane, un acide aminé essentiel. Or, parce que d'autres acides aminés se bousculent pour entrer dans votre cerveau, la seule façon pour vous de lui donner du tryptophane est d'avoir de l'insuline dans le sang. Ce qui signifie que vous avez besoin d'une collation contenant de l'amidon.

Malheureusement, la majorité des gens se tournent vers des féculents mauvais pour la santé, ce qui peut alimenter les dépendances, le Candida et entraîner en fin de compte une chute de glycémie. Vous pouvez aider votre organisme en lui donnant plutôt une collation de bons féculents pour stimuler la production de sérotonine sans vivre l'effondrement qui s'ensuit.

Cette recette est conçue pour servir de délicieux repas ou de collation exquise; elle stimule la production de sérotonine plus vite que les céréales et n'alimente pas le Candida. Si vous vivez une journée stressante, vous voudrez peut-être la manger avec votre repas de céréales ou comme collation de fin d'après-midi ou de soirée.

Heather a beaucoup compté sur cette recette pendant qu'elle passait à une alimentation saine, parce qu'elle offre un moyen formidable de passer du goût des aliments emballés à celui des aliments plus sains. Vos papilles gustatives changent vraiment en même temps que votre alimentation, et cette recette vous aide à cheminer dans la bonne direction!

INGRÉDIENTS :

4 pommes de terre rouges, coupées en cubes
4 carottes, tranchées
40 g (1/4 tasse) d'oignon, coupé en dés
5 ml (1 c. à thé) de thym

15 ml (1 c. à soupe) de cari moulu
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer aux fines herbes Herbamare
10 ml (2 c. à thé) de ghee

INSTRUCTIONS :

Dans une casserole, faites fondre 5 ml (1 c. à thé) de ghee. Ajoutez les épices et l'oignon et faites revenir 1 minute. Ajoutez 345 ml (1½ tasse) d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les pommes de terre et les carottes, et faites cuire jusqu'à ce que tous les ingrédients soient

tendres. Incorporez le reste du ghee en fin de cuisson.

Servez avec des légumes verts cuits, par exemple la recette de Haricots verts et poireaux plus haut dans ce chapitre, ou nappez-en une salade de mesclun frais.

Délice de chou cavalier et de courge musquée

Temps de préparation : 55 minutes

Portions : 4 à 6

Cette recette est tellement délicieuse que même vos amis et ceux de votre famille qui ne sont pas des fanas de la santé ne tariront pas d'éloges à son sujet. En plus d'être un délice formidable par temps frais, ce mets naturellement riche et sucré fait un plat de fête idéal ou un excellent plat d'accompagnement.

INGRÉDIENTS :

1 botte de chou cavalier (environ 450 à 600 g ou 3 à 4 tasses, haché)
1 courge musquée
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco

Sel de mer aux fines herbes Herbamare ou sel de mer ordinaire et poivre, au goût

INSTRUCTIONS :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

À l'aide d'un couteau pointu, piquez la courge pour que la chaleur puisse sortir en cours de cuisson. Mettez la courge dans un plat en pyrex allant au four dans lequel vous aurez versé environ 2,5 cm (1 po) d'eau, et faites cuire à peu près 40 minutes. Vous saurez que la courge est prête quand elle aura l'air tendre et que vous pourrez facilement la trancher avec un couteau.

Lavez les feuilles de chou cavalier, puis mettez-les dans votre robot et faites pulser l'appareil quelques fois pour les déchiqueter. Vous pouvez aussi les hacher en lanières ou en bouchées à l'aide d'un couteau.

Une fois la courge cuite, sortez-la du four et mettez-la à refroidir. Une fois qu'elle est refroidie, mettez les lanières de chou cavalier

dans une marguerite, dans une casserole contenant 480 ml (2 tasses) d'eau. Faites cuire le chou à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre (5 à 10 minutes environ).

Pendant ce temps, préparez la courge. Tranchez-la en deux dans le sens de la longueur et prélevez la chair à la cuillère, en jetant les graines.

Transférez le chou cuit et la courge dans une casserole contenant 1 cm (½ po) d'eau et faites chauffer sur la cuisinière à feu doux. Incorporez l'huile de noix de coco, le poivre noir et l'Herbamare ou le sel de mer, et faites réchauffer de 2 à 5 minutes.

Servez chaud avec d'autres légumes, des légumes de mer ou un plat de céréales. Salez avec de l'Herbamare ou du sel marin au goût.

Salades

Les salades sont des mets merveilleux à avoir sous la main comme repas vite fait ! Lorsqu'elle travaillait dans le monde des affaires, Heather avait l'habitude de se faire une salade et de la conserver dans un grand bol en verre fermé d'un couvercle hermétique en plastique. Elle pouvait alors attraper une salade déjà prête au frigo quand elle voulait s'en faire un repas. Elle préparait aussi des salades pour quelques jours d'avance, qu'elle répartissait dans des contenants individuels à apporter au travail dans son sac-repas durant la semaine.

Bien que les salades semblent être un repas facile d'aliments sains, certains se portent mieux en mangeant des aliments cuits, surtout s'ils ont des problèmes de digestion ou par temps froid. Dans ce livre, nombre de recettes suggèrent de servir un aliment chaud sur une salade. Cette façon de faire réchauffe légèrement la salade, ce qui la rend plus réconfortante pour votre organisme. Si vous êtes pressé et que vous avez un repas de viande, de volaille ou de céréales, mais pas de légumes, essayez de servir le plat chaud sur un lit de laitue pour un repas plus réconfortant, quelle que soit la saison.

Voici une formule générale pour faire des salades exceptionnelles :

— Utilisez votre laitue favorite et variez les types ! Voici quelques options amusantes : laitue romaine, mesclun, laitue à feuilles rouges, laitue à feuilles vertes et endives.

— Ajoutez de un à trois autres ingrédients : radicchio, carottes, haricots verts, pois mange-tout, pois sucrés, germinations (les pousses de tournesol, de pois et de sarrasin font d'excellents choix), pousses vertes, poireau, ciboulette, persil, coriandre, dolique bulbeux, radis, oignons ou échalotes, courge jaune et courgette.

- Pour ajouter de la couleur, voici quelques options formidables : radicchio, carottes ou radis ; ou bien, garnissez d'un petit poivron rouge ou d'une tomate (rappelez-vous que les poivrons et les tomates sont des solanacées et ne conviennent pas à tout le monde). De plus, la laitue colorée est toujours un choix facile, comme la laitue à feuilles rouges, le mesclun et les pousses colorées.

— Hachez le tout : Heather aime mettre tous les légumes dans un robot et le faire pulser de 4 à 6 fois pour ne pas avoir à les trancher. Si vous n'avez pas de robot, coupez les ingrédients de la taille que vous voulez pour votre salade. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de s'y prendre ! Certains aiment faire preuve de sens artistique en découpant les légumes et en confectionnant une salade, tandis que d'autres veulent faire vite.

— Ajoutez ensuite la sauce. Vous pouvez rester dans la simplicité et verser un filet de votre huile santé favorite — huile de chanvre, de pépins de citrouille, d'olive extra vierge, de lin ou de noix de macadamia, par exemple. Puis, pour équilibrer le goût de l'huile avec un goût acide, ajoutez *un* des ingrédients suivants : un trait de vinaigre de cidre de pomme, 15 ml de légumes crus lactofermentés, 5 ml (1 c. à thé) de moutarde biologique (faite avec du vinaigre de cidre et non du vinaigre blanc) ou quelques gouttes de jus de citron.

Ou bien, confectionnez cette vinaigrette santé :

- 225 ml (1 tasse) de votre huile biologique favorite (reportez-vous aux pages précédentes pour avoir des idées)
- 60 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel de mer
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

— Fouettez tous les ingrédients ensemble, ou versez-les dans un mélangeur et mélangez bien, et vous aurez une vinaigrette délicieuse et facile à préparer!

— Pour expérimenter de nouveaux goûts, soyez aussi créatif que vous voulez : ajoutez un peu de jus de citron, quelques gouttes d'amer d'agrumes Urban Moonshine, une lichette de moutarde ou une pincée de basilic ou de thym séché pour obtenir une palette de goûts différents.

Cette section contient quelques versions simples de smoothies verts faciles à préparer et doux pour votre système digestif. Nous avons également inclus une version fruitée qui ne manquera pas de rendre tout le monde fou des smoothies, les enfants compris.

Si vous aimez les smoothies, montrez-vous créatif avec les légumes et les ingrédients — en effet, les smoothies sont un moyen formidable d'incorporer à vos repas vos légumes favoris, vos meilleures graisses santé et les fines herbes et les épices qui favorisent votre guérison. Certains aiment aussi ajouter les protéines en poudre ou les poudres d'algues bleu-vert de leur choix, un bon moyen de les rendre encore plus nutritifs.

Formidable smoothie vert (facile à digérer)

Temps de préparation : environ 10 minutes

Portions : 2 à 4 (environ 900 ml ou 4 tasses)

Les smoothies verts pourront ne pas avoir l'air très appétissants pour monsieur et madame Tout-le-Monde et surtout pour les enfants habitués au régime alimentaire américain ordinaire! Et pourtant, cette recette est une « introduction » douce aux smoothies, bonne pour les papilles gustatives de la plupart des gens.

La Granny Smith est une pomme verte au goût juste assez sucré; du point de vue des combinaisons alimentaires, elle va bien avec les légumes, ce qui signifie qu'elle est plus digestible pour votre organisme. Si vous avez des problèmes intestinaux et souhaitez réduire le stress imposé à votre système digestif, sachez que les autres fruits ne sont généralement pas aussi bien tolérés quand ils sont combinés à des légumes. Les Granny Smith sont aussi les pommes qui contiennent le plus de phytonutriments.

La cannelle favorise la digestion en plus d'être un anti-inflammatoire naturel. Buvez ce smoothie au petit déjeuner ou comme collation et vous êtes certain de fournir à votre organisme une bonne ration de légumes verts faciles à digérer!

INGRÉDIENTS :

480 ml (2 tasses) d'eau filtrée
 300 g (2 tasses) de laitue à feuilles vertes
 ou rouges
 1 pomme Granny Smith
 4 carottes, pelées
 2 grosses branches de céleri
 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre
 (fraîche) — si vous n'aimez pas la
 coriandre, essayez le persil plat, les
 pousses de verdure, vos germinations
 vertes préférées, ou omettez cet
 ingrédient
 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue

Facultatif: ¼ à ½ avocat. L'ajout d'un
 bon gras est un bon moyen de rendre

un smoothie plus satisfaisant et plus
 soutenant; cependant, si vous avez
 du mal à digérer les graisses ou souf-
 frez d'autres problèmes digestifs,
 essayez ce smoothie sans avocat et
 mangez un repas ou une collation
 plus tard, quand vous aurez faim.

Facultatif: ajoutez une cuillerée
 de votre poudre verte favorite,
 Premier Greens de Premier
 Research Labs ou la poudre
 d'agropyre biologique NOW,
 par exemple.

INSTRUCTIONS :

Retirez le cœur de la pomme et tranchez-la, puis combinez-la aux autres ingrédients dans votre mélangeur à grande vitesse. (Les mélangeurs Vitamix et Blendtec sont vraiment efficaces pour les smoothies, mais vous pouvez utiliser n'importe quel type de mélangeur ou une centrifugeuse NutriBullet. Notez que vous devrez peut-être couper les carottes, le céleri et la pomme en plus petits morceaux pour certains mélangeurs qui ne sont pas à grande vitesse.)

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un liquide parfaitement onctueux.

Versez dans des verres et servez.

Suggestion pour servir : incorporez 4 à 6 gouttes d'amer d'agrumes biologiques Urban Moonshine à 250 ml (8 oz ou 1 tasse) de smoothie. Vous relèverez ainsi la saveur du mélange en plus d'aider votre organisme à le digérer. Vous pouvez aussi ajouter 2 gouttes de stévia par tasse à la place, si vous voulez un smoothie plus sucré.

Rappelez-vous que la digestion commence dans votre bouche! Pour stimuler la sécrétion de vos sucs gastriques, buvez lentement et « mastiquez » votre smoothie.

Smoothie vert au sureau et au fenouil pour stimuler l'immunité

Temps de préparation : 5 minutes

Portions : 4

Ce smoothie est d'une riche couleur orangée et son goût sucré est profondément nourrissant! Le sureau noir est excellent comme stimulant du système immunitaire pour prévenir les rhumes et les gripes. Les amers d'agrumes sont un délicieux plaisir biologique qui vous aide à mieux digérer. Si vous n'avez pas d'amers d'agrumes sous la main, remplacez-les par du citron (voir la recette).

La cardamome et le fenouil qui épicent ce smoothie sont excellents pour la digestion ; de plus, le fenouil fait des merveilles pour la santé des yeux. Le fenugrec est aussi bon pour la santé des yeux et aide à stimuler la production d'oxytocine, l'hormone de l'amour et de la création des liens responsable de la bonne humeur!

INGRÉDIENTS :

4 branches de céleri
 3 grosses carottes
 300 ml (2 tasses) de laitue à feuilles rouges
 480 ml (2 tasses) d'eau filtrée
 15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de sureau noir ou blanc. (Choisissez les extraits sans sucre, comme celui de Nature's Answer, que vous pouvez vous procurer en ligne sur Amazon.com ou iHerb.com. C'est un produit formidable à avoir sous la main durant la saison de la grippe et du rhume.) Si vous n'avez pas d'extrait de sureau, remplacez-le par la moitié d'une pomme Granny Smith ou omettez cet ingrédient
 5 ml (1 c. à thé) de fenouil
 5 ml (1 c. à thé) de fenugrec
 2 ml (½ c. à thé) de cardamome moulue

Stévia au goût (environ 4 à 6 gouttes par 250 ml [8 oz ou 1 tasse] si vous voulez un smoothie plus sucré que ne l'est naturellement la recette)
 6 gouttes d'amer d'agrumes Urban Moonshine par 250 ml (8 oz ou 1 tasse) ou le jus de ¼ ou ½ citron frais

Facultatif: 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco ou de beurre de noix de coco. (Une source de bon gras est un bon moyen pour rendre un smoothie plus satisfaisant et soutenant. Si vous avez du mal à digérer les graisses, vous voudrez peut-être essayer de préparer votre smoothie sans corps gras et de manger une collation ou un repas 30 minutes ou 1 heure plus tard, quand vous aurez faim.)

INSTRUCTIONS :

Versez tous les ingrédients, sauf le stévia et l'amer d'agrumes, dans un mélangeur et mélangez parfaitement. Versez dans des verres.

Ajoutez 6 gouttes d'amer d'agrumes par verre et mélangez. Sucrez avec du stévia, au goût.

Smoothie de base aux légumes verts

INGRÉDIENTS :

½ petit concombre
 75 g (½ tasse) de basilic frais
 150 g (1 tasse) de coriandre — si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez la remplacer par la même quantité de votre laitue vert foncé préférée (romaine, laitue à feuilles rouges ou à feuilles vertes, par exemple)

½ avocat
 300 g (2 tasses) de haricots verts frais
 5 brins de ciboulette
 120 ml (½ tasse) d'eau
 120 ml (½ tasse) de kéfir de noix de coco verte — si vous n'en avez pas, ajoutez simplement de l'eau de noix de coco verte ou 120 ml (½ tasse) d'eau en plus, et du stévia, au goût

INSTRUCTIONS :

Lavez les légumes et préparez-les pour le mélangeur.

Mettez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une

préparation onctueuse. Ajoutez plus d'eau si vous voulez un smoothie moins épais.

Versez dans des verres et buvez à votre santé!

Smoothie sucré aux bleuets, à la banane et aux protéines vertes : un excellent smoothie de départ

Portions : donne 2 grands smoothies

Les smoothies aux fruits sont un merveilleux moyen de vous habituer à boire des smoothies si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt pour un smoothie vert. Ils sont aussi excellents pour la personne qui commence à s'adapter à une alimentation saine ou pour l'amoureux des laits frappés qui veut quelque chose de plus sucré. Une fois que vous aurez pris l'habitude des smoothies, nous vous recommandons d'essayer les smoothies verts pour consommer encore plus de nutriments!

C'est grâce à cette recette que Heather a commencé à faire boire des smoothies à son mari. C'est une boisson facile à préparer, riche en phytonutriments et en protéines, qui a en même temps un bon goût sucré.

INGRÉDIENTS :

- | | |
|---|---|
| 1 banane | 30 à 60 ml (2 à 4 c. à soupe) de votre |
| 150 à 225 g (1 à 1½ tasse) de bleuets frais ou congelés biologiques (les cerises sont aussi un bon choix) | beurre de noix ou de graines favori — le tahini, le beurre de tournesol ou d'amandes sont tous d'excellents choix |
| 1 cuillerée de protéines en poudre Sunwarrior Classic, saveur naturelle (vous pouvez vous en procurer sur Sunwarrior.com ou Amazon.com) | 480 ml (2 tasses) de boisson d'amandes biologiques, nature et sans sucre (ou faites la vôtre grâce à notre recette toute simple dans la section |
| 1 cuillerée de poudre verte — utilisez votre poudre verte favorite ou essayez un de ces choix biologiques : Premier Greens de Premier Research Labs ou jus d'agropyre biologique en poudre NOW (notez que l'agropyre est vert et qu'il est tout à fait différent du grain de blé) | Collations), ou ajoutez de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de beurre de noix ou de graines et de 240 à 360 ml (1 à 1½ tasse) d'eau |

INSTRUCTIONS :

Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez bien.

Versez dans un verre et savourez!

Ressentez de l'amour et de la gratitude, ou répétez certaines de vos affirmations, pendant que vous cuisinez l'une ou l'autre de ces soupes. Chaque fois que vous cuisinez ou travaillez avec de l'eau, l'énergie d'amour et de gratitude peut transformer votre nourriture et votre santé.

Quand vous mangez une soupe, humez son parfum exquis. Mangez-la ou buvez-la avec amour et gratitude, et sentez votre organisme rayonner de santé radieuse!

Soupe simple et rapide au pak-choï

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2 à 4

Cette soupe est facile à préparer et étonnamment délicieuse! Si vous avez fait des excès de table la veille, elle est douce et clémente pour votre système digestif. Nous avons conseillé à des clients de doubler la recette et d'en manger toute une journée quand ils ressentent le besoin de nettoyer leur système en douceur.

INGRÉDIENTS :

2 petits pak-choïs, hachés	5 ml (1 c. à thé) de cari moulu
1 grosse courgette jaune, ou 2 petites, tranchée	5 ml (1 c. à thé) de sel de la mer Celte
5 ml (1 c. à thé) de coriandre (moulue)	10 ml (2 c. à thé) de ghee
5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil	5 ml (1 c. à thé) d'huile de noix de coco

INSTRUCTIONS :

Faites fondre 5 ml (1 c. à thé) de ghee dans une poêle à frire. Ajoutez les épices et faites revenir 1 minute. Ajoutez 480 ml (2 tasses) d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les pak-choïs et le sel de mer, laissez mijoter 3 minutes, puis ajoutez la courgette jaune et laissez mijoter encore 2 minutes.

Retirez l'eau de cuisson, sauf 2,5 cm ou 1 po (120 ml ou ½ tasse). Mélangez les

ingrédients jusqu'à consistance onctueuse à l'aide d'un mélangeur à main ou d'un robot. Cette recette donne une soupe de consistance moyenne (ni trop claire ni trop épaisse).

En fin de cuisson, incorporez le reste du ghee et de l'huile de noix de coco au goût.

Savoureux potage sucré à la courge et à la courgette (à la mijoteuse!)

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : pour environ 6 personnes

Cette soupe naturellement sucrée, subtile et suave, est formidable pour remonter le moral si vous avez le sentiment d'être pris au piège ou au bout du rouleau. La cardamome, le fenouil et le cumin facilitent la digestion — ces épices contribuent aussi à équilibrer et à régénérer le corps et l'esprit. Servez-la à votre famille et à vos amis et ils en redemanderont à coup sûr!

INGRÉDIENTS :

15 ml (1 c. à soupe) de ghee ou de beurre cru	7 ml (1½ c. à thé) de cardamome moulue
150 g (1 tasse) d'oignon, coupé en dés	5 ml (1 c. à thé) de fenouil moulu
600 g (4 tasses) de courge musquée, coupée en cubes	1 ml (¼ c. à thé) de piment de Cayenne
1 grosse courgette, tranchée (environ 225 à 300 g ou 1½ à 2 tasses)	1 ml (¼ c. à thé) de coriandre moulue
	10 ml (2 c. à thé) de graines de cumin
	30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, coupé en dés

INSTRUCTIONS :

Faites revenir l'oignon et les épices (à l'exception du gingembre frais) dans le ghee jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Mettez la courge et le gingembre en dés ainsi que la courgette en tranches dans la mijoteuse et couvrez d'eau. Vous aurez besoin de 1,40 l (6 tasses) d'eau, moins si vous voulez une soupe plus épaisse. Nous avons tendance à aimer les soupes épaisses et roboratives, quoique celle-ci soit en réalité excellente en consommé — expérimentez et voyez ce que vous aimez le plus! Si vous n'avez pas de mijoteuse, mettez les ingrédients dans une grande

marmite (vous les ferez mijoter sur la cuisinière à feu minimum).

Incorporez l'oignon et les épices au mélange et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre. Réduisez la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou d'un robot.

Ajoutez du beurre cru ou du ghee et du sel de mer au goût. Nous aimons laisser chaque convive incorporer à son bol la quantité de ghee ou de beurre cru et de sel de mer qu'il veut en fonction de son goût.

Soupe porte-bonheur

.....

Temps de préparation : 20 minutes si vous avez
une courge musquée déjà cuite ; environ 1 heure
si vous faites aussi cuire la courge

Portions : 6 à 8

La mère de Heather avait un truc pour faire manger des nouilles aux épinards à ses enfants quand ils étaient petits : elle leur disait que c'étaient des « nouilles porte-bonheur ». Elle était vraiment futée quand il s'agissait de faire manger des légumes à Heather et à sa sœur en les dupant. Le nom de cette soupe pourrait bien aider vos enfants à manger leurs légumes aussi ! Elle est tellement délicieuse, épaisse et réconfortante qu'ils seront certains de l'aimer.

INGRÉDIENTS :

450 g (3 tasses) de pak-choïs, tranchés
300 g (2 tasses) de poireaux, émincés
300 g (2 tasses) de courgette, tranchée
300 g (2 tasses) de courge musquée cuite
37 ml (2½ c. à soupe) d'huile de noix de
coco
30 ml (2 c. à soupe) de cari moulu

30 ml (2 c. à soupe) de sel de la mer Celte
7 ml (1½ c. à thé) de poivre noir moulu
5 ml (1 c. à thé) de curcuma
5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
Une pincée de fenouil moulu, de can-
nelle et de gingembre

INSTRUCTIONS :

Si vous n'avez pas de courge musquée cuite, prenez la courge et percez-la d'une dizaine de trous de la pointe d'un couteau, puis mettez-la dans un plat à cuire où vous aurez versé à peu près 5 cm (2 po) d'eau et enfournez-la 45 minutes environ à 180 °C (350 °F). (Autrement, vous pouvez la faire cuire à la mijoteuse tandis que vous êtes parti durant la journée. Versez de 5 à 8 cm [2 à 3 po] d'eau dans la mijoteuse, ajoutez la courge musquée piquée de trous, fermez le couvercle et réglez la chaleur au plus bas. Laissez cuire la courge

jusqu'à ce qu'elle soit tendre et que vous puissiez facilement la percer d'un couteau.)

