REGIME HYPOTOXIQUE

ALIMENTS AUTORISES	**FRUITS** - Frais - oléagineux - secs **MIEL** « cru » } en dehors des repas
	GRAINES GERMEES (céréales « non toxiques »)
CRU ou PEU CUIT	**LEGUMES VERTS et COLORES** - **ŒUFS** **HUILES VIERGES** de 1ère pression à froid - **VIANDES BLANCHES** **POISSON** (CRU :le congeler 24 h Minimum avant consommation !)
CUIT à L'eau	**RIZ - SARRASIN - QUINOA - MILLET** **PETIT EPEAUTRE** (ou Engrain) (sous toutes formes) **POMMES de TERRE - LEGUMINEUSES - LEG. SECS** **SEL NON RAFFINE- EPICES-AROMATES** beurre cru clarifié ~~**SOJA (lait-yaourts)**~~ **SUCRE complet** (type : RAPADURA)
MODEREMENT	**VIN - CIDRE** - **CAFE - THE - CHOCOLAT noir** **PRODUITS CRUS FUMES** (poisson - jambon...) **CRUSTACES - FRUITS de MER**
DECONSEILLE	*TOUT CE QUI EST CUIT à PLUS DE 110 ° !*
A EVITER	**LAITS ANIMAUX** et dérivés : (beurre) crème, yaourt, fromage, glace ..... SOJA **BLE - SEIGLE - ORGE - AVOINE - MAIS - EPEAUTRE (gd)** (sous toutes formes : Pain, pâtes, farine, semoule, pizza, gâteaux, brioches, son...) **HUILES RAFFINEES** et **MARGARINES** **SUCRE BLANC** (et tout ce qui en contient) **SEL blanc** - **CONSERVES** - **BIERE - SODAS - JUS de FRUITS**

Il existe de nombreuses façons de s'alimenter à travers le monde.

☼ Dans nos pays occidentaux, le régime le plus répandu, celui de « monsieur tout le monde », avec ses multiples dénaturations à tous les niveaux, semble de plus en plus difficile à accepter pour beaucoup.

☼ Des régimes « désintoxicants », plus ou moins sévères, temporaires et rythmés, amènent le plus souvent de bonnes améliorations dans de nombreux problèmes de santé. Parmi les plus efficaces, citons par exemple :

* Les mono diètes : un seul aliment, très cuit (le but est de nettoyer !). Pommes ou poireaux...
* Les jeûnes : plus difficiles à mettre en place parfois, surtout si on est très intoxiqué ou malade.

☼ Une bonne solution peut être d'adopter un régime « hypo-toxique ». Ne plus « encrasser » la machine pour éviter d'avoir à la nettoyer régulièrement ! Le soulagement est réel, plus ou moins rapide, spectaculaire dans de nombreux cas.
Le principe en est simple :

- éliminer les plus grands toxiques
- consommer un maximum de produits sains, crus, si possible de qualité biologique.
- cuire éventuellement ces bons aliments (mais le moins possible) (à l'étouffée, à la vapeur douce ou à l'eau, brièvement).

Bien sûr, l'alimentation n'est pas le seul grand facteur d'apparition des problèmes de santé, (on peut citer l'hérédité et le psychisme également) mais c'est celui qui semble le plus facile à modifier. Tout est question de choix !

Pour en savoir plus :

« *L'alimentation crue* » du Dr C. Pauthe
Collection ECOLOGIE HUMAINE
(Application pratique de « *l'Alimentation ou la 3ème médecine* » du Dr Seignalet)

« *Recettes* » de Marie Delmas (plein d'idées pour mettre en pratique !) & Valérie Cupillard (nombreux titres...)
Edition : Le Mercure Dauphinois

« Graines germées, jeunes pousses »
Edition SOLEIL