Dans une casserole, faites fondre 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco à feu doux. Ajoutez les poireaux et les épices, sauf le sel de mer, puis faites revenir 2 ou 3 minutes. Ajoutez 480 ml (2 tasses) d'eau et portez à ébullition. Ajoutez le pak-choï et la courgette et laissez mijoter à feu doux 3 minutes, en ajoutant le sel de mer en cours de cuisson. Retirez du feu et incorporez la courge musquée.

À l'aide d'un mélangeur à main (ou dans votre mélangeur ou votre robot avec la lame en S), mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un potage lisse et crémeux. Ajoutez l'huile de noix de coco et mélangez bien pour la répartir.

Suggestion pour servir : versez un filet d'huile de lin dans chaque bol. L'huile mélangée à la soupe en fin de cuisson donne un goût exquis au potage!

Bouillon d'os ou de légumes favori de Louise

.....

Le bouillon d'os est un moyen formidable de nourrir et de guérir votre tube digestif et de revitaliser votre organisme ; il fournit une source facilement digestible de vitamines, de minéraux et de protéines. Si vous êtes végétarien, vous pouvez laisser les os et les restes de viande de côté et cuisiner un élixir thérapeutique aux légumes à siroter durant la journée.

Vous pouvez aussi utiliser seulement des os sans légumes si vous voulez. Ce consommé peut être bu tel quel ou utilisé dans les recettes pour rehausser la saveur des céréales, des soupes et d'autres mets !

Note : réunissez vos ingrédients à votre rythme.

Prenez un grand sac à provisions en papier, ouvrez-le et mettez-le dans votre congélateur.

Durant la ou les semaines suivantes, mettez-y tous les os et les restes de viande. Ajoutez aussi les restes de légumes, les pelures et tout ce qui reste une fois les légumes parés. Parmi les exemples : pelures d'oignon, pelures de carotte, pelures d'ail, restes de salade, bouts d'artichaut, extrémités fibreuses des asperges, tiges de chou vert frisé et cosses de pois.

Ajoutez 1 ou 2 morceaux (7 cm ou 3 po) d'algues — wakamé ou laminaire digitée, par exemple — pour une dose supplémentaire de minéraux.

Si vous n'avez pas assez de viande et d'os pour cuisiner votre bouillon, vous pouvez acheter dans un magasin d'aliments naturels le cou, les pieds, le dos et les ailes d'un poulet (ce sont des morceaux bon marché qui sont extrêmement riches sur le plan nutritionnel). Parmi les autres possibilités, mentionnons le cou d'agneau, les os à moelle et les os de bœuf. Mettez-les dans votre sac jusqu'à ce que vous soyez prêt à faire le bouillon.

Continuez d'ajouter des restes de légumes, de viande et des os jusqu'à ce que votre sac soit plein et que vous soyez prêt à faire votre bouillon.

Version végétarienne : si vous êtes végétarien, éliminez la viande et les os et utilisez seulement les restes de légumes. Si vous commencez et que vous n'avez pas encore de restes de légumes pour cuisiner, voici une façon rapide d'obtenir un bouillon de légumes riche en nutriments : commencez par faire un bouillon d'algues ; une fois les algues cuites, réservez-les pour les manger avec d'autres plats — soupes, céréales ou salades (hachez-les,

tout simplement). Pour ce faire, vous n'avez besoin que de 1 à 3 lanières de 15 cm (6 po) de kombu, de wakamé, de nori ou de varech, pour 960 ml (4 tasses) d'eau.

Mettez le contenu du sac dans une marmite en inox. Vous pouvez aussi vous servir de votre mijoteuse pour vous faciliter encore plus la tâche!

Versez assez d'eau pour couvrir vos restes d'os, de viande et de légumes. Ajoutez 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre de pomme, pour bien extraire les minéraux des os.

Ajoutez du sel et du poivre au goût. Commencez par une petite quantité (environ 5 ml ou 1 c. à thé de chacun) et ajoutez-en plus au besoin, une fois le bouillon terminé.

Chauffez à feu vif, posez un couvercle sur la marmite et portez l'eau à ébullition. Dès que l'eau bout, baissez le feu au minimum et laissez mijoter toute la nuit. Plus longtemps le mélange cuira, plus vous tirerez de nutriments des os et des restes de légumes.

Le lendemain matin, filtrez le bouillon au tamis pour le séparer des autres ingrédients. Vous ne conservez rien des restes de viande et de légumes ni des os — votre but est de les retirer du bouillon et de ne conserver que ce dernier, maintenant incroyablement riche en nutriments.

Conservez le bouillon au réfrigérateur. Une fois qu'il a refroidi, enlevez la couche de gras qui s'est accumulée sur le dessus.

Vous avez maintenant de quoi nourrir votre organisme. Buvez-en de 240 à 480 ml (8 à 16 oz ou 1 à 2 tasses) par jour : Louise en boit une tasse le matin et une avant d'aller dormir. Vous pouvez aussi employer le bouillon pour cuisiner des soupes et des ragoûts délicieux et savoureux, pour rehausser le goût des légumes et des céréales et pour les faire cuire. Dans ce cas, vous utiliserez le bouillon exactement comme vous utiliseriez l'eau en cuisinant.

Pour conserver le bouillon plus de 5 jours : pour ce qui est du bouillon que vous ne consommez pas dans les cinq jours, conservez-le dans des contenants de 1 litre (environ 32 oz) au congélateur; vous les ferez décongeler quand vous serez prêt à vous en servir. Vous pouvez aussi conserver le bouillon dans de plus petits contenants ou même le verser dans des bacs à glace pour adapter les quantités à utiliser dans les repas ou les recettes.

Commencez un nouveau sac d'os et de restes de légumes dans votre congélateur pour votre prochaine chaudronnée de bouillon et répétez les étapes. Votre corps vous aimera de le nourrir constamment de cette manière!

Surprenante soupe aux légumes de mer de Joel

Temps de préparation : 25 minutes — ou
1 heure 25 minutes si vous utilisez de la laminaire
digitée, en tenant compte du temps de trempage

Portions : 4 à 6

Cette soupe est si étonnamment délicieuse qu'elle séduira même ceux qui ne sont pas très friands des algues — elle a une saveur riche et délicate qui a aussi bon goût qu'elle guérit et donne des forces. Les légumes de mer sont excellents pour votre thyroïde, laquelle aide votre organisme à créer de l'énergie. Si vous aimez le potage aux œufs, vous aimerez cette soupe encore davantage!

INGRÉDIENTS :

960 ml (4 tasses) de bouillon d'os, sinon vous pouvez utiliser la même quantité de bouillon biologique de poulet élevé en liberté de marque Imagine (vérifiez les ingrédients pour être certain qu'il ne contient pas de jus ni de sucre de canne, étant donné que les manufacturiers changent parfois les ingrédients!)

120 g (¼ lb) de morue sauvage du Pacifique

2 œufs biologiques

150 ml (1 tasse) de mélange à soupe de légumes de mer (de TheSeaweedMan.com), sinon vous pouvez utiliser du varech, de la

laminaire digitée, de l'aramé ou du wakamé, achetés au magasin d'aliments naturels. (La laminaire digitée est très riche en iode, ce qui en fait un bon choix si vous êtes du groupe sanguin O, si vous voulez une protection contre les radiations ou souhaitez stimuler la santé de votre thyroïde. Lisez les notes de la page suivante pour en savoir plus sur l'utilisation de la laminaire.)

30 ml (2 c. à soupe) de tamari sans gluten (ou plus au goût), ou de vinaigre de cidre de pomme

37 ml (2½ c. à soupe) d'huile de noix de coco biologique non raffinée

INSTRUCTIONS :

Versez le bouillon de poulet dans une casserole et amenez-le au point d'ébullition sur la cuisinière, puis réduisez le feu pour qu'il mijote.

Ajoutez les légumes de mer et laissez mijoter de 15 à 20 minutes.

Ajoutez la morue, le tamari et l'huile de noix de coco, et laissez mijoter encore de 3 à 5 minutes (jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement).

Retirez du feu et ajoutez les œufs. Ils vont cuire tandis que la soupe refroidit (vous les verrez changer de couleur à mesure qu'ils cuisent). Cela les empêche de trop cuire et de devenir trop difficiles à digérer.

Versez dans des bols et dégustez!

Notes : si vous prenez de la laminaire digitée, détaillez-la en petits morceaux que vous ferez tremper 1 heure avant de les ajouter à la soupe.

Le trempage avant la cuisson les attendrit. Ou encore, vous pouvez commencer par faire tremper l'algue et la passer ensuite au robot avec la lame en S pour la détailler en petits morceaux de la taille d'une bouchée. Vous pouvez ajouter l'eau de trempage à votre soupe ou vous en servir dans d'autres recettes (soupes, cuisson des céréales, etc.).

Vous pouvez aussi utiliser du saumon ou n'importe quel autre poisson blanc. Si vous optez pour du saumon, vous voudrez peut-être mettre moins de tamari à cause de son goût plus riche.

Soupe au chou vert frisé et aux carottes

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Cette soupe a un goût délicieux, léger et pourtant consistant, un peu sucré et excellent en toutes saisons.

INGRÉDIENTS :

1 botte de chou vert frisé
480 ml (2 tasses) d'eau (ajoutez-en plus ou moins selon l'épaisseur que vous voulez donner à votre soupe — 480 ml donnent une soupe de consistance moyenne, point trop claire)

2 grosses carottes, hachées
40 g (¼ tasse) d'oignon, haché
22 ml (1½ c. à soupe) d'huile de noix de coco
5 ml (1 c. à thé) de thym
5 ml (1 c. à thé) de sel de la mer Celte

INSTRUCTIONS :

Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans 7 ml (½ c. à soupe) d'huile de noix de coco jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les autres ingrédients, à l'exception du reste d'huile de noix de coco et du sel de mer. Portez au point d'ébullition, puis réduisez la chaleur à feu doux. Laissez mijoter 15 minutes, puis ajoutez le reste de l'huile de noix de coco et le sel de mer. Laissez mijoter encore 5 minutes,

puis mélangez tous les ingrédients avec un mélangeur à main, au mélangeur ou au robot. Si vous aimez le cari, ajoutez-en 10 ml (2 c. à thé) pour un goût délicieux!

Servez chaud et savourez! Chaque convive voudra peut-être ajouter à sa soupe un peu de sel de mer aux fines herbes Herbamare, de ghee ou d'huile de noix de coco, selon son goût.

Ragoût ou bouillon d'os de dinde

Ce ragoût rappelle le repas de l'Action de grâce, avec *beaucoup* moins de travail! C'est un aliment réconfortant exquis, idéal par temps frais ou chaque fois que vous voulez un repas consistant.

INGRÉDIENTS :

960 g (2 lb) de dinde — la viande brune est un choix délicieux, sain et économique, mais vous pouvez aussi opter pour la viande de poitrine ou un mélange de viande blanche et brune (utilisez les os de dinde si vous voulez seulement faire un bouillon d'os et de légumes; voyez les instructions à la page suivante)

75 g (½ tasse) d'oignon rouge, coupé en dés

150 g (1 tasse) de poireau, tranché finement

4 gousses d'ail, émincées

150 g (1 tasse) de pak-choï, tranché finement

450 g (3 tasses) de brocoli frais

15 ml (1 c. à soupe) de thym

10 ml (2 c. à thé) de basilic

1,5 ml (⅓ c. à thé) de cardamome moulu

5 ml (1 c. à thé) d'aneth

15 ml (1 c. à soupe) de ghee

10 ml (2 c. à thé) de Sarah's Sea Salt, mélange toscan. (C'est un mélange de sel de mer et d'herbes italiennes, de flocons de tomates, de zeste de citron et de romarin, que vous pouvez trouver en ligne ou dans les épicerie fines. Si vous n'avez pas ce délicieux mélange sous la main, utilisez un mélange de sel de mer ou de toutes ces épices pour obtenir le même effet. Vous pourriez aussi mettre seulement du sel de mer.)

720 ml (3 tasses) d'eau

INSTRUCTIONS :

Dans une poêle à frire, faites revenir dans du ghee l'oignon, le poireau, l'ail et les épices jusqu'à ce que l'oignon soit translucide (environ 5 minutes).

Versez 240 ml (1 tasse) d'eau dans la poêle. Ajoutez la dinde, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que la viande

ait bruni en surface. Cette façon de faire donne un goût de bouillon concentré.

Pendant que la dinde et les épices mijotent, portez 480 ml (2 tasses) d'eau à ébullition dans une marmite. Ajoutez le brocoli et le pak-choï et réduisez le feu pour laisser mijoter. Ajoutez le mélange de dinde et d'épices;

laissez mijoter encore de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tout à fait cuite.

Ajoutez le mélange Sarah's Sea Salt environ 5 minutes après avoir incorporé le mélange de dinde et d'épices à la marmite de brocoli et de pak-choï.

Servez chaud dans de grands bols à soupe.

Variantes :

Pour ajouter des couleurs vives, incorporez 150 g (1 tasse) de carottes tranchées et/ou 150 g (1 tasse) de chou rouge émincé au brocoli et au pak-choï.

Vous pouvez transformer cette recette en une sorte de bouillon d'os en utilisant

uniquement des os de dinde avec un peu de viande, au lieu de la dinde entière. Vous aurez ainsi une bonne soupe à la dinde et aux légumes, savoureuse et facile à digérer.

Pour ceux qui ne tiennent pas compte des combinaisons alimentaires, ce plat serait délicieux avec des pommes de terre rouges (environ 150 g ou 1 tasse de pommes de terre en dés). Cependant, du point de vue des combinaisons alimentaires, vous voudriez éviter de combiner un légume contenant de l'amidon (ou tout aliment farineux comme les céréales) avec un plat de protéines animales.

Burgers vite faits (sans rire!)

Oubliez les restaurants à service rapide — vous pouvez cuisiner des burgers santé vite faits dans votre propre cuisine. Si vous n'avez rien planifié d'avance, il est formidable d'avoir sous la main de la viande biologique ou d'embouche de bœuf, de poulet, d'agneau ou de dinde. Louise aime acheter de la viande ou de la volaille hachée, en faire des galettes qu'elle conserve au congélateur, de sorte qu'elle peut en faire dégeler une ou deux à la fois pour servir. C'est une façon formidable de vous assurer que vous avez toujours le choix de manger un burger, même si vous ne pouvez pas aller à l'épicerie!

Puis-je faire cuire une galette de viande congelée? Oui, vous le pouvez. Mettez environ 2,5 cm (1 po) d'eau ou de bouillon d'os dans votre poêle à frire et réglez le feu au plus bas. Mettez la galette congelée dans la poêle et laissez-la cuire lentement. Une fois qu'elle est presque entièrement dégelée, vous pouvez ajouter un corps gras santé (comme du beurre cru) ou poursuivre la cuisson dans l'eau ou le bouillon d'os. Le bouillon d'os est d'ailleurs un merveilleux moyen de donner encore plus de goût à votre burger!

Et le pain? Comme la plupart des pains sont faits de farine qui exige beaucoup du système digestif, nous vous recommandons de manger votre burger sans pain. Envisagez à la place de le manger avec notre Pain au romarin sans céréales (voyez la recette plus loin dans le chapitre) ou de le servir sur une salade. Ces deux options assurent une meilleure digestion et une meilleure combinaison d'aliments.

Comment faire un succulent burger de bœuf, de dinde, de poulet ou d'agneau :

En termes de quantité, 480 g (1 lb) de viande donnent de 4 à 6 burgers. Façonnez votre viande en galettes.

Dans une poêle à frire, faites chauffer à feu doux du bouillon d'os ou un bon gras pour la cuisson — beurre cru, ghee, graisse d'oie (merveilleuse pour les burgers d'agneau) ou suif de bœuf.

Ajoutez les fines herbes ou les épices de votre choix. Voici quelques savoureuses options : 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu et 2 ml (½ c. à thé) de thym, ou 2 ml (½ c. à thé) de curcuma et 1 ml (¼ c. à thé) de cardamome ou de fenouil. Laissez les herbes et les

épices chauffer dans le bouillon ou le corps gras pour libérer leurs propriétés médicinales.

Ajoutez les galettes et faites-les cuire à feu doux ou moyen, en les tournant quand elles se détachent facilement de la poêle à l'aide d'une spatule. En cuisant, la galette deviendra plus petite en même temps que plus dodue. Une fois cuite, la viande devrait être à la fois moelleuse et ferme quand vous pressez le centre du doigt.

En fait, nous aimons plonger un couteau ou l'extrémité de la spatule dans la viande pour vérifier la cuisson. Quand elle est cuite à l'extérieur et encore un peu rose à l'intérieur (saignante), nous la retirons du feu pour la servir. Si vous aimez la viande un peu plus cuite, continuez de vérifier l'intérieur du burger jusqu'à ce qu'il soit cuit comme vous aimez. (Rappelez-vous que la viande un peu plus saignante est plus facile à digérer.) La cuisson prendra de 5 à 10 minutes à feu doux, ce qui est une façon plus saine de faire cuire la viande. Si vous partez d'une galette congelée, réservez plus de temps pour les étapes que nous venons de décrire.

Servez avec des légumes lactofermentés, une salade et de la moutarde. (Recherchez une moutarde faite avec du vinaigre de cidre plutôt que du vinaigre blanc. Whole Foods 365 fabrique une moutarde allemande biologique avec du vinaigre de cidre et du raifort dont le goût est exquis avec les burgers!) Si vous devez absolument manger du pain avec votre burger, nos recettes de Pain de « seigle » sans céréales et de Pain au romarin sans céréales constituent d'excellents choix. Ils vont bien avec la viande du point de vue des combinaisons alimentaires, et même s'ils ne tiendront pas votre burger comme un pain à hamburger, ils peuvent l'accompagner ou se manger avec un couteau et une fourchette.

Vivaneau rouge farci au four

Temps de préparation : environ 25 minutes pour la garniture et 15 à 20 minutes pour faire cuire le poisson

8 portions

Cette recette est une variante d'une recette de vivaneau très populaire sur Allrecipes.com. Elle est sensationnelle pour un dîner de fête ou un repas qui sort de l'ordinaire, quand vous avez un peu plus de temps pour cuisiner.

INGRÉDIENTS :

8 filets (120 g ou 4 oz) de vivaneau rouge	15 ml (1 c. à soupe) de ghee
240 g (8 oz) de crevettes à salade cuites	60 ml (¼ tasse) de vin blanc biologique ou de vinaigre de cidre de pomme
300 g (2 tasses) de champignons maitakés frais, de reishis ou de shiitakés — si vous ne trouvez aucun de ces champignons médicinaux à privilégier, vous pourriez prendre des portobellos	30 ml (2 c. à soupe) de persil frais
150 g (1 tasse) d'oignon rouge, haché	15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche
1 pied de céleri	10 ml (2 c. à thé) d'origan
1 botte de cresson	7 ml (1½ c. à thé) de thym
2 grosses carottes	5 ml (1 c. à thé) d'aneth
4 gousses d'ail frais, émincées	5 ml (1 c. à thé) de sel aux fines herbes Herbamare (si vous n'en avez pas, utilisez du sel de mer ordinaire)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco	2 ml (½ c. à thé) de sel de mer
	Une pincée (⅛ c. à thé) de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Pour la garniture : mettez tous les légumes, sauf l'ail, dans un robot (lame en S) et mélangez jusqu'à ce que les légumes soient

finement hachés. Réservez. Dans une poêle à frire, mêlez le ghee, l'huile de noix de coco et les épices (origan, aneth, thym et poivre). Laissez le ghee et l'huile de noix de coco fondre avec les épices, puis ajoutez l'ail frais.

Chauffez 3 minutes, puis ajoutez les légumes, l'Herbamare, le sel de mer et le vinaigre de cidre. Laissez mijoter 15 minutes à feu minimum bas. Retirez du feu et laissez refroidir; une fois le mélange refroidi, incorporez les crevettes à salade cuites en mélangeant bien.

Si vous faites la garniture d'avance, conservez le mélange au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à faire cuire le poisson. Vous voudrez peut-être faire la garniture plus tôt dans la journée ou la veille au soir si vous recevez des invités. Outre que les arômes auront ainsi la chance de vraiment se libérer, le

temps de préparation en sera raccourci d'autant à l'arrivée des invités.

Facultatif: faites mariner le vivaneau 2 heures dans 100 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive, le jus d'un citron et 3 gousses d'ail émincées.

Pour faire cuire le poisson: mettez le vivaneau à plat dans un contenant allant au four. Nappez d'une couche de garniture. (S'il vous reste de la garniture, vous pouvez l'allonger avec un peu d'eau et en faire un excellent ragoût ou une bonne soupe.)

Enfournez de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement.

Églefin céleste

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2

INGRÉDIENTS :

240 g (½ lb) d'églefin sauvage frais
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de
 coco
 15 ml (1 c. à soupe) de cari moulu

2 ml (½ c. à thé) de thym
 5 graines de coriandre
 Huile de chanvre
 Herbamare

INSTRUCTIONS :

Mettez l'églefin dans une casserole avec 480 ml (2 tasses) d'eau. Ajoutez le cari, l'huile de noix de coco, le thym et les graines de coriandre. Laissez mijoter de 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Servez sur un lit de mesclun avec 60 g (½ tasse) de légumes lactofermentés par personne (notre préféré avec ce plat est un mélange de radis et de gingembre lactofermentés). Assaisonnez d'un filet d'huile de chanvre et d'Herbamare au goût.

Si vous voulez, vous pouvez utiliser le bouillon pour faire une soupe de légumes de mer : après avoir retiré le poisson, ajoutez un peu de laminaire digitée, d'alarie ou un

mélange à soupe de Maine Seaweed (TheSeaweedMan.com). Cette entreprise familiale offre les légumes de mer les plus purs et les meilleurs que nous avons trouvés sur le marché.

Laissez les légumes de mer tremper dans le bouillon tandis qu'il refroidit. Quand vous êtes prêt à faire la soupe ou à la manger, laissez le bouillon mijoter 5 minutes et ajoutez les légumes de votre choix, ou savourez simplement le bouillon et les légumes de mer. Vous voudrez peut-être aussi remettre une partie de l'églefin cuit dans le bouillon à la fin de la cuisson.

Somptueuse salade de coryphène (*mahi-mahi*)

Temps de préparation : environ 25 minutes

Portions : 4

Cette délicieuse salade propose un mélange exquis de saveurs sucrées et salées.

INGRÉDIENTS :

480 g (1 lb) de coryphène (*mahi-mahi*)
sauvage
150 g (1 tasse) de germinations de brocoli (ou de pousses)
1 botte de brocoli (ou un céleri-rave, coupé en morceaux)
1 laitue romaine
1 concombre

1 avocat
1 oignon
2,5 cm (1 po) de gingembre frais
10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
10 ml (2 c. à thé) d'aneth
Huile de noix de macadamia (ou de lin)
80 ml (1/3 tasse) de kimchi ou de légumes lactofermentés

INSTRUCTIONS :

Mettez la coryphène dans un plat à cuire contenant 5 cm (2 po) d'eau. Ajoutez l'oignon en tranches, le gingembre en dés et le brocoli paré; saupoudrez le tout d'aneth et de basilic. Couvrez et enfournez environ 15 minutes à 180 °C (350 °F).

Pendant que le poisson cuit, préparez la salade en disposant sur chaque assiette la laitue romaine, les germinations de brocoli, le concombre et l'avocat en tranches fines.

Une fois le poisson cuit, coupez-le en quatre. Servez un quartier de poisson dans chaque assiette, avec le brocoli cuit, le

gingembre et l'oignon. Utilisez une spatule ou une cuillère à rainures pour égoutter le poisson.

Garnissez de 80 ml de kimchi ou de légumes lactofermentés contenant du chou rouge ou des carottes pour ajouter de la couleur et équilibrer le plat avec un goût aigre.

Versez un filet d'huile de macadamia sur la salade. Ajoutez de l'Herbamare ou du sel de mer au goût et savourez!

Savoureux poulet sans souci pour gens occupés

Temps de préparation : 20 minutes à préparer,
2 à 4 heures de cuisson

Portions : 6 à 8

Le poulet, surtout biologique et d'embouche, constitue un mets merveilleux et nourrissant. Quoique la publicité essaie de vous faire croire que la viande blanche est la meilleure, nos ancêtres savaient que la viande brune regorge d'acides gras et de nutriments essentiels : alors, allez-y pour *toute* la viande et sachez que votre organisme vous aimera!

Vous pouvez faire cuire un poulet de façon rapide et facile en ayant l'assurance qu'il sera juteux — fini le poulet trop cuit que vous mettez au four en craignant de le brûler. Cette recette est pour vous si vous êtes pressé ou si vous voulez un plat infaillible en termes de tendreté!

Si vous achetez vos poulets directement de l'éleveur — un éleveur dont vous connaissez les bonnes pratiques, qui élève ses poulets en liberté, les nourrit d'herbe comme le prévoit la nature et ne leur donne pas de moulée de soja ou d'un organisme génétiquement modifié (OGM) —, vous pouvez vous procurer des poulets à prix plus abordable et soutenir *en même temps* votre éleveur local.

INGRÉDIENTS :

1 poulet entier à frire (de 1 à 2,25 kg ou de 4 à 5 lb), de préférence biologique et d'embouche

120 ml (½ tasse) d'huile d'olive biologique extra vierge (l'huile de noix de coco vierge non raffinée est bonne aussi!)

4 gousses d'ail, pelées et entières

30 ml (2 c. à soupe) de romarin séché

30 ml (2 c. à soupe) de thym séché

30 ml (2 c. à soupe) de basilic séché

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme

2 ml (½ c. à thé) de sel de mer

2 ml (½ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

Facultatif: 75 g (½ tasse) d'oignon tranché ou 150 g (1 tasse) de poireau en tranché finement

INSTRUCTIONS :

Prenez le poulet et retirez de la cavité le sac contenant les abattis et le cou. Mettez-les de côté au réfrigérateur, parce qu'ils sont extrêmement riches en nutriments et ont des utilisations importantes dans d'autres recettes! Le cou peut servir à faire le bouillon d'os (voyez la recette de Bouillon d'os favori de Louise plus haut dans ce chapitre) et les abattis peuvent servir à faire de délicieux pâtés (on trouve une foule de recettes formidables en ligne, surtout si vous faites une recherche pour une recette de pâté aux abattis pour le régime GAPS).

Rincez le poulet à l'eau filtrée et mettez-le dans votre mijoteuse. Ajoutez 240 ml (1 tasse) d'eau pour couvrir le fond — vous n'en avez pas besoin de plus. Certaines recettes à la mijoteuse recommandent de faire brunir le poulet avant de le faire cuire et de ne pas utiliser d'eau. Nous avons constaté que nous pouvions sauter l'étape du brunissage et ajouter un peu d'eau au fond de la mijoteuse pour avoir les meilleurs résultats. Si vous avez le temps de faire brunir le poulet d'abord et que vous aimez cela, allez-y sans hésiter! Nous croyons que ce n'est pas nécessaire pour avoir un poulet savoureux et juteux.

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le romarin, le thym, le basilic, le sel de mer et le poivre. Avec la main, soulevez la peau de la poitrine du poulet. Voyez si vous pouvez glisser vos doigts doucement sous la peau pour la séparer de la chair. (C'est d'ordinaire assez facile à faire sans fendre la peau ou très peu.) Prenez ensuite un peu du mélange d'assaisonnements et d'huile dans votre main, et badigeonnez-en la viande sous la peau. Nous aimons mettre le mélange sous la peau parce qu'il répand les arômes directement dans la viande; si vous ne voulez pas le faire, vous

pouvez aussi badigeonner la peau du mélange. Il devrait vous en rester un peu; vous pouvez le verser sur le poulet ou dans l'eau de la mijoteuse.

Ajoutez le vinaigre de cidre de pomme à l'eau de la mijoteuse; réglez la minuterie pour le temps que vous voulez entre 4 et 8 heures. La mijoteuse adaptera la chaleur en fonction du temps de cuisson. Notre temps de cuisson favori est 4 heures — nous mettons le poulet à cuire vers 8 heures du matin et il est prêt pour le déjeuner. Si vous travaillez, vous pourriez le faire cuire 8 heures, et ce durant la nuit, de sorte qu'au réveil vous aurez du poulet prêt pour le déjeuner du même jour. Ou bien, mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse la veille, conservez le récipient intérieur au frigo, puis sortez-le le lendemain et réglez votre mijoteuse pour 8 heures de façon que le poulet soit prêt pour le dîner à votre retour à la maison! Une fois la cuisson terminée, la mijoteuse se mettra en mode « réchaud », de sorte que si vous n'êtes pas rentré avant que les huit heures soient écoulées, elle y restera jusqu'à votre retour.

Si vous n'avez pas de mijoteuse, vous pouvez faire cuire le poulet au four : mettez-le dans un plat de cuisson en verre ou en pyrex, ou une grande cocotte avec un rebord assez large. Versez l'eau au fond du plat. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F) et faites cuire le poulet jusqu'à ce que votre thermomètre à viande indique 75 °C (165 °F); cela devrait prendre de 1 à 2 heures. Vous pourriez le faire cuire la veille au soir pour avoir du poulet pour le déjeuner et le dîner du lendemain. Prenez simplement un pilon ou deux le matin avant de partir — vous aurez ainsi un déjeuner ou une collation formidable. Ajoutez un peu de

mesclun, d'avocat, d'huile d'olive et de vinaigre de cidre de pomme, mettez le tout dans un contenant pour emporter et vous êtes prêt à partir.

Suggestion pour servir : servez avec des carottes et du brocoli vapeur. Si vous voulez,

vous pouvez mettre le brocoli directement dans la mijoteuse avec le poulet; de cette manière, vous n'aurez même pas à le faire cuire à part — tout sera prêt en même temps. Est-ce assez pratique? Ajoutez également quelques carottes, si vous voulez de la belle couleur.

Souris d'agneau à la mijoteuse (avec bouillon d'os d'agneau en prime!)

Ce mets est très facile à préparer et donne un agneau incroyablement tendre. Vous pouvez le cuisiner la veille, sinon le matin, pour qu'il soit prêt et chaud au déjeuner ou au dîner. En prime, vous aurez un délicieux bouillon d'os d'agneau à siroter plus tard ou à utiliser dans d'autres recettes.

INGRÉDIENTS :

4 souris d'agneau	10 ml (2 c. à thé) de sel de mer
960 ml (4 tasses) d'eau filtrée	5 ml (1 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
15 ml (1 c. à soupe) de romarin séché	5 ml (1 c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
15 ml (1 c. à soupe) de thym séché	
15 ml (1 c. à soupe) de basilic séché	

INSTRUCTIONS :

Mettez tous les ingrédients dans une mijoteuse. (Si vous n'avez pas de mijoteuse, vous pouvez cuisiner ce plat dans une braisière ou un faitout en réglant le feu de la cuisinière au plus bas.)

Décidez à quel moment vous voulez que vos souris d'agneau soient prêtes : si c'est le matin et que vous voulez qu'elles soient prêtes pour le déjeuner, réglez le feu de votre mijoteuse à moyen ou à moyen-vif, ou la minuterie à 4 heures. (Reportez-vous aux instructions du fabricant pour déterminer le temps de cuisson — si vous en avez une avec les réglages 4-6-8-10 heures, le réglage 4 heures donne, pour le déjeuner, des souris d'agneau dont la

viande se défait toute seule.) Si c'est le soir et que vous voulez que votre agneau soit prêt à emporter au travail le lendemain — ou si c'est le matin et que vous voulez qu'il soit prêt pour le dîner —, réglez la mijoteuse au plus bas, c'est-à-dire à 8 ou 10 heures, en fonction du moment où vous voulez que le plat soit prêt.

C'est tout!

Servez avec des légumes cuits à la vapeur ou sautés pour un repas facile et délicieux. Et n'oubliez pas de conserver le bouillon pour le boire ou l'utiliser dans d'autres recettes!

Bouts de côtes à la mijoteuse tout-en-un

Temps de préparation : 20 minutes pour préparer les ingrédients et 8 à 10 heures de cuisson à la mijoteuse

Portions : 6

Si vous voulez cuisiner un dîner qui sort de l'ordinaire ou si vous recevez à dîner et que vous manquez de temps, ce plat est le repas tout-en-un idéal pour enchanter votre famille ou vos invités! La plupart des bouts de côtes servis dans les restaurants sont noyés dans la sauce et peuvent même avoir un goût trop prononcé. Ces bouts de côtes sont différents : goût léger et simple, viande qui se défait toute seule, un pur délice!

INGRÉDIENTS :

2 kg (4 lb) de bouts de côtes
 750 g (5 tasses) de choux de Bruxelles
 4 grosses carottes, tranchées en rondelles
 1 pied de céleri (environ 8 branches)
 2 poireaux (environ 300 g ou 2 tasses), hachés
 60 ml (4 c. à soupe) d'huile de noix de coco
 4 gousses d'ail, émincées
 2 feuilles de laurier

15 ml (1 c. à soupe) de thym
 15 ml (1 c. à soupe) de romarin
 5 ml (1 c. à thé) de basilic
 10 ml (2 c. à thé) de poivre
 10 ml (2 c. à thé) de sel de mer
 10 ml (2 c. à thé) de fenouil moulu
 5 ml (1 c. à thé) de paprika
 480 ml (2 tasses) de bouillon d'os — ou d'eau filtrée, si vous n'en avez pas
 480 ml (2 tasses) de vin rouge

INSTRUCTIONS :

Première étape facultative : Dans une casserole, mettez l'huile de noix de coco à fondre à feu minimum. Ajoutez les fines herbes et les épices, et laissez-les chauffer 2 minutes pour qu'elles libèrent leurs arômes et leurs propriétés médicinales. Vous n'êtes pas obligé de faire brunir les bouts de côtes, mais si vous voulez le faire pour rehausser la saveur, vous pouvez les déposer dans la poêle et les

faire brunir des deux côtés avant de les mettre dans la mijoteuse. Ajoutez environ 240 ml (1 tasse) de bouillon d'os ou d'eau à la casserole et faites chauffer 2 minutes, puis versez le liquide et les assaisonnements dans la mijoteuse. De cette manière, vous relèverez la saveur du plat.

Tranchez les carottes, le céleri et les poireaux (pour que ce soit rapide et facile, utilisez

le tranchoir de votre robot, si vous en avez un). Vous pouvez aussi trancher les choux de Bruxelles ou les laisser entiers.

Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse. (Si vous n'en avez pas, vous pouvez faire

cuire ce plat dans une braisière ou un faitout, à feu minimum sur la cuisinière.)

Réglez votre mijoteuse au plus bas ou pour 8 heures. Vous pouvez laisser mijoter ce plat jusqu'à 10 heures pour obtenir des bouts de côtes tendres et savoureux.

Céréale de sarrasin à la cannelle

Portions : 4 (adaptez-vous au nombre de convives)

Ce mets fait un délicieux petit déjeuner sucré qui peut être jumelé à une soupe aux légumes du matin ou à un frappé. (N'oubliez pas de faire tremper la crème ou le gruau de sarrasin cru la veille — reportez-vous aux instructions sur le trempage des céréales, des noix, des graines et des légumineuses au début de ce chapitre.)

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de crème de sarrasin ou
de gruau de sarrasin cru, pré-trempés
240 ml (1 tasse) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
2 ml (½ c. à thé) de sel de mer

15 ml (1 c. à soupe) de ghee ou de
beurre cru

Si vous voulez sucrer la céréale, ajoutez
du stévia, du miel ou du sirop
d'érable, au goût.

INSTRUCTIONS :

Portez l'eau à ébullition. Ajoutez la crème ou le gruau de sarrasin pré-trempé; lorsque le mélange arrive à ébullition, réduisez la chaleur à feu doux.

Ajoutez la cannelle et le sel de mer. Laissez mijoter 10 minutes environ (15 pour le gruau) à feu doux ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Si la cuisson demande plus d'eau, ajoutez-en

simplement de 60 à 120 ml (¼ à ½ tasse) de plus au besoin, jusqu'à ce que la céréale soit cuite. Incorporez du ghee ou du beurre cru.

Ajoutez du stévia, du miel ou du sirop d'érable (facultatif) — chaque convive peut ajouter ce qu'il veut selon son goût une fois servi.

Crème de sarrasin onctueuse

.....

Temps de préparation : 8 à 10 heures pour faire tremper le sarrasin (ou faites-le tremper toute la nuit; voyez les instructions au début de ce chapitre) et 15 minutes pour le préparer.

C'est une version salée de la crème de sarrasin qui donne un repas satisfaisant et réconfortant à toute heure de la journée.

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de crème de sarrasin,
pré-tremnée
7 ml (½ c. à soupe) de curcuma moulu
1 ml (¼ c. à thé) de graines de coriandre
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

7 ml (½ c. à soupe) d'huile de noix de
coco
7 ml (½ c. à soupe) de ghee ou de beurre
cru
5 ml (1 c. à thé) de sel de la mer Celte

INSTRUCTIONS :

Une fois la crème de sarrasin trempée, égouttée et rincée, suivez les instructions sur l'emballage pour la faire cuire. Incorporez toutes les épices. Juste avant que l'eau soit entièrement évaporée, incorporez le ghee et l'huile de noix de coco.

Servez avec des légumes cuits, verts et autres, ou sur une salade. Ajoutez du sel de la mer Celte ou de l'Herbamare, au goût.

Quinoa fin et chayotte

Portions : 4 à 6

La chayotte, qui est en fait un fruit, ressemble à une poire verte et fait partie de la famille des cucurbitacées; son goût rappelle un mélange de pomme de terre et de concombre. Elle a une saveur délicate et fort agréable. Vous pouvez la remplacer par n'importe quelle courge ou courgette si vous n'en trouvez pas à l'épicerie de votre quartier.

Notez que vous voudrez probablement commencer par faire tremper le quinoa la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-le tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande 10 minutes de préparation et de 15 à 20 minutes de cuisson à feu doux sur la cuisinière.

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de quinoa, pré-trempé
 2 chayottes (si vous n'en trouvez pas à l'épicerie de votre quartier, utilisez à la place de la courge Delicata, des pâtissons ou de la courge poivrée)
 480 ml (2 tasses) d'eau
 15 ml (1 c. à soupe) de thym

15 ml (1 c. à soupe) de basilic
 10 ml (2 c. à thé) de fenouil moulu
 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
 10 ml (2 c. à thé) d'Herbamare ou de sel de la mer Celte
 50 g (¼ tasse) de ghee
 75 g (½ tasse) d'oignon rouge

INSTRUCTIONS :

Dans un poêlon, mettez 15 ml de ghee, puis ajoutez les épices (sauf le sel de mer ou l'Herbamare) et l'oignon. Faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le quinoa pré-trempé et portez de nouveau à ébullition avant de réduire le feu pour laisser mijoter. Ajoutez les chayottes, laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit translucide, ajoutez le sel de mer ou l'Herbamare juste avant qu'il soit prêt.

Éteignez le feu quand le quinoa est translucide et incorporez le ghee restant.

Suggestions pour servir : ce plat est délicieux accompagné de légumes et de légumes de mer (algues). Parmi nos suggestions favorites, servez le quinoa sur un lit de laitue romaine, ajoutez des morceaux d'avocat et un filet d'huile d'olive extra vierge pour rehausser la saveur. Assaisonnez au goût de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu.

Pilaf de quinoa au brocoli et au poireau

Portions : 4 à 6

Cette recette est délicieuse chaude ou froide. Nous en faisons notre ordinaire pour les longs trajets d'une journée en voiture ou les voyages en avion, parce qu'il n'est pas nécessaire de le réchauffer pour le savourer. En avion, quand nous ne pouvons pas apporter facilement d'huile, d'olive ou autre, nous ajoutons un peu plus de ghee pour avoir un bon gras et un goût exquis. Même s'il n'est pas toujours plaisant de manger froid quand on voyage toute la journée, ce mets est vraiment succulent et on aura hâte d'en manger!

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper le quinoa la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-le tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande 10 minutes de préparation et environ 15 minutes de cuisson à feu doux sur la cuisinière.

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de quinoa, pré-trempé
15 ml (1 c. à soupe) de ghee
75 g (½ tasse) de poireau, tranché
finement

150 g (1 tasse) de brocoli, haché
finement
10 ml (2 c. à thé) de cari moulu
Sel de mer au goût

INSTRUCTIONS :

Faites revenir le poireau et le cari moulu 3 minutes dans le ghee.

Portez 240 ml (1 tasse) d'eau à ébullition. Ajoutez le quinoa, le brocoli et le cari, puis réduisez la chaleur à feu doux jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. Il faudra environ 15 minutes — vous saurez qu'il est cuit quand il deviendra translucide et que le point blanc au centre des grains aura disparu.

Ajoutez du ghee et du sel de mer au goût.

Suggestion pour servir : en déplacement, vous pouvez mettre ce quinoa sur de la laitue romaine (la romaine est une laitue très vigoureuse qui supporte bien le voyage dans un sac-repas isotherme, même si vous n'avez pas de glace pour la garder au frais parce que vous voyagez en avion).

Merveilleux pain (ou pilaf) de millet

Portions : 4 à 6

Ce plat peut être cuisiné comme pilaf ou comme « pain » au goût de noisette qui rassasie bien, surtout durant la froideur des mois d'automne et d'hiver.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper le millet la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-le tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande 10 minutes de préparation et environ 15 à 20 minutes de cuisson à feu doux sur la cuisinière.

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de millet, pré-trempé
 240 ml (1 tasse) d'eau
 30 ml (2 c. à soupe) de racine de bardane, séchée ou fraîche, coupée en dés (vous pouvez vous procurer de la racine de bardane biologique séchée sur MountainRoseHerbs.com)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco
 10 ml (2 c. à thé) de thym
 10 ml (2 c. à thé) de basilic
 10 ml (2 c. à thé) d'astragale moulu
 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

INSTRUCTIONS :

Dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Une fois qu'elle bout, ajoutez le millet pré-trempé et réduisez la chaleur à feu doux. Incorporez les épices, le sel de mer, l'astragale moulu et la racine de bardane ; laissez mijoter jusqu'à ce que le millet soit tout à fait cuit et que les grains soient translucides et gonflés. Ajoutez l'huile de noix de coco et mélangez bien.

Si vous mangez le millet en pilaf, il est prêt à servir avec votre plat favori de légumes d'accompagnement.

Si vous faites le pain, laissez le pilaf tiédir 15 minutes. Une fois qu'il est tiède, versez-le dans un moule à pain huilé et faites-le cuire 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (350 °F).

Retirez du four et laissez tiédir. Tranchez comme du pain. Tartinez d'huile de noix de coco, de beurre cru ou de ghee, si vous voulez, et servez avec une salade et des légumes lactofermentés ou avec une soupe aux légumes.

Pilaf de millet — super stimulant thyroïdien

Portions : 6 à 8

Le fucus vésiculeux est un légume de mer médicinal riche en vitamines et en minéraux dont on sait qu'il aide à stimuler la thyroïde et le métabolisme. Peter d'Adamo, médecin spécialiste de la nutrition et des groupes sanguins, dit que le fucus vésiculeux est particulièrement efficace pour les individus du groupe sanguin O qui veulent perdre du poids. Si vous n'avez pas beaucoup d'énergie ou si vous avez des symptômes d'hypothyroïdisme, ce plat pourra peut-être vous donner le « coup de fouet » dont vous avez besoin, surtout durant les froids de l'automne et de l'hiver!

Quoique, parmi les légumes de mer, le fucus vésiculeux soit classé comme une espèce strictement médicinale plutôt que savoureuse pour les papilles, ce plat combine les bons ingrédients pour lui conférer un goût délicieux. (Vous pouvez vous procurer du fucus vésiculeux sur TheSeaweedMan.com.)

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper le millet la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-le tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande 10 minutes de préparation et environ 15 à 20 minutes de cuisson à feu doux sur la cuisinière.

Suivez les instructions de la recette du Merveilleux pain de millet à la page précédente, mais préparez le millet en pilaf (c'est-à-dire, ne le faites pas cuire dans le moule à pain). Ajoutez plutôt les ingrédients ci-dessous.

INGRÉDIENTS :

900 g (6 tasses) de pousses de pois (germinations vertes — si vous ne pouvez pas en trouver au magasin, vous pouvez utiliser la même quantité de pois mange-tout ou croque-tout)

6 carottes, lavées et coupées en rondelles

1 oignon, coupé en dés

15 ml (1 c. à soupe) de cari moulu

7 ml (½ c. à soupe) d'huile de noix de coco

2 ml (½ c. à thé) de fucus vésiculeux par portion, moulu au moulin à café (comme l'algue donnera un goût salé au plat, goûtez avant d'ajouter du sel!)

INSTRUCTIONS :

Versez 2,5 cm (1 po) d'eau dans une casserole ; ajoutez les carottes, l'oignon et le cari moulu, puis faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Si vous utilisez des pois croque-tout ou mange-tout à la place des pousses de pois, ajoutez-les après que les carottes et l'oignon ont mijoté 5 minutes.

Ajoutez une pincée de sel de mer et d'huile de noix de coco. Incorporez le millet cuit au

goût de noisette et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange soit chaud et prêt à servir.

Suggestion pour servir : mettez dans chaque assiette 300 g (2 tasses) de pousses de pois accompagnées d'un peu de mesclun et d'un filet d'huile de chanvre. Couvrez les légumes frais de pilaf de millet. Saupoudrez le millet de chaque convive de 2 ml (½ c. à thé) de fucus vésiculeux.

Dégustez!

Pain au romarin sans céréales

Temps de préparation : 2 heures au total —
30 minutes de préparation, 1½ heure de
cuisson

Portions : donne 2 miches de bonne taille

Voici une recette de pain très polyvalente, rapide et facile à préparer, qui donne de merveilleux résultats! Si le pain vous manque parce que vous avez renoncé aux céréales, vous avez ici un excellent substitut.

Vous pouvez faire beaucoup de choses avec cette recette de pain de base : vous pourriez omettre les herbes et les épices (romarin, thym, fenouil moulu et poivre) et avoir un pain ordinaire pour faire des sandwiches. Ou bien, vous pourriez faire un pain sucré avec de la cannelle, de la cardamome et un peu plus de miel. Une fois que vous aurez appris à cuisiner ce pain, laissez votre créativité se déployer et créez les goûts que vous aimez!

INGRÉDIENTS :

420 g (3 tasses) de farine de noix de coco
105 g (¾ tasse) de farine d'amandes
70 g (½ tasse) de farine de lin
60 ml (¼ tasse) d'huile de noix de coco
30 ml (2 c. à soupe) de miel
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
de pomme

6 œufs
15 ml (1 c. à soupe) de romarin
7 ml (1½ c. à thé) de fenouil moulu
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
2 ml (½ c. à thé) de sel de mer
2 ml (½ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

INSTRUCTIONS :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Broyez d'abord les feuilles de romarin séché au moulin. Mettez tous les ingrédients secs — y compris les fines herbes, le fenouil moulu, le sel et le poivre — dans le robot avec la lame en S et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez mettre tous les ingrédients secs dans un bol et les mélanger à la cuillère.

Incorporez ensuite les ingrédients liquides — l'huile de noix de coco, le miel, le vinaigre de cidre et les œufs — aux ingrédients secs et mélangez bien. Si vous voulez, vous pouvez goûter la pâte pour voir ce que vous en pensez, étant donné que le pain goûtera sensiblement la même chose une fois cuit. Si vous êtes un cuisinier ou un boulanger chevronné, vous voudrez peut-être adapter les fines herbes, le sel ou le poivre à votre goût.

Versez le mélange dans un moule à pain et faites-le cuire de 15 à 30 minutes, en n'oubliant pas de vérifier après 15 minutes. Dès que vous commencez à sentir l'odeur du pain cuit, il est temps de vérifier — ouvrez la porte du four et voyez si le pain commence à être brun sur le dessus et les bords. Il peut brunir beaucoup avant de brûler, mais si vous voulez un pain plus moelleux, vous voudrez le sortir du four quand il commence tout juste à devenir brun doré, ou que vous voyez que les bords ont légèrement bruni. Insérez un couteau propre au milieu et voyez s'il ressort

propre. Si oui, le pain est prêt. Vous pouvez aussi presser doucement le dessus pour voir s'il est ferme tout en étant un peu élastique. C'est un autre signe qu'il est prêt. N'ayez pas peur de le trancher et de regarder à l'intérieur si c'est la première fois que vous en faites et que vous voulez voir s'il est cuit! Vous pouvez toujours le remettre au four s'il a besoin de cuire quelques minutes de plus.

Suggestions pour servir : servez avec du beurre cru, de l'huile de noix de coco ou votre confiture pur fruit préférée!

Pain de « seigle » sans céréales (végétalien)

Temps de préparation : 8 à 12 heures pour le trempage des amandes et des graines de lin, 3 heures de plus si vous voulez faire vous-même votre farine d'amandes (omises si vous achetez de la farine d'amandes du commerce), 15 minutes pour faire le pain et 20 minutes pour le faire cuire.

Portions : 6 à 8

Cette recette rapide et facile à préparer est une version du pain de seigle traditionnel sans le gluten ni les céréales ! Ce pain est consistant et peut constituer un repas à lui tout seul. Ou bien, vous pouvez le trancher en tranches minces et le garnir de votre trempette ou de votre pâté préférés. Vous pouvez même vous en servir pour faire de petits sandwiches — simplement, ne les bourrez pas trop.

Inventez vos façons favorites de servir ce pain ! Il ne contient pas de céréales, et si vous faites tremper les amandes et les graines de lin au préalable, il sera plus digestible.

Nous avons fait cette recette sans œuf, qui fait généralement partie des aliments cuits des régimes paléo, GAPS et RGS, parce que nous voulions offrir ce choix aux personnes qui ont du mal à digérer les œufs ou aux végétaliens. Nous croyons que si vous avez du mal à digérer les aliments cuits contenant des œufs, typiques des régimes paléo, GAPS et RGS, c'est que les noix et les graines n'ont pas été trempées au préalable ou que vous avez peut-être du mal à digérer certains aliments riches en FODMAP. Il vaut la peine d'essayer de voir si vous ne pourriez pas mieux digérer les aliments cuits après un de ces changements !

Que sont les aliments riches en FODMAP ? FODMAP est un acronyme anglais pour *Fermentescibles, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, And Polyols* ; ils englobent le fructose, le lactose, les fructosanes, les galactanes et les polyols. Pour les personnes sensibles à ces composés, les aliments suivants (la liste est plus longue) peuvent causer des symptômes digestifs : blé, oignon, ail, miel, produits laitiers, xylitol, érythritol, avocat et même lait et farine de noix de coco. On pense que les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable sont sensibles aux FODMAP.

INGRÉDIENTS :

140 g (1 tasse) de farine de lin — vous pouvez acheter de la farine de lin biologique ou utiliser un mélange de graines de lin brunes et dorées, pré-trempées et déshydratées, puis réduites en farine
 115 g (2/3 tasse) de farine d'amandes
 115 g (2/3 tasse) de farine de noix de coco
 180 ml (3/4 tasse) d'eau

60 ml (4 c. à soupe) de graines de carvi
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
 15 ml (1 c. à soupe) de miel
 15 ml (1 c. à soupe) de mélasse verte
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
 7 ml (1 1/2 c. à thé) de cumin moulu
 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
 2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

INSTRUCTIONS :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Versez tous les ingrédients dans un robot avec la lame en S et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance uniforme. Si vous n'avez pas de robot culinaire, vous pouvez mettre tous les ingrédients secs dans un bol et les mélanger à la cuillère.

Versez le mélange dans un moule à pain et enfournez de 15 à 30 minutes. N'oubliez pas que ce pain ne lève pas comme les pains contenant du gluten (même avec des œufs, il ne lèvera pas vraiment). Par conséquent, remplissez davantage votre moule si vous voulez un pain plus haut qui rappelle le pain à sandwich une fois tranché.

Assurez-vous de vérifier où en est la cuisson après 15 minutes. Dès que vous commencez à sentir l'odeur du pain cuit, il est temps de vérifier — ouvrez la porte du four et voyez si le pain commence à brunir sur le dessus et les côtés. Il peut brunir beaucoup avant de brûler, mais si vous voulez un pain plus moelleux, vous voudrez le sortir quand il commence à

devenir brun doré ou que vous voyez que les bords ont légèrement bruni. Insérez un couteau propre au milieu et voyez s'il ressort propre. Si oui, le pain est prêt. Vous pouvez aussi presser doucement le dessus pour voir s'il est ferme tout en étant un peu élastique. C'est un autre signe qu'il est prêt. N'ayez pas peur de le trancher et de regarder à l'intérieur si c'est la première fois que vous en faites et que vous voulez voir s'il est cuit! Vous pouvez toujours le remettre au four s'il a besoin de cuire quelques minutes de plus.

Suggestions pour servir : servez avec du beurre cru, de l'huile de noix de coco ou votre tartinade pur fruit favorite (sans sucre ajouté)! Vous pouvez aussi le servir comme hors-d'œuvre, en petites tranches avec du pâté, ou en faire de petits sandwiches. Qui plus est, vous pouvez faire cuire ce pain dans des moules en silicone en forme de cœur pour avoir une merveilleuse collation sur le pouce!

Crêpes ou gaufres sans céréales faciles à préparer

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 6 à 10 crêpes ou gaufres,
selon la taille

Qui n'aime pas les crêpes et les gaufres? Si vous avez opté pour le régime paléo ou sans gluten, ou si vous suivez un régime thérapeutique comme le GAPS et le RGS, ne désespérez pas — vous pouvez encore manger ce mets favori du petit déjeuner et des brunchs! (Si vous faites attention aux FODMAP et êtes sensible à la farine de noix de coco, remplacez-la par de la farine d'amandes.)

Ces crêpes/gaufres sont délicieuses et enchanteront vos papilles. Elles seront sûrement aussi aimées des enfants que des adultes. Bien qu'elles ne soient pas aussi légères que les crêpes/gaufres traditionnelles, elles n'en sont pas loin. Les épices ajoutées contribuent à équilibrer la recette de sorte que votre organisme se sentira plus rassasié après seulement deux ou trois.

INGRÉDIENTS :

3 œufs	de la farine d'amandes si vous voulez)
45 ml (3 c. à soupe) d'huile de noix de coco (vous pouvez aussi utiliser du beurre ou du ghee)	10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
45 ml (3 c. à soupe) de lait de noix de coco (reportez-vous à la recette pour savoir comment faire facilement votre lait de noix de coco)	10 ml (2 c. à thé) de cardamome moulu
30 ml (2 c. à soupe) de farine de noix de coco (vous pouvez la remplacer par	5 ml (1 c. à thé) de miel, ou 3 dattes
	5 ml (1 c. à thé) de piment de la Jamaïque
	5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

INSTRUCTIONS :

Vous pouvez faire ces crêpes ou ces gaufres sur la cuisinière ou au four. Si vous les faites au four, préchauffez-le à 180 °C (350 °F).

Si vous utilisez des dattes plutôt que du miel, vous pouvez mélanger tous les ingrédients au robot avec la lame en S. Mettez d'abord les dattes, le lait et l'huile de noix de coco ainsi que les œufs, puis mélangez bien. Vous pouvez ensuite verser le mélange dans un bol et incorporer le reste des ingrédients au fouet, ou simplement les ajouter à la préparation dans le robot et bien les mélanger.

Si vous n'avez pas de robot, vous aurez plus de facilité à cuisiner cette recette avec du miel. Faites-le fondre avec l'huile de noix de coco dans une casserole à feu très doux de façon à les liquéfier et à les rendre plus faciles à travailler.

Dans un bol à mélanger, fouettez les œufs, le lait de noix de coco, le miel et l'huile de noix de coco. Ajoutez le reste des ingrédients et incorporez-les au fouet.

Vous avez maintenant un choix à faire : crêpes ou gaufres ? Les crêpes sont faciles à faire ; il suffit de verser une louche du mélange dans une poêle à frire chaude (où vous aurez fait fondre au préalable du beurre, du ghee ou de l'huile de noix de coco, pour l'empêcher de coller) ou sur une plaque à biscuits huilée pour les faire cuire au four. Pour les gaufres, Heather aime utiliser les moules à gaufre en silicone que l'on peut se procurer sur Amazon.com. Elle prend deux plaques à

biscuits en inox, pose les moules à gaufre dessus (la silicone étant souple et malléable) et les enfourne de 5 à 10 minutes.

Vos crêpes ou vos gaufres sont prêtes quand elles sont brun doré.

Astuce pour les crêpes : si vous les faites sur la cuisinière, il est temps de les retourner quand vous voyez de petites bulles apparaître dans la pâte ou lorsque les crêpes se soulèvent facilement quand vous glissez une spatule dessous. Une spatule mince en inox est le meilleur modèle qui convienne pour retourner vos crêpes.

Astuce pour le gaufrier : la plupart des gaufriers ont une pellicule toxique d'antiadhésif qui les rend plus faciles à utiliser. Bien que les gaufriers soient amusants et donnent une gaufre plus proche de la perfection, vous voudrez peut-être opter pour des moules à gaufre en silicone à la place, si vous cherchez à réduire votre exposition aux produits toxiques.

Suggestions pour servir : ces crêpes et gaufres sont délicieuses avec du sirop d'érable, si vous en consommez. Sinon, vous pourriez les garnir de miel, de beurre, d'huile de noix de coco ou de fruits. Réduisez des fraises en purée au robot pour remplacer le sirop d'érable (ajoutez deux dattes si vous voulez une purée vraiment sucrée). Ces crêpes et gaufres sont également délicieuses avec un filet de Beurre de noix de coco à la cannelle et à l'orange (vous trouverez la recette dans celle du Pain d'épices qui suit).

Pain d'épices sans céréales et Beurre de noix de coco à la cannelle et à l'orange

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 8 à 10 tranches

Voici un pain légèrement sucré, rapide et facile à préparer, qui représente une excellente solution pour remplacer les muffins et les beignets, ces choix ordinaires de petit déjeuner toujours à notre portée. Ce pain, qui regorge de protéines et d'épices stimulantes pour l'humeur et la digestion, est un plaisir santé à savourer à toute heure du jour!

Vous pouvez le manger tel quel — ou pour vous offrir un merveilleux plaisir d'automne ou d'hiver, garnissez-le de Beurre de noix de coco à la cannelle et à l'orange, et vous aurez un dessert exquis qui vous rappellera le pain d'épices.

INGRÉDIENTS POUR LE PAIN D'ÉPICES :

6 dattes (environ 40 g ou ¼ tasse) —
sinon, utilisez 60 ml (¼ tasse) de
miel ou 2 bananes en purée
105 g (¾ tasse) de farine de noix de coco
biologique
6 œufs
90 ml (6 c. à soupe) d'huile de noix de
coco
80 ml (⅓ tasse) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille
1 ml (¼ c. à thé) de fenugrec moulu
10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
2 ml (½ c. à thé) de cardamome
1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle
1 ml (¼ c. à thé) de gingembre moulu

INSTRUCTIONS :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Huilez un moule à pain (de préférence en verre ou en silicone) avec de l'huile de noix de coco ou du beurre cru d'animaux nourris à l'herbe.

Combinez tous les ingrédients et mélangez-les jusqu'à ce que la texture soit uniforme et que la farine de noix de coco ait absorbé tous les liquides. Si vous n'avez pas de robot ni de mélangeur à main, prenez du miel ou des bananes en purée plutôt que des dattes pour

sucrer la pâte. Si vous avez un robot, mettez tous les ingrédients dans le récipient avec la lame en S.

Versez la pâte dans le moule à pain huilé et enfournez-le de 30 à 45 minutes. Vous voudrez peut-être vérifier périodiquement avec une fourchette ou un cure-dents inséré au milieu du pain. Quand le cure-dents ou la fourchette ressort propre, votre pain a fini de cuire. Il séchera si vous le laissez cuire trop longtemps; si vous l'aimez plus moelleux, vous

pouvez le sortir plus tôt, après 25 ou 30 minutes de cuisson. Pressez le dessus du bout du doigt; s'il est passablement ferme, il est cuit. Vous pouvez aussi le sortir et le trancher avec un couteau bien affûté pour voir s'il est cuit comme vous aimez.

Une fois qu'il est cuit, sortez-le du four et laissez-le tiédir avant de le retirer du moule. Tranchez-le une fois refroidi et mangez-le tel quel ou avec votre garniture préférée — huile de noix de coco, beurre cru d'animaux nourris à l'herbe ou beurre de pomme.

INGRÉDIENTS POUR LE BEURRE DE NOIX DE COCO À LA CANNELLE ET À L'ORANGE :

120 ml (½ tasse) d'huile de noix de coco
(biologique, non raffinée/vierge)
40 g (¼ tasse) de dattes
30 ml (2 c. à soupe) de vanille

30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange frais
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
2 ml (½ c. à thé) de sel de mer

INSTRUCTIONS :

Mettez tous les ingrédients dans le robot avec la lame en S et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Suggestions pour servir : versez ce beurre en filet sur votre pain et savourez! C'est encore meilleur si vous réchauffez un peu le pain avant de le servir : enfournez simplement les tranches à servir 5 minutes environ à feu minimum, puis retirez du four et versez un filet de beurre sur les tranches. Garnissez de tranches d'orange et de feuilles de menthe.

Pain doux au sarrasin

Portions : 8 à 10 tranches

Voici un dessert délicieux qui rappelle le pain. En plus de rassasier et d'être légèrement sucré, il a reçu l'aval des enfants qui passent à une alimentation saine.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper le sarrasin la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-le tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). Une fois le sarrasin trempé, la préparation prend 15 minutes et la cuisson, environ 15 minutes aussi.

INGRÉDIENTS :

450 g (3 tasses) de crème de sarrasin,
prétrempée
240 ml (1 tasse) d'eau (ajoutez-en plus
au besoin)
15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
30 ml (2 c. à soupe) de cannelle biolo-
gique (ajoutez-en plus si vous aimez
vraiment la cannelle — en plus
d'avoir des propriétés antifongiques,
c'est un délice pour ceux qui aiment
retrouver son goût dans les desserts)
15 ml (1 c. à soupe) de ghee biologique,
d'huile de noix de coco ou de beurre
cru

Choix d'édulcorants : comme la recette
goûte la même chose froide ou
chaude, ajoutez la quantité qui vous
convient. Vous pouvez goûter la pré-
paration avant de la faire cuire pour
vous assurer qu'elle vous plaît et la
sucrez davantage si vous voulez.
Choisissez entre 35 gouttes d'extrait
liquide de stévia (sinon, vous pouvez
y aller selon votre goût; mais si c'est
assez sucré pour vous, n'en ajoutez
pas plus) et 60 ml (¼ tasse) de miel
non pasteurisé.

INSTRUCTIONS :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Huilez un moule à pain avec du ghee, de l'huile de noix de coco ou du beurre cru.

Préparez la crème de sarrasin exactement comme si vous la cuisiniez comme un «gruau», c'est-à-dire dans une casserole sur la cuisinière en suivant les instructions sur l'emballage. (Quand vous faites tremper le sarrasin, il devrait rester de l'eau après que vous l'avez égoutté. C'est très bien ainsi : la recette en tient compte en réduisant la quantité d'eau de cuisson.)

Ajoutez tous les ingrédients et laissez mijoter jusqu'à ce que la céréale soit cuite. Versez le sarrasin cuit dans le moule à pain — assurez-vous que la pâte a environ 2,5 cm

d'épaisseur (1 po) parce que le sarrasin ne lève pas. Enfournez 15 minutes. Retirez du four et servez chaud ou froid. Réfrigérez les restes.

Plus vous faites cuire ce pain longtemps, plus il devient sec. Si vous voulez un pain plus sec, baissez la température du four et laissez le pain cuire plus longtemps. Vous pouvez aussi le sortir du moule, le découper en carrés et les mettre à sécher au déshydrateur.

Vous pouvez faire de cette recette un pain plat en omettant la cannelle et l'édulcorant, et en ajoutant vos fines herbes et épices favorites, avec plus de sel de mer ou d'Herbamare. Il fait aussi un pain à sandwich ou une «rôtie» formidable avec du beurre ou du ghee.

Pain doux au quinoa

Portions : 8 à 10 tranches

Voici un autre dessert délicieux qui rappelle le pain. Il rassasie en plus d'être légèrement sucré.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper le quinoa la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-le tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). Une fois le quinoa trempé, la préparation demande 15 minutes et la cuisson, de 15 à 20 minutes environ.

INGRÉDIENTS :

450 g (3 tasses) de flocons de quinoa,
pré-trempés
240 ml (1 tasse) d'eau (ajoutez-en plus
au besoin)
15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
30 ml (2 c. à soupe) de cannelle biolo-
gique (ajoutez-en plus si vous aimez
vraiment la cannelle — en plus
d'avoir des propriétés antifongiques,
c'est un délice pour ceux qui aiment
retrouver son goût dans les desserts)
15 ml (1 c. à soupe) de ghee biologique

Choix d'édulcorants : comme la recette
goûte la même chose froide ou
chaude, ajoutez la quantité qui vous
convient. Vous pouvez goûter la pré-
paration avant de la faire cuire pour
vous assurer qu'elle vous plaît et la
sucrer davantage si vous voulez.
Choisissez entre 35 gouttes d'extrait
liquide de stévia (sinon, vous pouvez
y aller selon votre goût; mais si c'est
assez sucré pour vous, n'en ajoutez
pas plus) et 60 ml (¼ tasse) de miel
non pasteurisé.

INSTRUCTIONS :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Huilez un moule à pain avec le ghee.

Préparez les flocons de quinoa exactement comme si vous cuisiniez un «gruau», c'est-à-dire dans une casserole sur la cuisinière en suivant les instructions sur l'emballage. (Quand vous faites tremper les flocons de quinoa, il devrait rester de l'eau après que vous l'avez égoutté. C'est très bien ainsi : la recette en tient compte en réduisant la quantité d'eau de cuisson.)

Ajoutez tous les ingrédients et laissez mijoter jusqu'à ce que les flocons soient cuits. *Pour faire un pilaf plutôt qu'un pain* : les flocons sont prêts à servir dès qu'ils sont cuits (il suffit de quelques minutes)!

Pour le pain : versez le quinoa cuit dans le moule à pain — assurez-vous que la pâte a

environ 2,5 cm d'épaisseur (1 po) parce que le quinoa ne lève pas. Enfournez 15 minutes. Retirez du four et servez chaud ou froid. Réfrigérez les restes.

Plus vous faites cuire ce pain longtemps, plus il devient sec. Si vous voulez un pain plus sec, baissez la température du four et laissez le pain cuire plus longtemps. Vous pouvez aussi le sortir du moule, le découper en carrés et les mettre à sécher au déshydrateur.

Vous pouvez faire de cette recette un pain plat salé en omettant la cannelle et l'édulcorant, et en ajoutant vos fines herbes et épices favorites, avec plus de sel de mer ou d'Herbamare. Il fait aussi un pain à sandwich ou une «rôtie» formidable avec du beurre ou du ghee.

Boissons de noix et de graines faciles à préparer

Portions : 4 tasses

Les boissons de noix et de graines sont une excellente solution pour remplacer le lait de vache ; elles peuvent servir de boissons, mais aussi dans les recettes de céréales chaudes de ce livre, dans les smoothies et les desserts, et pour épaissir les soupes. Nous n'utilisons pas les boissons de noix dans beaucoup de recettes, mais comme le lait d'amandes fait partie des ingrédients de notre Frappé sucré aux bleuets, à la banane et aux protéines vertes, nous avons voulu vous fournir une solution aussi bonne pour la santé que pour le budget pour remplacer les boissons de noix et de graines du commerce.

Avec tous les agents de remplissage douteux qui sont employés — carraghénane, gommes et autres « saveurs naturelles » non identifiées —, acheter des boissons de noix du commerce peut relever du défi. La bonne nouvelle est qu'elles sont *très* faciles à faire ! C'est presque aussi simple que de faire tremper des noix. (Si vous voulez faire votre lait de noix de coco, lisez les instructions de la recette de Glace à la vanille et aux épices plus loin dans ce chapitre.)

Notez que vous voudrez probablement commencer par faire tremper les noix ou les graines la veille du jour où vous voulez faire votre boisson (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande environ 5 minutes de préparation, une fois les noix ou les graines pré-trempées.

INGRÉDIENTS :

720 à 960 ml (3 à 4 tasses) d'eau filtrée
(vous pourriez commencer par
720 ml ou 3 tasses et en ajouter plus
si vous voulez diluer la boisson)
150 g (1 tasse) de noix ou de graines
pré-trempées — choisissez vos préfé-
rées comme les graines de chanvre,
de lin, de sésame ou de tournesol, les
noix de Grenoble ou du Brésil, les
amandes ou les noisettes

Facultatif : sucrez avec 5 ml (1 c. à thé)
de miel, 1 ou 2 dattes, ou un peu de
stévia si vous voulez une boisson
sucrée

Facultatif : ajoutez 5 ml (1 c. à thé)
d'extrait de vanille si vous voulez une
boisson de noix ou de graines à la
vanille

INSTRUCTIONS :

Mettez les noix ou les graines pré-trempées et égouttées, et 720 ml (3 tasses) d'eau dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez parfaitement. Goûtez et décidez si vous voulez diluer la préparation avec un peu plus d'eau ou ajouter ou non un édulcorant ou de la vanille.

Prenez un bol ou un contenant en inox ou en verre et versez-y la préparation en la filtrant avec un tamis à mailles fines.

Pressez la pulpe de noix ou de graines au fond du tamis pour que tout le liquide coule

dans le contenant. Vous pouvez conserver la pulpe pour les recettes de craquelins (voyez les recettes de cette section) ou de biscuits. Ou bien, vous pouvez lui ajouter quelques fines herbes, des épices et du sel de mer, et la faire déshydrater ou cuire pour en faire une collation croustillante.

Réfrigérez le lait jusqu'à 4 jours dans un contenant hermétique. Faites-le congeler si vous ne pensez pas l'utiliser au complet en moins de 4 jours.

Noix de Grenoble et dattes sucrées-salées

Portions : 6 à 8

Heather a inventé cette collation sous l'inspiration du moment un jour qu'elle était particulièrement occupée et voulait rester ancrée tout en étant ouverte à sa créativité. Pour Heather, la nourriture est un moyen de prendre soin d'elle-même pour pouvoir rester calme durant les périodes stressantes. Et bien entendu, quand les choses deviennent frénétiques, quoi de mieux qu'une recette facile et rapide à préparer qui ancre et rassasie profondément en même temps? Voici la recette qui a réussi cet exploit!

Cette collation regorge d'épices thérapeutiques avec des saveurs de l'Inde et du Maroc. Les épices employées se complètent bien et sont toutes anti-inflammatoires. Si vous souffrez de SPM, de douleurs articulaires ou d'autres problèmes inflammatoires, cette collation pourrait être parfaite pour vous!

Le *curcuma* est merveilleux comme anti-inflammatoire si vous avez de l'arthrite, de l'enflure ou de l'inflammation autour de votre période menstruelle, ou tout autre symptôme de maladies auto-immunes. En passant, il est aussi merveilleux pour votre peau, étant un antirides naturel. Il peut aussi protéger des radiations du soleil ou des rayons X²³¹.

Le *fenouil* est une autre épice qui peut soulager l'arthrite. Il peut également contribuer à soulager les crampes (dont les crampes menstruelles) et la colique, en plus d'être un puissant anti-inflammatoire et un adjuvant à la digestion²³².

Le *gingembre* est une autre épice anti-inflammatoire qui peut soulager l'arthrite, la nausée, les vomissements matinaux et les migraines. Il fait également des merveilles pour votre digestion²³³.

Le *poivre noir* était considéré, avec raison, comme le « roi des épices » au Moyen-Âge. Le poivre noir indien surtout est riche en nutriments qui contribuent à votre digestion. Si vous êtes plutôt lent à vous mouvoir, il peut stimuler votre motilité. C'est aussi une épice anti-inflammatoire, comme le reste de ses sœurs dans cette recette. Or, il se trouve justement que le changement hormonal que les femmes vivent quelques jours avant leurs menstruations pourrait ouvrir la porte à l'inflammation — elle se cache souvent derrière le SPM, les crampes menstruelles, l'enflure et d'autres symptômes menstruels²³⁴.

Le goût sucré des dattes dans cette recette est doux et bien équilibré avec les épices salées. Cette recette ressemble donc juste assez à une friandise pour calmer votre envie de sucre, tout en vous gardant ancré dans votre corps grâce au goût équilibré des épices.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper les noix de Grenoble la veille du jour où vous voulez cuisiner cette recette (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande environ 5 minutes de préparation, une fois les noix pré-trempées, et elle peut se faire avec ou sans robot culinaire.

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de noix de Grenoble, pré-trempées
 4 dattes Medjool (ajoutez-les seulement si vous aimez un goût sucré-salé. Certains préféreront simplement les noix épicées et n'aimeront pas le goût sucré des dattes. Cette recette peut être modifiée — vous pouvez laisser tomber les dattes pour avoir une collation salée formidable ou les inclure pour apporter un petit goût sucré. Vous pouvez décider de faire la

recette sans datte, puis goûter aux noix épicées avec un petit morceau de datte pour voir ce que vous en pensez.)

2 ml (½ c. à thé) de sel gris de la mer Celte

1 ml (¼ c. à thé) de curcuma

1 ml (¼ c. à thé) de fenouil moulu

1 ml (¼ c. à thé) de gingembre moulu

1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

INSTRUCTIONS :

Ajoutez les épices aux noix pré-trempées et égouttées. Décidez si vous voulez hacher les noix ou les manger entières. Si vous ne les hachez pas, poursuivez en détaillant les dattes en petits morceaux avec un couteau, un moulin à épices ou un robot (en faisant pulser le moulin ou le robot jusqu'à ce que les dattes soient en morceaux — il n'est pas nécessaire que les morceaux soient parfaits, seulement plus petits).

Si vous utilisez le robot avec la lame en S, vous pouvez mettre tous les ingrédients ensemble et faire pulser l'appareil jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Nous aimons

parfois réduire le mélange presque en pâte, afin de le rendre plus facile à digérer. Faites ce que vous avez le sentiment que votre bouche et vos papilles veulent sur le moment.

Ensuite, c'est prêt à servir!

Suggestion pour servir : servez tel quel ou mettez-en une cuillerée dans un petit bol et mangez-le comme délicieuse collation pour équilibrer votre glycémie, vos papilles et votre âme.

Craquelins salés au tahini

Portions : environ 15 à 24 craquelins

Voici un craquelin délicieux qui comblera même vos amis qui ne mangent pas santé. Les crudovoristes possédant un déshydrateur d'aliments peuvent faire cette recette crue. Ceux qui n'en ont pas peuvent la faire au four.

Si vous ne savez pas ce qu'est le tahini, il s'agit d'un beurre de graines de sésame que beaucoup de gens aiment manger pour remplacer le beurre d'arachides. Vous pouvez vous en procurer dans de nombreux magasins, dans l'allée des « aliments ethniques », ou à votre magasin d'aliments naturels dans l'allée des beurres de noix. Vous pouvez aussi acheter du tahini biologique non pasteurisé en ligne sur Amazon.com ou iHerb.com.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper les noix la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande environ 5 à 10 minutes de préparation, une fois les noix prétrempées.

INGRÉDIENTS :

150 g (1 tasse) de noix crues, pré-trempées — les amandes, les noix de Grenoble ou les noix de macadamia font d'excellents choix

60 ml (¼ tasse) d'huile de noix de coco non raffinée

60 ml (¼ tasse) de tahini non pasteurisé

5 ml (1 c. à thé) de thym séché

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

5 ml (1 c. à thé) de basilic séché

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

Herbamare ou sel de mer ajouté, au goût

INSTRUCTIONS :

Prenez les noix pré-trempées et égouttées et mettez-les à sécher au déshydrateur à 45 °C (115 °F) de 2 à 4 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Vous pouvez aussi les étaler sur une plaque à biscuits et les faire sécher au four à feu minimum. L'opération prendra moins de temps au four, vérifiez donc après

10 minutes et encore une fois après 15 à 20 minutes, et sortez les noix dès qu'elles sont sèches.

Mélangez tous les ingrédients, sauf l'Herbamare, dans un robot avec la lame en S. Goûtez la préparation et voyez si vous voulez ajouter davantage de sel de mer.

Déposez des cuillerées à table du mélange sur des plaques à pâtisserie en silicone (comme des plaques à biscuits). Saupoudrez les craquelins d'une pincée d'Herbamare ou de sel de mer.

Mettez les plaques au déshydrateur à 45 °C (115 °F) de 24 à 48 heures ou jusqu'à ce que les craquelins soient aussi croustillants que vous voulez. Si vous n'avez pas de déshydrateur ou

voulez faire plus vite, enfournez-les à 100 °C (200 °F), ou au réglage minimum, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants comme des craquelins, ou sortez-les plus tôt pour les manger plus tendres. Si vous faites des craquelins tendres, laissez-les refroidir au réfrigérateur pour qu'ils restent frais et gardent leur forme.

Ils se conservent jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur.

Craquelins au céleri et au basilic

Portions : environ 24 à 30 craquelins

Cette recette contient plus de légumes que de noix, ce qui en fait une collation plus légère et équilibrée que le craquelin d'aliments crus ordinaire.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper les noix et les graines de lin la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). Vous pouvez mettre les noix à tremper dans le même bol, mais faites tremper les graines de lin à part. Quand on les fait tremper, les graines de lin dégagent un mucilage épais qui aide les craquelins à conserver leur forme. Après le trempage, la recette demande environ 30 minutes de préparation et 20 minutes au four ou de 24 à 48 heures au déshydrateur si vous voulez des craquelins crus.

INGRÉDIENTS :

1 grosse botte de céleri (environ 600 g à 900 g ou 4 à 6 tasses), haché	noix de macadamia ou noix du Brésil (pré-trempées)
300 g (2 tasses) de basilic frais	150 g (1 tasse) d'amandes, pré-trempées
150 g (1 tasse) de ciboulette ou d'oignons verts frais	150 g (1 tasse) de graines de lin, pré-trempées
1 courgette jaune	40 ml (3 c. à soupe) de gingembre frais
150 g (1 tasse) d'un de ces choix : noix de Grenoble, graines de tournesol,	10 ml (2 c. à thé) d'Herbamare
	120 ml (½ tasse) d'eau

INSTRUCTIONS :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot avec la lame en S ou un mélangeur à grande vitesse.

Huilez des plaques à pâtisserie en silicone avec du ghee ou de l'huile de noix de coco; étalez généreusement le mélange sur les plaques huilées (environ 1 cm ou ½ po d'épaisseur).

Réglez votre déshydrateur à 44-45 °C (112-115 °F) et faites sécher la préparation de 24 à 48 heures ou jusqu'à ce que les craquelins soient tout à fait secs. Si vous voulez faire plus vite ou si vous n'avez pas de déshydrateur, réglez votre four au minimum et faites cuire les craquelins jusqu'à ce qu'ils soient aussi secs et fermes que vous voulez. Comme cela pourra

ne prendre que de 10 à 20 minutes, surveillez la cuisson ou réglez la minuterie.

Pour accélérer la déshydratation, vous voudrez peut-être retourner les craquelins et

retirer les plaques à pâtisserie en silicone. Dans ce cas, attendez qu'ils soient presque secs et se détachent facilement de la plaque. Ils colleront s'ils sont encore trop humides.

Délice de légumes lactofermentés

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : environ 2,7 litres (12 tasses)

C'est facile et économique de faire ses propres légumes lactofermentés. Voici un excellent moyen de cuisiner un aliment cru qui contribue à améliorer la digestion et à stimuler l'immunité. C'est une recette de légumes lactofermentés légèrement sucrés (et aigres).

INGRÉDIENTS :

4 patates douces
1 chou rouge entier
150 g (1 tasse) d'aneth frais
75 g (½ tasse) de varech
75 g (½ tasse) de basilic frais
75 g (½ tasse) d'oignon rouge
30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais
5 ml (1 c. à thé) de sel

Facultatif: bien qu'il ne soit pas nécessaire d'ajouter des probiotiques, ils peuvent améliorer les bienfaits pour la santé. L'ajout de probiotiques à vos légumes lactofermentés peut se faire de bien des façons :

- Ajoutez 80 ml (3 oz) de kéfir de noix de coco verte ou d'un probiotique liquide acheté au magasin d'aliments naturels
- Utilisez une enveloppe de ferment en poudre de Body Ecology (que vous pouvez acheter sur BodyEcology.com)
- Ajoutez 80 ml (3 oz) du liquide de la cuvée de légumes lactofermentés précédente
- Ouvrez 2 capsules de probiotiques ou utilisez 2 ml (½ c. à thé) de probiotiques en poudre

INSTRUCTIONS :

Coupez en lanières tous les légumes (à l'exception de l'aneth et du basilic) au robot (d'ordinaire, vous utiliseriez la lame à petits trous qui tranche en juliennes). Versez-les ensuite dans un grand bol à mélanger en inox.

Préparez votre saumure : mettez environ 150 g (1 tasse) de légumes en lanières, le sel de mer ainsi que l'aneth et le basilic dans votre robot avec la lame en S. Ajoutez de l'eau filtrée (continuez d'ajouter de l'eau filtrée pour que

les légumes puissent se mêler tout à fait) et mélangez jusqu'à ce que le tout ait la consistance d'un guacamole.

Facultatif : ajoutez le ferment probiotique de votre choix. Vous n'êtes pas obligé d'en mettre, mais c'est très recommandé pour obtenir des résultats plus uniformes.

Ajoutez la saumure aux légumes en lanières et mélangez bien. À l'aide d'un entonnoir à large embouchure, versez le mélange de

légumes et de saumure dans de gros pots Masson à large embouchure de 1 l (4 tasses). (Vous pouvez généralement en acheter à très bas prix à l'épicerie.) Tassez bien les légumes.

Ajoutez un peu d'eau pour couvrir les légumes (vérifiez qu'ils ne sont pas en contact avec l'air). Vous pouvez aussi les couvrir d'une feuille de chou enroulée sur elle-même pour les tasser comme il faut ou combler l'espace entre la choucroute et le couvercle (au besoin).

Vissez le couvercle hermétiquement et laissez reposer de 3 jours à 1 semaine à température ambiante (22 à 24 °C [72 à 75 °F] — mais vous pouvez aussi en faire sous des climats plus chauds). Vous pouvez dévisser le couvercle et goûter après 3 jours. Si vous voulez que les légumes aient un goût plus aigre, laissez-les fermenter plus longtemps.

Notes : Si c'est la première fois que vous faites des légumes lactofermentés, voici certaines choses à savoir :

— Au début, la plupart des gens sont nerveux à l'idée de faire des légumes lactofermentés. Nous avons tellement l'habitude de la réfrigération que nous pourrions avoir une impression bizarre à manger ce qui pourrait ressembler à des légumes « gâtés ». Néanmoins, ils ne sont pas gâtés ! La fermentation est un moyen de préserver les aliments avec de bonnes bactéries. Le secret consiste simplement à « l'essayer » et à voir ce qui se passe. C'est un excellent moyen de reprendre contact avec une technique de conservation des aliments utilisée par nos ancêtres.

— Oui, les légumes lactofermentés dégagent une odeur... vous pourriez même la sentir pendant qu'ils fermentent sur votre comptoir. C'est normal ! Ils dégageront aussi une odeur quand vous ouvrirez le contenant, mais pas

autant une fois exposés à l'air et dans votre assiette.

— Il arrive qu'un peu de liquide s'échappe des pots en cours de fermentation ; pour cette raison, nous aimons les mettre par précaution dans un plat à cuire peu profond.

— Si vos légumes ont l'air moisissés sur le dessus, c'est probablement qu'ils ont été en contact avec l'air en cours de fermentation. Vous pouvez sans danger gratter la moisissure ; si les légumes ont l'air bons en dessous, vous pouvez toujours les manger. Vous pouvez éviter la moisissure en vous assurant que vos légumes sont entièrement couverts d'eau, ou utiliser une feuille de chou enroulée sur elle-même pour les tasser. Vous devrez peut-être jeter la feuille de chou si elle moisit, mais soyez sans crainte : vos légumes seront probablement bons en dessous.

— En fin de compte, les légumes devraient être croquants et colorés. S'ils ont un goût vaseux ou l'air fades et sans couleur, ils n'ont pas bien fermenté. L'utilisation au départ du liquide Pro-Belly-Otic (sur RealFoodRealLife.tv) favorisera le processus de fermentation en garantissant la présence d'une source vigoureuse de probiotiques pour faire fermenter les légumes. Une fois que vous aurez de l'expérience, vous pourrez probablement essayer sans ferment de départ. Nous aimons utiliser un ferment pour nous assurer que nous obtenons les légumes lactofermentés les plus médicinaux possibles.

— *Astuce pour économiser :* vous pouvez réserver 90 ml (6 c. à soupe) de légumes lactofermentés ou de liquide de fermentation pour faire la nouvelle saumure de votre mélange d'ensuite.

— Ceux qui font de la lactofermentation depuis longtemps ont remarqué que s'ils en font quand ils sont de mauvaise humeur, les légumes goûtent mauvais. Faites jouer de la musique, préparez vos légumes avec des amis ou mettez un sourire sur votre visage et dans votre cœur quand vous en faites. Vous seriez étonné de voir à quel point la nourriture peut goûter bon avec ce seul petit truc!

— N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience ou du talent pour faire des légumes lactofermentés. Suivez les instructions et la nature fera le reste! L'expérience et le talent ajoutant certes un certain zeste au résultat final, continuez de vous exercer et vos papilles gustatives récolteront les récompenses de vos efforts.

Croustilles ou tranches de betteraves salées

Temps de préparation : 15 minutes de préparation et 20 à 25 minutes de cuisson

Portions : 6 à 8

Voici une recette polyvalente que vous pouvez utiliser comme plat d'accompagnement pour un repas ou transformer en croustilles pour une excellente collation sur le pouce. Ces betteraves sont un peu sucrées et un peu salées — en prime, elles sont prêtes en un clin d'œil!

INGRÉDIENTS :

6 betteraves de taille moyenne (vous pouvez les laver avec une brosse à légumes, mais ne les pelez pas)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco
10 ml (2 c. à thé) de thym
10 ml (2 c. à thé) de basilic

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
5 ml (1 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

Facultatif : 5 ml ou 1 c. à thé d'ail en poudre ou 2 gousses d'ail fraîchement émincées

INSTRUCTIONS POUR LES BETTERAVES EN TRANCHES :

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).

Si vous voulez accompagner un repas d'un bon plat chaud à la texture ferme et pourtant moelleuse, vous pouvez préparer ces betteraves au robot avec le tranchoir (l'accessoire rond équipé d'une longue lame pour trancher).

Vous obtiendrez ainsi d'épaisses tranches de betteraves.

Tranchez les betteraves, mettez-les dans un plat à cuisson en verre et mélangez bien tous les ingrédients.

Enfournez de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.

INSTRUCTIONS POUR LES CROUSTILLES :

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).

Si vous voulez faire une collation de betteraves croustillantes, servez-vous d'une mandoline réglée à 1,5 mm ($\frac{1}{16}$ po) ou aussi finement que vous voulez.

Tranchez les betteraves, mettez-les dans un bol et mélangez bien tous les ingrédients.

Étalez ensuite les tranches en une seule couche dans un plat en verre ou sur une pierre

à cuire et enfournez-les jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de 20 à 25 minutes.

Suggestion pour servir : ces betteraves seraient délicieuses comme plat d'accompagnement ou pour remplacer les frites avec un burger d'agneau d'embouche (ou de bœuf!),

du poulet ou un plat de quinoa. Elles se conserveront au réfrigérateur de 4 à 5 jours (les tranches plus tendres) et jusqu'à 1 semaine pour les croustilles. Congelez-les si vous voulez en faire en grandes quantités et les sortir du congélateur pour les repas à l'école ou une fringale soudaine.

Salsa maison douce facile à préparer

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 4

Oubliez ces pots de salsa qui semble toujours contenir du sucre ou de l'agave! Voici une délicieuse salsa crue, naturellement sucrée et salée, qui est sûre de plaire même à ceux qui n'aiment pas la nourriture santé!

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de tomates cerises
(rappelez-vous que les tomates sont des solanacées et peuvent ne pas convenir à tout le monde)

40 g (1/4 tasse) d'oignon rouge

40 g (1/4 tasse) d'aneth frais

40 g (1/4 tasse) de coriandre fraîche

Une pincée (1/8 c. à thé) de piment de Cayenne

2 ml (1/2 c. à thé) de sel de mer (c'est encore mieux avec du Herby de Frontier Spices)

Facultatif : 1/2 avocat

Pour faire une salsa moyennement ou très épicée : ajoutez plus de piment de Cayenne ou optez pour de l'assaisonnement au chili ou des piments jalapenos frais.

INSTRUCTIONS :

Réduisez tous les ingrédients en purée au robot avec la lame en S, au mélangeur ou à l'aide d'un mélangeur à main avec les ingrédients dans un bol à mélanger profond.

Une fois tous les ingrédients bien mélangés, servez dans des bols à température ambiante,

avec des craquelins ou des légumes crus. Ajoutez du sel de mer ou un sel aux fines herbes (comme Herby, Herbamare ou Trocomare) au goût.

Fudge

Temps de préparation : 15 à 20 minutes

Voici une recette d'aliment cru facile à préparer — mélangez simplement les ingrédients, puis mettez à raffermir au réfrigérateur. Comme le fudge se congèle bien, vous pouvez en faire une bonne quantité, le congeler et ainsi avoir toujours un dessert santé sous la main quand vous en avez besoin ! La cannelle et la cardamome équilibrent le goût sucré de ce fudge (pour favoriser la satiété sans induire de fringale !); ces épices facilitent par ailleurs votre digestion et votre santé intestinale.

INGRÉDIENTS :

1 pot de beurre d'amandes (16 oz)
 60 ml (4 c. à soupe) de cacao cru
 45 ml (3 c. à soupe) de beurre de noix de coco
 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de noix de coco
 75 ml (5 c. à soupe) de miel — si vous aimez le fudge plus sucré, vous voudrez peut-être ajouter 120 ml ou ½ tasse de miel jusqu'à ce que vos

papilles gustatives s'habituent à un goût moins sucré
 30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille
 30 ml (2 c. à soupe) de cannelle moulue
 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
 5 ml (1 c. à thé) de cardamome moulue
Autres options : 15 ml (1 c. à soupe) de maca ou 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
 Et beaucoup d'amour !

Halva

Portions : environ 20 petits carrés de halva découpé comme du fudge

Les recettes traditionnelles de halva sont souvent riches en sucre et en farines contenant du gluten, et les barres vendues dans les magasins d'aliments naturels sont malheureusement pareilles.

Cette recette donne un dessert (ou une collation) riche, délicieux, consistant et légèrement croustillant. Il faut qu'il soit refroidi et conservé au frigo pour prendre la consistance du fudge.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper les graines de sésame et la farine de lin la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). Faites tremper les graines de sésame à part de la farine de lin. Une fois les graines trempées et rincées, mettez-les au four au réglage minimum et faites-les rôtir (de 10 à 15 minutes). Vous pouvez aussi les faire sécher au déshydrateur à 45 °C (115 °F) de 2 à 6 heures.

La recette en tant que telle demande environ 15 minutes de préparation, une fois les graines et la farine pré-trempées et les graines rôties.

INGRÉDIENTS :

200 g (1 tasse) de ghee biologique ou de
beurre cru

600 g (3 tasses) de tahini biologique

150 g (1 tasse) de graines de sésame
biologiques non décortiquées,
pré-trempées et rôties

560 g (4 tasses) de farine de lin,
pré-trempée

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

7 ml (1½ c. à thé) de sel de mer

Choix d'édulcorants : comme la recette
goûte la même chose chaude ou

froide, vous pouvez incorporer la
quantité d'édulcorant qui vous
convient. Choisissez entre 2 à 5 ml
(½ à 1 c. à thé) de stévia (vous
pouvez aussi personnaliser votre
halva ; si vous aimez le goût de la
préparation, omettez le stévia), 60 ml
(¼ tasse) de miel non pasteurisé ou
20 dattes Medjool.

INSTRUCTIONS :

Dans une casserole à feu doux, mélangez 200 g (1 tasse) de tahini avec le ghee ou le beurre non pasteurisé, incorporez la farine de lin, puis chauffez doucement en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange ait légèrement bruni. Incorporez le reste du tahini.

Ajoutez l'édulcorant et les graines de sésame et mélangez bien. Si vous utilisez des dattes, réduisez-les en purée en les faisant tremper dans de l'eau chaude au moins 30 minutes pour ensuite les égoutter et les écraser à la fourchette, ou réduisez-les en purée au robot. Une fois que vous avez terminé, goûtez la préparation pour voir si elle vous plaît. Vous

pouvez la sucrer davantage, ajouter du sel de mer, de la vanille ou du ghee, si vous voulez en modifier le goût pour satisfaire vos papilles gustatives.

Versez dans un contenant en verre huilé à bord haut ou un moule à pain en silicone (huilez-le très légèrement avec du beurre cru, du ghee ou de l'huile de noix de coco). Réfrigérez le halva pour le laisser tiédir et découpez-le dès qu'il a assez pris. Il aura la consistance du fudge.

Le halva est meilleur quand il est conservé au frigo. Vous pouvez le garder au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine et au congélateur jusqu'à 2 mois.

Barres de graines de tournesol (dessert ou collation sans noix)

Cette recette de barres crues sans noix ni céréales nous a été inspirée par Christina, une amie de Heather qui avait besoin d'une barre santé sans noix à donner à son fils pour emporter à l'école.

Ces barres sont polyvalentes, délicieuses et nutritives. Elles se rapprochent beaucoup des barres de céréales Lärabar, sauf que leur goût sucré est plus équilibré, ce qui fait qu'elles risquent moins de déclencher des fringales. Pour notre part, nous les trouvons trop sucrées et elles ne sont pas toujours faites avec des ingrédients biologiques. Par ailleurs, elles coûtent relativement cher, ce qui fait que nos barres peuvent aussi vous faire économiser de l'argent!

Le gingembre qu'elles contiennent peut favoriser la digestion et agir en cas de nausées matinales, de migraines, d'arthrite et d'arthrite rhumatoïde, de cancer, de problèmes de cholestérol et de crise cardiaque. Rappelez-vous qu'elles sont tellement polyvalentes que vous pouvez ajouter d'autres épices à la place ou en plus du gingembre. La cannelle, la cardamome, la muscade et les clous de girofle — certaines de nos épices santé favorites les plus puissantes — conviendraient très bien dans cette recette. Soyez créatif et amusez-vous comme le cœur vous en dit.

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper les graines de tournesol et de lin dans des contenants séparés la veille du jour où vous voulez cuisiner ce plat (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre).

Heather utilise des graines de lin trempées puis déshydratées dans cette recette. Vous pouvez essayer de faire tremper les graines sans les déshydrater ou acheter des graines de lin déjà germées (trempées et déshydratées) au magasin d'aliments naturels de votre quartier. C'est formidable d'en avoir sous la main pour les recettes de dernière minute quand vous n'avez pas le temps de faire tremper et déshydrater des graines. Cependant, il est très facile de faire tremper les graines de lin pour ensuite les déshydrater jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Elles s'agglutineront dans l'eau de trempage comme un mucilage (ce qui fait que vous ne pouvez pas égoutter les graines en entier — et c'est très bien ainsi, car le mucilage lie les ingrédients ensemble!). Versez les graines avec leur mucilage sur une plaque à pâtisserie en silicone et mettez-la au déshydrateur à 45 °C (115 °F) de 5 à 10 heures. Ensuite, brisez la préparation en morceaux, que vous mettrez dans un contenant pour les utiliser quand vous aurez besoin de graines de lin! Si vous n'avez pas de déshydrateur, vous pouvez les mettre au four au réglage minimum environ 30 minutes.

Une fois les graines trempées et déshydratées, les barres demandent 10 minutes de préparation.

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de graines de tournesol, prétrempées

150 g (1 tasse) de pulpe de noix de coco, en filaments (Let's Do... Organic offre une excellente noix de coco finement déchiquetée que vous pouvez acheter dans les magasins

d'aliments naturels ou en ligne sur iHerb.com ou Amazon.com)

150 g (1 tasse) de dattes Medjool dénoyautées

75 g (½ tasse) de graines de lin entières, pré-trempées

10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu

5 ml (1 c. à thé) de sel de la mer Celte

INSTRUCTIONS :

Mettez les dattes dans un robot avec la lame en S et réduisez-les en purée. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Continuez de mélanger jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène. Si votre robot ou votre mélangeur a une petite contenance, vous pouvez faire le mélange en deux parties pour les combiner ensuite dans un grand bol.

Goûtez et voyez si vous aimez : vous pouvez ajouter d'autres dattes si vous souhaitez avoir une barre plus sucrée. Ou bien, si vous voulez ajouter d'autres épices comme de la cannelle, commencez par 2 ml (½ c. à thé) et goûtez, puis ajoutez-en plus au besoin. Si vous ajoutez plus de dattes, commencez par 2 à la fois et goûtez après chaque ajout jusqu'à ce que vous obteniez le goût désiré. Vous devrez peut-être ajouter un peu d'eau pour obtenir un mélange homogène. Raclez les bords du récipient avec une spatule en caoutchouc pour aider les ingrédients à se mélanger.

Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients comme des raisins secs ou des baies de goji si votre famille ou vous aimez les morceaux de fruits charnus dans les barres. Dans ce cas, vous pouvez mettre moins de dattes dans la

préparation, la réserver, mettre les raisins ou les baies de goji dans le robot et faire pulser quelques fois l'appareil pour les réduire en petits morceaux, avant de les ajouter à la préparation en les incorporant avec une cuillère en bois.

À l'aide d'une cuillère à soupe, prenez un peu de préparation à la fois et étalez-la en forme de barre sur une plaque à pâtisserie en silicone. Mettez les plaques au déshydrateur à 45 °C (115 °F) environ 18 heures ou plus longtemps si vous aimez une barre plus croustillante. Comme nous aimons les barres moelleuses et charnues, nous les sortons du déshydrateur avant qu'elles soient trop sèches ou trop dures.

Si vous n'avez pas de déshydrateur, étalez les barres sur une plaque à pâtisserie en verre ou en inox huilée avec de l'huile de noix de coco, ou sur une plaque à pâtisserie en silicone posée sur une plaque à biscuits (il n'est pas nécessaire de huiler la plaque en silicone), et mettez-les au four à feu minimum. Surveillez la cuisson pour savoir quand les sortir. Cela pourra prendre de 30 minutes à 2 heures, en fonction du réglage de votre four et du degré de

sécheresse que vous voulez. La cuisson au four à réglage minimum sera plus douce pour les huiles des noix.

Vous pouvez conserver les barres au réfrigérateur 1 semaine ou au congélateur environ 2 mois. Elles dégèleront vite si vous voulez en faire plus et les congeler pour avoir des collations commodés sous la main. Vous n'avez qu'à en sortir quelques-unes du congélateur, à

les glisser dans un sac en plastique et à les emporter pour avoir une collation ou un dessert santé sur le pouce!

Suggestions pour servir : servez comme barres de « céréales » ou faites-en des boules que vous roulez dans de la pulpe de noix de coco déchiquetée et servez immédiatement ou après les avoir laissées refroidir au réfrigérateur 2 heures ou plus.

Pouding à la lime

Temps de préparation : de 10 à 15 minutes

Portions : 6 à 8

Cette recette donne un délicieux pouding à la lime qui vous fera vous demander comment les avocats peuvent être si bons!

INGRÉDIENTS :

- 3 avocats mûrs
- Jus de 4 limes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco
- 30 ml (2 c. à soupe) de véritable extrait de vanille
- 2 ml (½ c. à thé) de sel de mer
- 120 ml (½ tasse) d'édulcorant naturel — choisissez parmi les options suivantes :
- L'érythritol ou le xylitol biologiques (sucre de bouleau) sont d'excellents choix qui ne nourrissent pas le Candida, mais ne devraient pas être

employés si vous suivez le régime GAPS, RSG ou un autre régime pour guérir l'intestin grêle. (Vous pouvez vous procurer de l'érythritol et du xylitol de bouleau biologiques sur Globalsweet.com)

- Miel biologique non pasteurisé
- Dattes Medjool biologiques (si vous utilisez des dattes, dénoyautez-les et passez-les d'abord au robot avec 60 ml ou ¼ tasse d'eau chaude pour en faire une pâte, avant d'ajouter les autres ingrédients)

INSTRUCTIONS :

Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et mettez la chair dans le mélangeur ou le robot avec la lame en S.

Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une préparation rappelant le pouding.

Goûtez; cette étape est importante. La recette sera probablement parfaite, mais goûtez-y néanmoins d'abord pour voir si vous n'aimeriez pas ajouter un peu d'édulcorant ou de vanille, selon vos préférences. Tout le monde est différent!

Faites refroidir au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

Autres suggestions :

— Garnissez de petits fruits : fraises, bleuets ou framboises.

— Servez comme pouding, il est succulent tel quel.

— C'est un bon choix pour remplacer la glace et les poudings prêt-à-servir.

Tarte sucrée à la courge

Portions : 6 à 8

Voici une tarte merveilleuse qui goûte presque la tarte à la citrouille et peut être confectionnée avec ou sans croûte.

Notez que si vous faites la croûte (facultative), vous voudrez peut-être commencer par faire tremper le millet la veille du jour où vous voulez confectionner cette tarte (faites-le tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). Il faut ensuite de 45 à 60 minutes pour faire cuire la courge (vous pouvez faire la croûte au millet pendant que la courge cuit) et 30 minutes pour préparer la tarte et la faire cuire.

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE DE TARTE :

450 g (3 tasses) de courge kabocha, cuite et réduite en purée (la musquée est aussi une possibilité)	2 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque
120 ml (½ tasse) d'eau	2 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
30 ml (2 c. à soupe) de kuzu	1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle	1 ml (¼ c. à thé) de muscade
5 ml (1 c. à thé) de cardamome	<i>Choix d'édulcorants</i> : 30 à 60 ml (2 à 4 c. à soupe) de miel non pasteurisé ou
2 ml (½ c. à thé) de sel de mer	10 dattes Medjool

INGRÉDIENTS POUR LA CROÛTE DE TARTE (FACULTATIVE) :

150 g (1 tasse) de millet, pré-trempé	10 ml (2 c. à thé) de miel non pasteurisé (facultatif)
30 ml (2 c. à soupe) de beurre cru, de ghee ou d'huile de noix de coco	10 ml (2 c. à thé) de cardamome
480 ml (2 tasses) d'eau	5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

INSTRUCTIONS POUR LA GARNITURE :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Pour rester dans la simplicité, lavez la courge et piquez-la à plusieurs endroits de la pointe d'un couteau pour créer des ouvertures par

lesquelles la chaleur pourra s'échapper en cours de cuisson. Mettez la courge dans un plat de cuisson contenant 5 cm (2 po) d'eau et enfournez-la de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce

que vous puissiez y insérer facilement un couteau.

Sortez-la du four et laissez-la tiédir, puis coupez-la en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Retirez toute la chair à la cuillère. Réservez.

Dans une casserole sur la cuisinière à feu très doux, laissez dissoudre le kuzu dans l'eau. (Le kuzu est une racine de légume farineux, vénérée au Japon, qui sert d'agent épaississant naturel en cuisine; vous pouvez vous en procurer à votre magasin d'aliments naturels ou en ligne.) Pour que les grumeaux disparaissent

tout à fait, continuez de remuer tandis que le kuzu épaissit. Ajoutez la courge réduite en purée, l'édulcorant naturel et les épices.

Si vous n'utilisez pas de croûte, versez le mélange de courge dans un moule à tarte huilé et enfournez environ 25 minutes à 180 °C (350 °F) ou 150 °C (300 °F) si vous utilisez un moule en verre.

Cette préparation est excellente sans croûte et peut néanmoins être cuisinée dans un moule à tarte et servie comme telle. Mais si vous voulez vraiment une croûte, suivez les instructions ci-dessous.

INSTRUCTIONS POUR FAIRE LA CROÛTE DE TARTE :

Dans une casserole, portez 480 ml (2 tasses) d'eau à ébullition. Ajoutez le millet et réduisez le feu à moyen, puis laissez cuire jusqu'à ce que le millet ait absorbé l'eau et soit devenu plus translucide (sa couleur jaune vif s'atténue).

Fermez le feu et incorporez le beurre cru, le ghee ou l'huile de noix de coco, ainsi que le miel. Incorporez les épices et le sel de mer en mélangeant bien.

Laissez refroidir, puis versez le mélange dans un moule à tarte huilé (les moules en

pyrex sont vraiment parfaits, en plus d'être un accessoire de cuisine formidable parce que non toxique). Étalez le millet en le pressant fermement dans l'assiette à tarte de façon que la croûte ait environ 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur et remonte un peu sur le côté.

Enfournez la croûte 10 minutes à 180 °C (350 °F) ou 150 °C (300 °F) si vous utilisez une assiette en verre. Sortez-la du four et versez-y la préparation de courge. Faites cuire encore 25 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

Biscuits aux pépites de chocolat cru

Portions : 15 à 20 petits biscuits

C'est le plus près des biscuits Toll House que Heather a pu aller — et ils s'en rapprochent vraiment beaucoup! Vous pouvez en faire de la pâte à biscuits ou les faire déshydrater ou cuire, pour qu'ils soient faciles à emporter en voyage. Nous aimons les deux options, mais la version pâte à biscuits est notre préférée!

La majorité des autres recettes de biscuits aux pépites de chocolat cru ont tendance à utiliser des noix de cajou et de l'avoine. Comme les noix de cajou peuvent contenir des moisissures, nous les évitons en général. Par ailleurs, nous voulions offrir une recette sans avoine à ceux parmi vous qui évitent les féculents pour des raisons de santé. La combinaison des noix de Grenoble et des dattes rappelle de façon exquise le goût du mélange de cassonade et de sucre blanc des biscuits Toll House — mais avec de bien meilleurs bienfaits pour la santé!

Notez que vous voudrez peut-être commencer par faire tremper les noix de Grenoble la veille du jour où vous voulez cuisiner ces biscuits (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). La recette en tant que telle demande environ 5 minutes de préparation, une fois les noix pré-trempées.

INGRÉDIENTS POUR LES BISCUITS :

450 g (3 tasses) de noix de Grenoble,
pré-trempées

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de noix de
coco

15 ml (1 c. à soupe) de ghee ou d'huile
de noix de coco

30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille

50 g (1/3 tasse) de dattes — goûtez après
avoir mélangé et ajoutez-en plus si
vous voulez des biscuits plus sucrés

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

INSTRUCTIONS POUR LES BISCUITS :

Mettez les noix de Grenoble, l'huile de noix de coco, la vanille et le ghee dans le mélangeur et commencez à mélanger à basse vitesse. Vous pouvez aussi utiliser un robot avec la lame en S. Selon votre mélangeur ou votre robot,

vous voudrez peut-être ajouter un peu d'eau pour que la préparation soit plus homogène : commencez par 30 ml (2 c. à soupe) et ajoutez-en plus au besoin ; vous n'aurez vraisemblablement pas besoin de plus de 60 ml

(¼ tasse). Si vous avez un mélangeur à haute vitesse de type Vitamix, vous n'aurez probablement besoin que de 15 ml (1 c. à soupe) d'eau, sinon moins.

Retirez le bol et laissez-le refroidir tout à fait (environ 30 minutes). Comme cette préparation peut durcir un peu au réfrigérateur, sortez-la de 15 à 30 minutes avant de la servir, à moins de désirer une consistance plus ferme.

Si vous voulez la transformer en biscuits, prenez une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à

soupe) et déposez la préparation à la cuillère sur des plaques à pâtisserie en silicone. Abaissez la pâte en forme de biscuits et faites-la déshydrater environ 8 heures à 45 °C (115 °F). Les biscuits devraient être encore tendres pour pouvoir presser le chocolat dans la pâte (voir plus loin).

Si vous voulez faire de la pâte à biscuits, réservez la préparation jusqu'à ce que les pépites de chocolat soient prêtes.

INGRÉDIENTS POUR LES PÉPITES DE CHOCOLAT :

100 g (½ tasse) de beurre de cacao
35 g (¼ tasse) de cacao cru en poudre,
fait de fèves de cacao crues fraîchement moulues (nous broyons les fèves dans un mélangeur Blendtec qui donne au cacao cru une saveur vraiment sublime — si vous n'avez pas de fèves de cacao sous la main,

vous pouvez utiliser du cacao cru en poudre)
40 g (¼ tasse) de dattes Medjool (si vous n'avez pas de dattes sous la main, vous pouvez les remplacer par 15 ml ou 1 c. à soupe de miel non pasteurisé)
1 ml (¼ c. à thé) de sel

INSTRUCTIONS POUR LES PÉPITES DE CHOCOLAT :

Faites chauffer le beurre de cacao dans une casserole sur la cuisinière à feu minimum.

Mettez les dattes dans un robot avec la lame en S ou un mélangeur à haute vitesse et réduisez-les en purée homogène.

Une fois le beurre de cacao fondu, incorporez le cacao cru et les dattes, puis mélangez bien. Retirez du feu et laissez tiédir.

Deux choix s'offrent à vous — pépites ou morceaux :

— *Morceaux* : doublez une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'une plaque à pâtisserie en silicone. Étendez le chocolat refroidi sur le papier parchemin ou la plaque

en silicone et réfrigérez jusqu'à ce qu'il soit solidifié. Cassez-le en morceaux à l'aide d'un couteau.

— *Pépites* : une fois le chocolat chaud à moitié solidifié, versez-le dans une poche à douille et pressez le mélange en pépites sur une plaque à biscuits doublée de papier ciré ou d'une plaque à pâtisserie en silicone. Mettez-les à durcir au réfrigérateur.

INSTRUCTIONS POUR ASSEMBLER LES BISCUITS :

Ajoutez les pépites ou les morceaux de chocolat en les pressant dans les biscuits pendant qu'ils sont encore tendres.

Pour la pâte à biscuits, roulez-la en boule et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Pour les biscuits, déshydratez-les pendant 8 heures à 45 °C (115 °F) et vérifiez pour vous assurer qu'ils sont encore relativement tendres. Vous ne voulez pas qu'ils soient trop secs, car vous ne pourrez plus presser les pépites de chocolat dans la pâte. Ils devraient être faciles à prendre et rester intacts, tout en étant encore

tendres. Retirez-les du déshydrateur, laissez-les tiédir 10 minutes, puis pressez les pépites sur le dessus. Vous mettrez probablement 5 ou 6 pépites sur chaque biscuit.

Si vous les faites cuire au four à feu minimum, vérifiez après 8 ou 10 minutes de cuisson pour voir s'ils sont encore tendres, sans se défaire quand vous les retirez de la plaque à biscuits.

Les boules de pâte ou les biscuits se conservent 2 semaines au réfrigérateur et quelques mois au congélateur.

Glace à la vanille et aux épices

Temps de préparation : 15 minutes de préparation, 2 à 6 heures de refroidissement et environ 22 à 35 minutes dans la sorbetière. Si vous n'avez pas de sorbetière, vous pouvez chercher sur Internet des instructions pour faire de la glace sans appareil, ou suivre nos instructions ci-dessous. Sans sorbetière, la recette demandera environ 2 à 3 heures de plus au congélateur.

Portions : 6

Voici une délicieuse variante à la vanille avec certaines de vos épices de l'Action de grâce préférées : cannelle, piment de la Jamaïque et cardamome. Facile à digérer, sans produits laitiers et sûre de ravir!

INGRÉDIENTS :

1 boîte (12 oz) de lait de coco biologique (procurez-vous une marque sans bisphénol A ou faites le vôtre en suivant les instructions ci-dessous)
360 ml (1½ tasse) d'huile d'olive extra vierge
10 dattes

2 jaunes d'œufs
30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
10 ml (2 c. à thé) de cardamome
5 ml (1 c. à thé) de piment de la Jamaïque
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

INSTRUCTIONS :

Pour faire vous-même votre lait de noix de coco, procurez-vous un sac de pulpe de noix de coco biologique en filaments, sans sucre et sans sulfites ajoutés. Portez 720 ml (3 tasses) d'eau à ébullition, puis laissez refroidir 1 minute avant d'en verser 480 ml (2 tasses) sur la noix de coco. Laissez reposer jusqu'à ce que l'eau ait tiédi. Versez le tout dans un mélangeur et mélangez quelques minutes.

Filtrez avec un tamis à mailles très fines ou un sac à lait végétal. Vous avez maintenant du lait de coco! (Conservez la pulpe pour vous en servir comme farine.)

Versez votre lait de coco dans le robot avec la lame en S et ajoutez les jaunes d'œufs. Mélangez quelques minutes, puis incorporez très lentement l'huile d'olive en filet. Allez-y très lentement — prenez 2 minutes

entières pour verser l'huile en filet en vous exerçant à la patience!

Une fois l'huile d'olive bien incorporée, ajoutez la vanille, le sel de mer, les dattes et les épices, et continuez de mélanger. Une fois la préparation parfaitement homogène, versez-la dans un contenant en verre et laissez-la refroidir au réfrigérateur au minimum 6 heures.

Une fois la préparation parfaitement refroidie, versez-la dans votre sorbetière et confectionnez la glace en suivant les instructions du fabricant, ou suivez les instructions que vous trouvez en ligne pour faire de la glace sans sorbetière. Ou bien, essayez ceci :

Prenez un grand bol en inox et remplissez-le de glace à moitié. Ajoutez du sel casher ou un autre type de gros sel et mélangez. Le sel ne touchera pas la glace — il est là pour conduire le froid de la glace au plat contenant votre préparation de glace.

Mettez un plus petit bol en inox ou en céramique dans le grand bol de glace et de sel. Assurez-vous qu'il est bien enfoncé dans la glace, de sorte qu'elle remonte sur le bord du bol sans tomber dedans. Remplissez ensuite le petit bol à moitié de préparation de glace.

Prenez un batteur à main ou un mélangeur à main équipé d'un fouet et mélangez la préparation pendant 10 minutes.

Prenez ensuite les deux bols et mettez-les ensemble au congélateur pour 1 ou 2 heures. Ressortez-les et reprenez votre batteur à main pour mélanger la préparation pendant encore 10 minutes.

Couvrez la préparation d'un morceau de papier parchemin naturel (directement à plat sur le dessus) et fermez le petit bol d'un couvercle, puis laissez la glace prendre au congélateur.

Suggestions pour servir : servez telle quelle ou avec des pommes cuites saupoudrées de cannelle.

Biscuits pareils à des sablés

Portions : environ 24 biscuits

Si vous aimez les sablés, vous allez adorer ces biscuits!

Notez que vous voudrez probablement commencer par faire tremper les noix et les graines la veille du jour où vous voulez les faire (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). Faites tremper les pignons, les noix du Brésil et les graines de sésame dans des contenants séparés.

La recette en tant que telle demande 5 minutes de préparation, une fois les noix pré-trempées, et de 24 à 48 heures au déshydrateur (ou 10 à 20 minutes au four), selon que vous voulez des biscuits plus ou moins croustillants.

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de graines de sésame, pré-trempées
225 g (1½ tasse) de pignons, pré-trempés
150 g (1 tasse) de noix du Brésil, pré-trempées
120 ml (½ tasse) d'huile de noix de coco
30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
5 ml (1 c. à thé) de sel de la mer Celte
2 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
2 ml (½ c. à thé) de fenouil moulu
80 ml (⅓ tasse) d'édulcorant naturel — choisissez-en un parmi les suivants :

- L'érythritol ou le xylitol biologiques (Globalsweet.com en vend, mais évitez-les si vous suivez le régime GAPS, RSG ou un autre régime pour guérir l'intestin grêle)
- Miel biologique
- Dattes Medjool biologiques (si vous utilisez des dattes, dénoyautez-les et passez-les d'abord au robot avec 60 ml ou ¼ tasse d'eau chaude pour en faire une pâte, avant d'ajouter les autres ingrédients)

INSTRUCTIONS :

Enfournez les graines de sésame à 100 °C (200 °F) jusqu'à ce qu'elles soient sèches (cela pourrait prendre de 30 à 60 minutes — vous pourriez aussi régler le four à 180 °C (350 °F) pour accélérer le séchage). Si vous

voulez des biscuits crus, mettez les graines de sésame au déshydrateur jusqu'à ce qu'elles soient sèches (de 5 à 6 heures à 45 °C ou 115 °F).

Une fois les graines sèches, mettez tous les ingrédients dans le robot avec la lame en S. Mélangez bien.

À l'aide d'une cuillère de table ou d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), déposez la pâte sur des plaques à pâtisserie en silicone (il n'est pas nécessaire de les huiler). Réglez votre déshydrateur à 45 °C (115 °F) et laissez sécher 24 heures ou jusqu'à ce que les biscuits aient la consistance que vous aimez (moins longtemps si vous aimez les biscuits

plus tendres; plus longtemps si vous aimez les biscuits plus secs et plus fermes, qui goûtent les sablés).

Si vous n'avez pas de déshydrateur, mettez les biscuits au four réglé au minimum et vérifiez après 10 minutes, puis encore une fois après 20 minutes. Vérifiez la fermeté des biscuits avec votre spatule et sortez-les du four quand ils sont aussi fermes que vous voulez. Si vous préférez les biscuits tendres, vous les sortirez du four plus tôt.

Biscuits au goût de caramel mou

Portions : environ 24 biscuits

La cannelle, la muscade et le romarin donnent de très bons biscuits — en prime, ils débordent de bienfaits pour la santé! Ces biscuits ont un goût merveilleux qui rappelle celui du caramel mou.

Votre groupe de fines herbes et d'épices bonnes pour la santé inclut les suivantes :

La *cannelle* est anti-inflammatoire; elle favorise la prolifération des bonnes bactéries intestinales (ces gentils qui vous aident à digérer et à assimiler vos aliments) en plus d'assurer la stabilité de votre glycémie (ce qui vous donne de la volonté!). Elle peut aussi favoriser la santé du cœur et prévenir le diabète²³⁵.

La *muscade* offre plus d'avantages que vous ne pouvez les compter. Parmi eux, mentionnons qu'elle protège votre peau des rides causées par la dégradation de l'élastine de l'épiderme et les rayons ultraviolets (UV) qui sont mauvais pour la peau; elle agit par ailleurs contre l'anxiété et la dépression, et inhibe la cause virale de la diarrhée. De plus, certaines études ont constaté qu'elle a des propriétés aphrodisiaques et stimule la libido²³⁶.

Il a été prouvé que le *romarin*, un autre merveilleux ingrédient de ces biscuits, réduit l'anxiété ainsi que les douleurs arthritiques, en plus de faire baisser le taux de sucre dans le sang. Il contribue aussi à améliorer la mémoire et protège la peau des rayons UV du soleil²³⁷.

Notez que vous voudrez probablement commencer par faire tremper les noix et les graines la veille du jour où vous voulez faire ces biscuits (faites-les tremper de 8 à 12 heures et reportez-vous aux instructions au début de ce chapitre). Faites tremper les noix et les graines dans des contenants séparés. La recette en tant que telle demande 5 minutes de préparation, une fois les noix et les graines pré-trempées, et 18 heures au déshydrateur (ou 10 à 30 minutes au four).

INGRÉDIENTS :

300 g (2 tasses) de noix du Brésil, pré-trempées	30 ml (2 c. à soupe) de romarin séché
600 g (4 tasses) de graines de sésame non décortiquées, pré-trempées	30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco non raffinée
60 ml (4 c. à soupe) d'extrait de vanille	7 dattes Medjool
30 ml (2 c. à soupe) de cannelle moulue	10 ml (2 c. à thé) de sel de mer
	5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue

INSTRUCTIONS :

Vous pouvez déshydrater les graines de sésame en les étendant à plat sur une plaque à pâtisserie en silicone et en les laissant de 4 à 6 heures au déshydrateur à 45 °C (115 °F). Si vous n'avez pas de déshydrateur, étalez les graines en couche fine dans un plat à cuisson en verre (vous aurez peut-être besoin de deux récipients). Réglez votre four au minimum et faites chauffer les graines jusqu'à ce qu'elles soient sèches et légèrement brunies. Conservez-les jusqu'à ce que vous soyez prêt à faire les biscuits.

Si votre robot ou votre mélangeur est de petite contenance, vous pouvez couper cette recette en deux et mélanger les ingrédients séparément pour les combiner ensuite dans un grand bol.

Mettez les dattes dans le robot avec sa lame en S et réduisez-les en purée. Ajoutez les noix et les graines pré-trempées et mélangez bien. Ajoutez le reste des ingrédients et continuez de mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez un peu d'eau filtrée au besoin pour que les ingrédients se mélangent bien. Goûtez et voyez si vous aimez. Vous pouvez ajouter plus de dattes si vous aimez les biscuits plus sucrés : commencez par 2 à la fois et goûtez de nouveau si vous décidez de faire une recette plus sucrée. Vous devrez peut-être ajouter un peu d'eau pour que la préparation se mélange bien. Raclez les côtés du récipient avec une spatule en caoutchouc pour aider les ingrédients à bien se mélanger.

À l'aide d'une cuillère à soupe, prenez la préparation et étalez-la sur des plaques à pâtisserie en silicone. Mettez les plaques au déshydrateur à 45 °C (115 °F). Comme nous aimons ces biscuits quand ils sont encore un peu spongieux et tendres, nous les retirons du déshydrateur avant qu'ils soient trop secs ou trop fermes (environ 18 heures). Laissez-les plus longtemps si vous préférez un biscuit plus sec.

Si vous n'avez pas de déshydrateur, déposez les biscuits à la cuillère sur une plaque à pâtisserie en verre ou en inox, huilée avec de l'huile de noix de coco, ou sur une plaque à pâtisserie en silicone posée sur une plaque à biscuits (il n'est pas nécessaire de huiler la plaque en silicone), et mettez-les au four réglé au minimum. Surveillez la cuisson pour savoir quand les sortir. Cela devrait prendre de 10 à 30 minutes, en fonction du réglage de votre four et selon que vous voulez des biscuits plus ou moins secs. La cuisson au four à feu minimum sera plus douce pour les huiles des noix.

Les biscuits se conserveront 1 semaine au réfrigérateur ou quelques mois au congélateur. Comme ils dégèlent rapidement, vous voudrez peut-être en faire plus et les congeler pour avoir des collations commodes. Prenez-en quelques-uns dans le congélateur, glissez-les dans un sac de plastique et emportez-les pour avoir une collation ou un dessert santé sur le pouce!

TABLES DE CONVERSION MÉTRIQUE

Les recettes de ce livre utilisent la méthode américaine habituelle pour mesurer les ingrédients liquides et secs ou solides (cuillère à thé, cuillère à table et tasse). Les tableaux suivants sont fournis pour que les cuisiniers en dehors des États-Unis puissent confectionner ces recettes avec succès. Toutes les équivalences sont approximatives.

Tasse standard	Poudre fine (ex. : farine)	Grain (ex. : riz)	Granuleux (ex. : sucre)	Solides liquides (ex. : beurre)	Liquides (ex. : lait)
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
$\frac{3}{4}$	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
$\frac{2}{3}$	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
$\frac{1}{2}$	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
$\frac{1}{3}$	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
$\frac{1}{4}$	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
$\frac{1}{8}$	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

Équivalences utiles pour les ingrédients liquides par volume					
$\frac{1}{4}$ c. à thé				1 ml	
$\frac{1}{2}$ c. à thé				2 ml	
1 c. à thé				5 ml	
3 c. à thé	1 c. à soupe		$\frac{1}{2}$ oz liq	15 ml	
	2 c. à soupe	$\frac{1}{8}$ t.	1 oz liq	30 ml	
	4 c. à soupe	$\frac{1}{4}$ t.	2 oz liq	60 ml	
	5 $\frac{1}{3}$ c. à soupe	$\frac{1}{3}$ t.	3 oz liq	80 ml	
	8 c. à soupe	$\frac{1}{2}$ t.	4 oz liq	120 ml	
	10 $\frac{2}{3}$ c. à soupe	$\frac{2}{3}$ t.	5 oz liq	160 ml	
	12 c. à soupe	$\frac{3}{4}$ t.	6 oz liq	180 ml	
	16 c. à soupe	1 t.	8 oz liq	240 ml	
	1 chopine	2 t.	16 oz liq	480 ml	
	1 pinte	4 t.	32 oz liq	960 ml	
			33 oz liq	1 000 ml	1 l

Équivalences utiles pour les ingrédients secs selon le poids		
(Pour convertir les onces en grammes, multipliez le nombre d'onces par 30.)		
1 oz	$\frac{1}{16}$ lb	30 g
4 oz	$\frac{1}{4}$ lb	120 g
8 oz	$\frac{1}{2}$ lb	240 g
12 oz	$\frac{3}{4}$ lb	360 g
16 oz	1 lb	480 g

Équivalences de températures de cuisson/four utiles			
Processus	Fahrenheit	Celsius	Réglage du gaz
Congélation de l'eau	32 °F	0 °C	
Température ambiante	68 °F	20 °C	
Ébullition de l'eau	212 °F	100 °C	
Cuisson	325 °F	160 °C	3
	350 °F	180 °C	4
	375 °F	190 °C	5
	400 °F	200 °C	6
	425 °F	220 °C	7
	450 °F	230 °C	8
Grillade			Gril

Équivalences de longueurs utiles				
(Pour convertir les pouces en centimètres, multipliez le nombre de pouces par 2,5.)				
1 po			2,5 cm	
6 po	$\frac{1}{2}$ pi		15 cm	
12 po	1 pi		30 cm	
36 po	3 pi	1 verge	90 cm	
40 po			100 cm	1 m

Notes

Chapitre 1

1. Theaston, Frank. *Rapport sur la santé dans le monde 2008*, Organisation mondiale de la Santé, OMS, 2008. Fichier PDF.
2. Zerhouni, Elias A. *Progress in Autoimmune Diseases Research*, National Institutes of Health, rapport au Congrès, mars 2005 ; avant-propos. Fichier PDF.
3. Nakazawa, Donna Jackson. *The Autoimmune Epidemic: Bodies Gone Haywire in a World Out of Balance — And the Cutting-Edge Science That Promises Hope*, New York, (NY), Touchstone, 2008. Imprimé.
4. Dugdale, David C. III. «Autoimmune Disorders», Medline Plus Medical Encyclopedia, 2011. Internet, 30 décembre 2013.
5. Acres, M.J., J.J. Heath et J.A. Morris. «Anorexia nervosa, autoimmunity and the hygiene hypothesis», *Med Hypothesis*, vol 78, n° 6, juin 2012, p. 722-725, PubMed.gov., 2012. Internet, 30 décembre 2013.
6. Alvord, Mary K., Karina W. Davidson, Jennifer F. Kelly, Kevin M. McGuinness et Steven Tovian. «Understanding chronic stress», American Psychological Association, s. d. Internet, 30 décembre 2013.
7. American Psychological Association. «Stress in America™: Missing the Health Care Connection», American Psychological Association, février 2013, p. 3-7. Fichier PDF.
8. Gray, Kurt et al. «More Than a Body: Mind Perception and the Nature of Objectification», *Journal of Personality and Social Psychology*, American Psychological Association, 2011, p. 2. Fichier PDF.
9. American Psychological Association. «Stress Weakens the Immune System», American Psychological Association, février 2006. Internet, 30 décembre 2013.
10. Simon, Harvey. «Stress and Anxiety», *The New York Times*, janvier 2013. Internet, 6 janvier 2014.
11. Zelkowitz, Rachel. «Your Brain on Stress», *Science*, American Association for the Advancement of Science, novembre 2008, Internet, 5 janvier 2014.

12. Khanna, Vikas. *Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys*, New York (NY), Lake Isle Press, Inc., 2013. Imprimé.
13. Lipton, Bruce. *Biologie des croyances : comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles*, Outremont, Ariane, 2006. Imprimé.
14. Hyman, Mark. «How to Stop Attacking Yourself: 9 Steps to Heal Autoimmune Disease», DrHyman.com, mai 2013. Internet, 4 janvier 2014.
15. Zelman, David. «What is Fibromyalgia?», WebMD, 6 juin 2013. Internet, 22 janvier 2014.
16. Oz, Mehmet. «Chronic Lyme Disease: Myth of Reality?», Oprah.com, s.d. Internet, 22 janvier 2014.
17. Goldberg, Stan. «The 10 Rules of Change», *Psychology Today*, décembre 2012. Internet, 4 janvier 2014.

Autres sources :

- URMC Health Encyclopedia. «When the Immune System Chooses the Wrong Target», University of Rochester Medical Center, s. d. Internet, 3 janvier 2014.
- Johns Hopkins Medical Institutions Autoimmune Disease Research Center. «Frequently Asked Questions», Johns Hopkins Medical Institutions, s. d. Internet, 3 janvier 2014.

Chapitre 2

18. Brennan, L. et W. Binney. «Fear, guilt and shame appeals in social marketing», *Journal of Business Research*, vol. 63, n° 2, 2010, p. 140-146. Internet, 19 janvier 2014.
19. O'Reilly, Terry. «Shame: The Secret Tool of Marketing», *Under the Influence*, CBC Radio, s. d. Internet, 20 janvier 2014.
20. Taylor, Eldon. *Mind Programming: From Persuasion and Brainwashing to Self-Help and Practical Metaphysics*, Carlsbad (CA), Hay House, Inc., 2009. Imprimé.
21. Heldman, Caroline. *The Sexy Lie*, San Diego (CA), TEDx Youth. MP4, 20 janvier 2014.
22. LaRosa, John. «U.S. Weight Loss Market Forecast To Hit \$66 Billion in 2013», PR Web, 13 décembre 2012. Internet, 20 janvier 2014.

23. «Overweight people in the world — definitions, sources and methods.», Worldometers, s. d. Internet, 20 janvier 2014.
24. Loyola University Health System. «Top four reasons why diets fail», ScienceDaily, 3 janvier 2013. Internet, 21 janvier 2014.
25. Fitzgerald, Randall. *The Hundred-Year Lie: How Food and Medicine Are Destroying Your Health*, Londres (Ang.), Dutton, 2006. Imprimé
26. Boyle, Matthew. «In the butter vs. margarine wars, butter is winning», *St. Louis Post-Dispatch*, 17 janvier 2014. Internet, 21 janvier 2014.
27. Fitzgerald, Randall.
28. Critser, Greg. *Fat Land: How Americans Became the Fattest People in the World*, New York (NY), Houghton Mifflin Company, 2003. Imprimé.
29. Sustainable Food Trust. «True Cost Accounting», Sustainable Food Trust, s. d. Internet, 21 janvier 2014.
30. Lang, Tim. «Food and Public Health», communication à la conférence du Sustainable Food Trust sur l'alimentation et l'agriculture, Londres (R-U), Royal Geographical Society, 6 décembre 2013. Imprimé.
31. Strickland, Reata. *Interview with God*, New York (NY), The Free Press, 2001. Imprimé.
32. Buettner, Dan. *Blue zones : où vit-on mieux et le plus longtemps?*, Paris, Ça m'intéresse, 2010.
33. Crosta, Peter. «What is lupus?», Medical News Today, août 2013. Internet, 21 janvier 2014.
34. Deardorff, Julie. «Prescription for nutrition», *Chicago Tribune*, 26 mars 2013. Internet, 22 janvier 2014.
35. Parker-Pope, Tara. «What Doctors Don't Know About Nutrition», *The New York Times*, 16 septembre 2010. Internet, 21 janvier 2014.
36. Fox, Susannah. «Heath Fact Sheet», Pew Internet & American Life Project, 16 décembre 2013. Internet, 22 janvier 2014.
37. Weiss, Rick. «Prescribed Drugs' Toll Is Among Deadliest», *The Washington Post*, 15 avril 1998. Internet, 7 février 2014.

Chapitre 3

38. Neithercott, Tracey. «Food Cravings: Fighting the lure of sugar, salt, and fat», *Diabetes Forecast*, mars 2012. Internet, 2 février 2014.
39. Tannahill, Reay. *Food in History*, New York (NY), Three Rivers Press, 1988, p.281. Imprimé.
40. Ibid., p. 294.
41. Ibid., p. 281.
42. Fischler, Claude. «Food Selection and Risk Perception», Paris (Fr), s. d. Internet, 3 février 2014.
43. Braun, Ashley. «Americans need to stop multitasking while eating alone, argues French sociologist Claude Fischler.», *Grist*, 16 novembre 2010. Internet. 16 juin 2014.
44. Hurley, Dan. «Your Backup Brain», *Psychology Today*, 1^{er} novembre 2011. Internet, 10 février 2014.
45. Lipski, Elizabeth. *Digestive Wellness: How to Strengthen the Immune System and Prevent Disease Through Healthy Digestion*, New York (NY), McGraw-Hill, 2004, p. 49. Imprimé.
46. Ibid., p. xv.
47. Ibid., p. xv-xiii.
48. «Gene scan be 'changed' by foods.», *BBC News*, 17 novembre 2005. Internet, 11 février 2014.
49. Lipski, Elizabeth, p. xviii.
50. «Healthy Digestion», *How Stuff Works*, s. d. Internet, 4 février 2014.
51. Lipski, Elizabeth. p. 22.
52. Allbritton, Jen. «Modernizing Your Diet With Traditional Foods», *The Weston A. Price Foundation*, s. d. Internet, 30 mars 2010.
53. Palkovicova, Lubica et al. «Maternal amalgam dental fillings as the source of mercury exposure in developing fetus and newborn», *Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, vol. 18, 2008, p. 326-331. 12 septembre 2007. Internet, 5 février 2014.
54. Levine, Johathan B. «Toxic Teeth: Are Amalgam Fillings Safe?», *The Doctor Oz Show*, 27 mars 2013. Internet, 10 février 2014.

55. Mercola, Joseph. «The International Mercury Treaty Is Finally Official!», Organic Consumers Association, 22 octobre 2013. Internet, 11 février 2014.
56. Lipski, Elizabeth, p. 23.
57. Ibid.
58. Volvov, Ilia et Yan Press. «Vitamin B₁₂ Could be A 'Master Key' in the Regulation of Multiple Pathological Processes», *Journal of Nippon Medical School*, vol. 73, 2006, p. 65-69. Internet, 14 février 2014.
59. Pacholok, Sally M. et Jeffrey J. Stuart. *Could It Be B12? An Epidemic of Misdiagnosis*, Sanger (CA), Quill Driver Books/Word Dancer Press, Inc., 2005, p. 3. Imprimé.
60. Ibid.
61. Ibid., p. 18.
62. Ibid., p. 14.
63. Lipski, Elizabeth, p. 25.
64. Galland, Leo. «Do You Have Leaky Gut Syndrome?», The Huffington Post, 10 septembre 2010. Internet, 12 février 2014.
65. «What is Pancreatitis?», WebMD Digestive Disorders Health Center, s. d. Internet, 8 février 2014.
66. «Pancreas», Better Health Channel, State Government of Victoria, Australie, 31 octobre 2011. Internet, 14 février 2014.
67. Lipski, Elizabeth, p. 29.
68. Boehlke, Julie. «Early Signs of Liver Problems», LiveStrong.com, 16 août 2013. Internet, 15 février 2014.
69. Williams, David. «Symptoms of a Bad Gallbladder», DrDavidWilliams.com, 6 février 2014. Internet, 14 février 2014.
70. Lipski, Elizabeth, p. 32.
71. American Society of Colon & Rectal Surgeons. «Constipation», ASCRS.org, octobre 2012. Internet, 15 février 2014.
72. University of California San Francisco Medical Center. «Constipation Signs and Symptoms», UCSFhealth.org, s. d. Internet, 15 février 2014.
73. Lipski, Elizabeth, p. 33.
74. Wong, Cathy. «Healthy and Unhealthy Stool», About.com, s. d. Internet, 20 février 2014.

75. Basson, Marc D. «Constipation Clinical Presentation», Medscape.com, 21 janvier 2014. Internet, 10 février 2014.
76. Heaton, K. W. et al. «Defecation frequency and timing, and stool form in the general population: a prospective study», *Gut*, vol. 33, 1992, p. 818-824. Internet, 11 juin 2014.
77. Lewis, S. J. et K. W. Heaton. «Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time», PubMed.gov., septembre 1997. Internet, 31 mai 2014.
78. Hyman, Mark. «Maximizing Methylation: The Key to Healthy Aging», DrHyman.com, 8 février 2011. Internet, 17 février 2014.
79. Mullan, Nancy, et Amy Yasko. «Methionine and Methylation : Chicken or the Egg» Doctorsdata.com, s. d. Internet, 22 février 2014.
80. «The Meaning of Methylation», Autismnti.com, s. d. Internet, 18 février 2014.
81. Hyman, Mark.
82. Lynch, Benjamin. «Improving Patient Outcomes: Identifying Methylation Polymorphisms», présentation, www.youtube.com/watch?v=QRHif2aVPvw, 25 avril 2012. Internet, 19 février 2014.
83. Erlich, Katherine. «MTHFR Basics from Dr Erlich», MTHFR.net, 1^{er} mars 2012. Internet, 20 février 2014.
84. Lynch, Benjamin. «Improving Patient Outcomes»
85. Hyman, Mark. «Nutrition Tips: Folic Acid: Killer or Cure-All?», Huffington Post, 5 juin 2010. Internet, 20 février 2014.
86. Coghlan, Andy. «Stress can affect future generations' genes», *New Scientist*, 25 janvier 2013. Internet, 21 février 2014.
87. Centres for Disease Control and Prevention. «CDC Grand Rounds: Additional Opportunities to Prevent Neural Tube Defects with Folic Acid Fortification», USA.gov, 13 août 2010. Internet, 22 février 2014.
88. Smith, A. David. «Folic acid fortification: the good, the bad, and the puzzle of vitamin B-12», *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 85, n° 1, 2007, p. 3-5. Internet, 22 février 2014.
89. «Unmetabolized Folic Acid (UMFA) Test — Serum — Metamatrix», Seeking Health, s. d. Internet, 18 février 2014.

90. George Mateljan Foundation. « Folate », WHFoods.com, s. d. Internet, 21 février 2014.
91. Lynch, Ben. « Improving Patient Outcomes ».
92. McDaniel, Laura. « What is the Gut-Brain Connection? », ConnectWC, The CCP Foundation, s. d. Internet, 21 février 2014.
93. Ibid.
94. Hurley, Dan.
95. Nordqvist, Christian. « Eating Fat When Sad Really Does Lift Mood », Medical News Today, 26 juillet 2011. Internet, 15 février 2014.
96. Hurley, Dan.
97. Ibid.
98. Ibid.
99. « What You Need to Know about Willpower: The Psychological Science of Self-Control », American Psychological Association, s. d. Internet, 19 février 2014.
100. Baumeister, Roy F. et John Tierney. *Le pouvoir de la volonté : la nouvelle science du self-control*, Genève, Markus Haller, 2011. Imprimé.
101. Ibid.
102. Ibid.
103. Schwarzbein, Diana. *The Schwarzbein Principle II, "The Transition": A Regeneration Process to Prevent and Reverse Accelerated Aging*, Deerfield Beach (FL), Health Communications, Inc., 2010. Imprimé.
104. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. « Cushing's disease », MedlinePlus Medical Encyclopedia, 11 décembre 2011. Internet, 22 février 2014.

Chapitre 4

105. Ridolfo, Heather, Amy Baxter et Jeffrey W. Lucas. « Social Influences on Paranormal Belief : Popular Versus Scientific Support », *Current Research in Social Psychology*, vol. 15, n° 3, 2010. Faculté de sociologie de l'Université du Maryland. Internet, 24 février 2014.
106. De Becker, Gavin. *La peur qui vous sauve : comment reconnaître et prévenir la violence*, Paris, J.-C. Lattès, 1998. Imprimé.

107. Sidman, Amanda P. « Windows on the World Chef Michael Lomonaco Escaped 9/11 but Dedicates Cooking to Friends He Lost », *New York Daily News*, 11 septembre 2011. Internet, 22 février 2014.
108. Winfrey, Oprah. « What Oprah Knows for Sure About Trusting Her Intuition. », *O, The Oprah Magazine*, août 2011. Internet, 21 février 2014.
109. Harris, Tom. « How ESP Works », HowStuffWorks.com, 3 septembre 2002. Internet, 14 février 2014.
110. Science Channel. « Are dreams a window into our unconscious? », Curiosity.com, s. d. Internet, 23 février 2014.
111. Zordich, Patti M. « Improve Communication — Listen with Your Heart », Triangle Psychological Services, 31 janvier 2014. Internet, 15 février 2014.

Chapitre 5

112. Genetic Science Learning Center. « PTC: Genes and Bitter Taste », Learn.genetics.utah.edu, s. d. Internet, 20 février 2014.
113. Khanna, Vikas. « Window into Return to the Rivers: A Chat with Vikas Khanna Part 2. », entrevue, www.youtube.com/watch?v=4Cb-TF8aafE, 30 janvier 2014. Internet, 19 février 2014.
114. Schmidt, Elaine. « This is your brain on sugar: UCLA study shows high-fructose diet sabotages learning, memory », UCLA Newsroom, 15 mai 2012. Internet, 20 février 2014.
115. Ng, Shu Wen, Meghan Slining et Barry Popkin. « Use of Caloric and Noncaloric Sweeteners in US Consumer Packaged Foods, 2005-2009 », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 25 juin 2012. Internet, 28 mai 2014.
116. Casey, John. « The Hidden Ingredient That Can Sabotage Your Diet », MedicineNet.com, 3 janvier 2005. Internet, 20 février 2014.
117. Lipski, Elizabeth. p. xxix.
118. Appleton, Nancy. « 146 Reasons Why Sugar Is Ruining Your Health », BecomeHealthyNow.com, 12 mars 2005. Internet, 11 février 2014.
119. Farr, Gary. « What is Refined Sugar? », BecomeHealthyNow.com, 30 décembre 2002. Internet, 11 février 2014.

120. Hyman, Mark. « 5 Reasons High-Fructose Corn Syrup Will Kill You », DrHyman.com, 4 mai 2013. Internet, 14 février 2014.
121. Ibid.
122. Strawbridge, Holly. « Artificial sweeteners: sugar-free, but at what cost? », Harvard Health Blog, 16 juillet 2012. Internet, 22 février 2014.
123. Ibid.
124. Pick, Marcelle. « Sugar Substitutes and The Potential Danger of Splenda », Women to Women, s. d. Internet, 23 février 2014.
125. Blaylock, Russell. *Excitotoxins: The Taste That Kills*, Santa Fe (NM), Health Press, 1997. Imprimé.
126. American Nutrition Association. « Review of: *Excitotoxins: The Taste That Kills* » *Nutrition Digest*, vol. 36, n° 4. Internet, 21 février 2014.
127. « GMO Facts », The Non-GMO Project, s. d. Internet, 24 février 2014.
128. American RadioWorks. « History of Genetic Engineering », American Public Media, s. d. Internet, 24 février 2014.
129. Arax, Mark et Jeanne Brokaw. « No Way Around Roundup », *Mother Jones*, janvier/ février 1997. Internet, 24 février 2014.
130. Bello, Walden et Foreign Policy in Focus. « Twenty-Six Countries Ban GMOs — Why Won't the US? », *The Nation*, 29 octobre 2013. Internet, 25 février 2014.
131. « Compost Tea Organic Farming and Liquid Organic Farming Fertilizers for Organic Gardening », Small-Farm-Permaculture-and-Sustainable-Living.com, s. d. Internet, 20 février 2014.
132. Kasper, Lynne Rossetto. « Green onions: The unheralded, phytonutrient-rich super food », *The Splendid Table*, American Public Media, s. d. Internet, 24 février 2014.
133. National Foundation for Celiac Awareness. « Celiac Disease Facts & Figures », Celiaccentral.com, s. d. Internet, 19 février 2014.
134. Oz, Mehmet. « Gluten Sensitivity Self-Test », DoctorOz.com, 25 septembre 2012. Internet, 13 février 2014.
135. Campbell-McBride, Natasha. *Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia*, Medinform Publishing, 2010, p. 49. Imprimé.

136. Whitley, Andrew. « Bread — the staff of life or what makes us ill? », *Foods Matter*, s. d. Internet, 20 février 2014.
137. Gentilviso, Chris. « The 50 Worst Inventions: Olestra. », *Time*, 27 mai 2010. Internet. 12 février 2014.
138. « About Trans Fat », *BanTransFats.com*, s. d. Internet, 11 février 2014.
139. Enig, Mary. « Mary Enig On Saturated & Trans Fats », présentation, www.youtube.com/watch?v=5dpFFqN94JE, 10 septembre 2012. Internet, 19 février 2014.
140. « Understanding Trans Fats », *WebMD, Food & Recipes*, s. d. Internet, 25 février 2014.
141. Fallon, Sally et Mary G. Enig. « The Skinny on Fats », *The Weston A. Price Foundation*, 1^{er} janvier 2000. Internet, 24 février 2014.
142. _____. « The Great Con-ola », *The Weston A. Price Foundation*, 28 juillet 2002. Internet, 11 février 2014.
143. The American Nutrition Association. « The Whole Soy Story », *Nutrition Digest*, vol. 36, n° 4. Internet, 21 février 2014.
144. Ibid.
145. WGBH Educational Foundation. « Frontline Interview: Michael Pollan », *PBS.org*, s. d. Internet, 24 février 2014.
146. Buford, Bill. *Chaud brûlant : les aventures d'un amateur gastronome en esclave de cuisine, chef de partie, fabricant de pâtes fraîches et apprenti chez un boucher toscan, amoureux de Dante*, Paris, C. Bourgoin, 2007. Imprimé.
147. Campbell-McBride, p. 95.
148. Weise, Elizabeth. « Sixty percent of adults can't digest milk », *USA Today*, 15 septembre 2009. Internet, 14 février 2014.
149. Febowitz, Joshua. « Milk Allergy: We answer your top questions about dairy allergy and lactose intolerance », *Living Without's Gluten Free & More*, numéro avril/mai 2012. Internet, 10 février 2014.
150. Campbell-McBride, p. 96.
151. Ryan, Sheryl. « Health comparison: wild-caught fish vs. farmed fish », *Greenopedia*, s. d. Internet, 14 février 2014.

152. «No Fish, Go Fish: A Guide to Responsible Eating», eNature Nature Watch, s. d. Internet, 10 février 2014.
153. Kessler, David. A. *The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*, Emmaus (PA), Rodale Books, 2010. Imprimé.
154. Fusaro, Dave. «When It Comes to Synthetic Food Colors: Beware the ‘Southampton Six’ », *Food Processing*, 2010. Internet, 11 février 2014.
155. Oaklander, Mandy. «A New Fear About Food Dyes», *Prevention*, janvier 2013. Internet, 10 février 2014.
156. Grotheer, Paul, Maurice Marshall et Amy Simonne. «Sulfites: Separating Fact from Fiction», University of Florida IFAS Extension, publication n° FCS8787. Internet, 10 février 2014.
157. «Diseases & Conditions: Sulfite Sensitivity», Cleveland Clinic, 11 juin 2010. Internet, 10 février 2014.
158. Helmenstine, Anne Marie. «Chemistry of BHA and BHT Food Preservatives», About.com, s. d. Internet, 10 février 2014.
159. Yoquinto, Luke. «The Truth About Potassium Bromate», Live-Science, 16 mars 2012. Internet, 11 février 2014.
160. Zeratsky, Katherine. «Should I be worried that my favorite soda contains brominated vegetable oil? What is it?», Clinique Mayo, 4 avril 2013. Internet, 9 février 2014.
161. Truth in Labeling Campaign. «Names of ingredients that contain processed free glutamic acid (MSG)», TruthinLabeling.org, s. d. Internet, 25 février 2014.
162. Strawbridge, Holly.
163. Zerbe, Leah. «The 5 Best, and 5 Worst, Sweeteners to Have in Your Kitchen.», *Rodale News*, 21 février 2012. 19 février 2014.
164. Truth in Labeling Campaign.
165. Ibid.
166. Lapid, Nancy. «Gluten-Free Diet Guidelines for Celiac Disease», About.com, s. d. Internet, 27 février 2014.
167. Marley, Karen. «The Fantastic 5: Antioxidant Spice Heroes of how to Keep That Pesky ‘Eat Healthy’ Resolution!», *Spice Sherpa*, 26 janvier 2011. Internet, 23 février 2014.

168. Pitchford, Paul. *Healing with Whole Foods: Asian Traditions and Modern Nutrition*, Berkeley (CA), North Atlantic Books, 2003, p. 188. Imprimé.
169. Ibid., p, 189.
170. Campbell, Meg. «Nutrition in Medjool Dates», SFGate Healthy Eating, s. d. Internet, 23 février 2014.
171. Mandal, Manisha Deb et Shyamapada Mandal. «Honey: its medicinal property and antibacterial activity», *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, avril 2011. Internet, 14 février 2014.
172. Ansari, M.J. et al. «Effect of jujube honey on *Candida albicans* growth and biofilm formation», PubMed.gov, juillet 2013. Internet, 23 février 2014.
173. University of Rhode Island College of Pharmacy. «URI Scientist Discovers 54 Beneficial Compounds in Pure Maple Syrup», URI.edu, 30 mars 2011. Internet, 24 février 2014.
174. George Mateljan Foundation. «Please Tell Me the Benefits of Unsulphured Molasses», WHFoods.com, s. d. Internet, 25 février 2014.
175. Keith, Mary A., «One More New Sweetener — Monk Fruit», Penny Saver News, University of Florida IFAS Extension, 4 avril 2013. Internet, 10 février 2014.
176. Courtiol, Marc. «Stevia: The Best Natural Sweetener, of Just Another Fad?», Botanical.com, 28 juillet 2011. Internet, 25 février 2014.
177. Curinga, Karen. «How to Use Stevia Leaves», SFGate Healthy Eating, s. d. Internet, 23 février 2014.
178. 3B Scientific. «Health Myth: How Many Glasses of Water Should We Be Drinking?», Insights on Therapy & Wellness, 5 septembre 2013. Internet, 22 février 2014.
179. Boschman, M. et al. «Water-induced thermogenesis», PubMed.gov., décembre 2003. Internet, 23 février 2014.
180. Popkin, Barry M., Denis V. Barclay et Samara J. Nielsen. «Water and Food Consumption Patterns of U.S. Adults from 1999 to 2001 », *Obesity Research Journal*, vol. 13, n° 12, décembre 2005, p. 2146-2152. Internet, 27 février 2014.
181. Batmanghelidj, Fereydoon. *Your Body's Many Cries for Water*, transcription de sa conférence au Governmental Health Forum de Washington (D.C.), 28-30 mars 2003. The World Foundation for Natural Science. Internet, 27 février 2014.

182. Slovak, Robert. «Find Out the Naked Truth About What's In Your Water», Purative.com, 23 janvier 2012. Internet, 28 février 2014.
183. Gómez-Pinilla, Fernando. «Brain foods: the effects of nutrients on brain function», PubMed.gov., juillet 2008. Internet, 15 février 2014.
184. Simopoulos, A. P. «The Importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids», PubMed.gov, octobre 2002. Internet, 21 février 2014.
185. «Know Your Fats», The Weston A. Price Foundation, s. d. Internet, 11 février 2014.
186. Schachter, Raluca. «Healthy Animal Fats.», HandPicked Nation, 6 septembre 2012. Internet. 23 février 2014.
187. «FAQ — Fats and Oils», The Weston A. Price Foundation, s. d. Internet, 11 février 2014.
188. National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC). «Digestive Diseases Statistics for the United States», National Institutes of Health, publication n° 13-3873, septembre 2013. Internet, 12 février 2014.
189. «Arsenic in your food», *Consumer Reports*, novembre 2012. Internet, 22 février 2014.
190. Young, Lisa. «Benefits of Nuts and Seeds: 7 Winners», The Huffington Post, 29 novembre 2012. Internet, 12 février 2014.
191. Byrnes, Stephen. «Going Nuts! A Guide to the Wonderfully Nutritious World of Nuts», BecomeHealthyNow.com, 11 mars 2002. Internet, 11 février 2014.
192. «The Whole9 Bone Broth FAQ», Whole9Life.com, décembre 2013. Internet, 10 février 2014.

Chapitre 6

193. Jones, A. W. «Early drug discovery and the rise of pharmaceutical chemistry», *Drug Test Analysis*, vol. 3, juin 2011, p. 337-344. Internet, 21 février 2014.
194. Hitti, Miranda. «Most New Drugs Tapped From Nature», WebMD : Information & Resources, 16 mars 2007. Internet, 22 février 2014.
195. Compton, K. C. «Choosing Between Natural Herbal Medicine and Synthetic Pharmaceuticals», *Mother Earth News*, avril-mai 2003. Internet, 12 février 2014.
196. Ibid.
197. Ibid.
198. Aggarwal, Bharat B. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease*, New York (NY), Sterling, 2011, p. 298. Imprimé.

199. Dean, Carolyn. «The Magnesium Miracle», DrCarolynDean.com, s. d. Internet, 10 février 2014.
200. Rossi, Maddalena et al. «Fermentation of Fructooligosaccharides and Inulin by Bifidobacteria: a Comparative Study of Pure and Fecal Cultures», U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health, octobre 2005. Internet, 15 février 2014.
201. Campbell-McBride, p. 225-228.
202. Aggarwal, p. 299.
203. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. «When you or your child have diarrhea», MedlinePlus Medical Encyclopedia, s. d. Internet, 20 février 2014.
204. Bolen, Barbara Bradley. «Diarrhea: Top Eight Things to Eat When You Are Feeling Awful», About.com, s. d. Internet, 21 février 2014.
205. Aggarwal, p. 295, 299, 301.
206. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. «Peppermint», MedlinePlus Medical Encyclopedia, s. d. Internet, 14 février 2014.
207. Aggarwal, p. 301.
208. Wong, Cathy. «Heartburn Remedies: 7 Natural Treatments to Consider», About.com, s. d. Internet, 21 février 2014.
209. Kandil, Tharwat S. et al. «The Potential Therapeutic Effect of Melatonin in Gastro-esophageal Reflux», Medscape, vol. 10, n° 7, 2010. Internet, 12 février 2014.
210. Oz, Mehmet. «Say Goodbye to GERD», DoctorOz.com, s. d. Internet, 10 février 2014.
211. Campbell-McBride, p. 228.
212. Lipski, p. 194.
213. Kresser, Chris. «What Everybody Ought To Know (But Doesn't) About Heartburn & GERD», ChrisKresser.com, s. d. Internet, 11 février 2014.
214. Debé, Joseph. «Stomach Acid Assessment», DrDebe.com, s. d. Internet, 14 février 2014.
215. Lipski, p. 194.
216. Cabot, Sandra. «Things You Must Know If You Don't Have a Gallbladder», LiverDoctor.com, s. d. Internet, 15 février 2014.

217. «Coenzyme Q10 — Topic Overview» WebMD Heart Failure Health Center, s. d. Internet, 20 février 2014.
218. Haas, Elson M. «Vitamin C», Healthy.net, s. d. Internet, 24 février 2014.
219. «Vitamins», Harvard School of Public Health, s. d. Internet, 25 février 2014.
220. Tierra, Michael. «The Wonders of Triphala», PlanetHerbs.com, s. d. Internet, 27 février 2014.
221. Dean, Carolyn. «The Magnesium Miracle».
222. _____. «Magnesium Is Crucial for Bones», The Huffington Post, 15 juin 2012. Internet, 12 février 2014.
223. Rosner, Bryan. *The Top 10 Lyme Disease Treatments: Defeat Lyme Disease with the Best of Conventional and Alternative Medicine*, South Lake Tahoe (CA), BioMed Publishing Group, 2007. Imprimé.
224. Dean, Carolyn. «Glutamates in Magnesium Chelates», DrCarolynDean.com, 31 janvier 2011. Internet, 23 février 2014.
225. _____. «The Magnesium Miracle», DrCarolynDean.com, s. d. Internet, 10 février 2014.
226. «Feverfew.», University of Maryland Medical Center, s. d. Internet, 12 février 2014.
227. Ross, Julia. *Libérez-vous des fringales*, Vergèze, T. Souccar, 2011. Imprimé.
228. Ibid.
229. Aggarwal, p. 296.

Chapitre 7

230. Hardy, Julia. «Human Nature and the Purpose of Existence», Religion Library : Taoism, Patheos.com, s. d. Internet, 2 mai 2014.

Chapitre 10

231. Aggarwal, p. 241-250.
232. Ibid., p. 114-116.
233. Ibid., p. 135-139.
234. Ibid., p. 53-54.
235. Ibid., p. 79-82.
236. Ibid., p. 172-173.
237. Ibid., p. 202-204.

À PROPOS DES AUTEURES

Auteure du best-seller international *Transformez votre vie*, conférencière et professeure de métaphysique, **Louise Hay** a vendu plus de 50 millions de livres à travers le monde. Depuis plus de trente ans, elle aide les gens partout sur la planète à découvrir et à mettre en œuvre le plein potentiel de leurs propres forces créatrices pour leur croissance et leur guérison personnelles. Louise est fondatrice et présidente du conseil d'administration de Hay House, Inc., qui distribue des livres, des CD, des DVD et d'autres produits qui contribuent à guérir la planète.

Ahleah Khadro est fondatrice et propriétaire de Soulstice, un centre de santé optimale et de réadaptation par le yoga, le Pilates, les pratiques méditatives et la nutrition. Elle se spécialise en manipulation des viscères, en thérapie cranio-sacrée, en soutien holistique et nutritionnel, en techniques de libération émotionnelle et en technique d'harmonisation du champ électromagnétique humain. Très jeune, Ahleah voyait déjà les histoires cachées sous la surface de la vie des gens et les couches de l'organisme humain. Jumelée à un profond désir de servir ses semblables, sa quête pour traduire ces histoires en protocoles thérapeutiques l'a amenée à emprunter un chemin coloré, dynamique et non conventionnel, pour apprendre à maîtriser le processus de guérison. Du milieu hospitalier conventionnel aux pieds des maîtres yogis, le chemin unique d'Ahleah lui a permis de découvrir de nouveaux moyens de guérir votre corps et votre vie.

Heather Dane est écrivaine, chercheuse et accompagnatrice certifiée en santé ; elle se spécialise dans la guérison des problèmes de santé chroniques, des dépendances, des troubles alimentaires, des problèmes de méthylation et des modes de vie déséquilibrés. Après s'être guérie naturellement de troubles digestifs chroniques prétendument incurables, de la boulimie et de la dépression, Heather a découvert comment détecter et guérir les symptômes en remontant à leur cause originelle. Selon elle, les maladies incurables n'existent pas — il n'y a que des invitations à revenir à l'amour de soi. Heather a fait des recherches et travaillé avec maints grands esprits en médecine, en santé naturelle, en nutrition et en guérison énergétique. Son expertise dans l'élaboration de protocoles de nutrition thérapeutique l'a amenée à créer des centaines de recettes délicieuses et faciles à préparer (dont des desserts) pour transformer l'expérience de la « nourriture bonne pour la santé » en gastronomie santé.

www.louisehay.com

www.ahleakhadro.com

www.heatherdane.com

L'auteure à succès Louise Hay a transformé la vie des gens durant des dizaines d'années en leur enseignant à se libérer des croyances limitatives. Louise fait aujourd'hui équipe avec ses spécialistes personnelles en santé et en alimentation naturelle, Ahlea Khadro et Heather Dane, pour révéler l'autre côté du secret de sa santé, de son bonheur et de sa longévité : une vie riche en nutriments.

À la différence de tous les autres ouvrages sur la santé que vous avez lus à ce jour, ce livre transcende les modes, les tendances et les dogmes, et vous offre un système simple qui agit en profondeur et s'avère aussi bénin que changer votre façon de penser, pour guérir votre corps, votre esprit et votre âme. Louise, Ahlea et Heather vous montrent comment améliorer votre santé, votre humeur et votre énergie.

Dans *Aimez-vous pour être en santé* :

- Vous aurez accès aux secrets que Louise emploie depuis des dizaines d'années pour maximiser l'efficacité des affirmations et retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.
- Vous découvrirez ce que la nutrition signifie réellement et comment dissiper la confusion entourant les régimes pour déterminer lesquels sont vraiment efficaces.
- Vous apprendrez à écouter les histoires que votre corps est impatient de vous révéler.
- Vous découvrirez des techniques qui favorisent la longévité, la vitalité, la bonne humeur et une intuition profonde, en plus de répondre aux besoins de guérison uniques de votre organisme à toutes les étapes de la vie.

À 88 ans, Louise a beaucoup de sagesse à partager sur ce qu'il faut faire pour mener une vie longue, heureuse et en santé. Nous vous invitons à vous joindre à nous dans une aventure incroyable qui fera de votre vie votre plus grande histoire d'amour.



ADA
éditions

www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89752-994-9



9 782897 529949