Guide alimentaire frugivore

Ou l'alimentation la plus adaptée au corps humain



Guide Alimentaire Frugivore
Idée originale : Patrice Robert
Rédaction : Patrice Robert et Sylvie Sauvé, n.d.
En collaboration avec : Thierry Casanovas
Mise en page : Patrice Robert
Révision linguistique : Georges-Henri Arenstein

Autorisation de reproduire
Le présent guide peut être reproduit pour diffusion non commerciale, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, sans frais ou autre permission à la condition d'en citer la source et les auteurs.

Première version, juillet 2013
v6.4

© Tous droits réservés 2013

Introduction

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

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

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

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

« Si ce n'est pas un fruit, un légume, une graine ou une noix, vous n'en avez pas besoin et c'est probablement toxique pour vous. »

Dr Robert Morse, naturopathe et hygiéniste.

L'être humain, un frugivore

Depuis toujours, nous avons été amenés à penser que l'être humain est un omnivore. Cependant, cette alimentation a toujours été accompagnée de maladies spécifiques telles que la goutte, l'arthrose, le diabète et plus récemment les maladies cardiaques et les cancers. Une observation plus détachée de la physiologie humaine est nécessaire pour mieux comprendre quel type d'alimentation est la mieux adaptée pour notre espèce. Voir le *Tableau 1* en page 5.

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

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

Tableau 1 : Éléments de comparaison

	CARNIVORES	OMNIVORES	HERBIVORES	SINGES/ ANTHROPOIDES	HUMAIN
					
Placenta	Zoniforme	Non caduc	Non caduc	Discoïdal	Discoïdal
Pieds	4	4	4	2 pieds, 2 mains	2 pieds, 2 mains
Ongles	Griffes	Griffes ou sabots	Sabots plats/ fendus	Ongles plats	Ongles plats
Queue	Avec	Majoritairement avec	Avec	Sans	Sans
Yeux	Regardent de côté	Regardent de côté	Regardent de côté	Regarde en avant	Regarde en avant
Peau	Pas de pores	Pas de pores	Avec pores (sauf pachydermes)	Millions de pores	Millions de pores
Incisives	Peu développées	Très bien développées	Bien développées	Bien développées	Bien développées
Molaires	Pointues	Avec pli	Plates avec cuspides ou surfaces complexes	Émoussées	Émoussées
Formule dentaire	H : 5 à 8.1.6.1.5 à 8 B : 5 à 8.1.6.1.5 à 8	H : 8.1.2 à 3.1.8 B : 8.1.2 à 3.1.8	H : 6.0.0.6 B : 6.1.6.1.6	H : 5.1.4.1.5 B : 5.1.4.1.5	H : 5.1.4.1.5 B : 5.1.4.1.5
Glandes salivaires	Petites	Bien développées	Bien développées	Bien développées	Bien développées
Réaction salive/urine	Acide	Acide	Acide	Alcaline	Devrait être alcaline
Langue	Râpeuse	Lisse	Lisse	Lisse	Lisse
Alaitement	Mammelons sur l'abdomen	Mammelons sur l'abdomen	Mammelons sur l'abdomen	Glandes mammaires sur la poitrine	Glandes mammaires sur la poitrine
Estomac	Simple	Cul-de-sac arrondi	Généralement 3 compartiments	Avec duodénum (comme 2ème estomac)	Avec duodénum (comme 2ème estomac)
Longueur canal intestinal	3 fois la longueur du corps	10 fois la longueur du corps	30 fois la longueur du corps (majoritairement)	12 fois la longueur du corps	12 fois la longueur du corps
Aspect du canal intestinal	Lisse	Lisse et convoluté	Lisse et convoluté	Convoluté	Convoluté
Nourriture	Chair animale	Chair animale, charogne et plantes	Herbes et plantes	Fruits, noix et verdures	Devrait vivre de fruits, noix et verdures

Source : internet.

Besoins alimentaires

Contrairement à la croyance populaire, une alimentation strictement frugivore, c'est-à-dire composée de **fruits mûrs**, de **légumes frais**, de **graines** et de **noix**, comblera tous vos besoins en protéines, vitamines,

minéraux et autres éléments nutritifs essentiels. Le frugivorisme permettra à votre corps :

- *d'éliminer les toxines qui se sont accumulées au fil du temps*
- *de régénérer tous les tissus de l'organisme*
- *d'améliorer l'absorption des nutriments par les cellules jusqu'à un niveau optimal*
- *de fournir l'énergie vitale nécessaire à toutes les fonctions du corps.*

Les exceptions qui confirment la règle

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

L'équilibre acido-basique du corps humain

Hormis les sucs digestifs de notre estomac, la quasi totalité des fluides dans notre organisme sont de type alcalin. Or, notre alimentation est notre principal pourvoyeur d'éléments alcalinisant[1]. En contre partie, une alimentation favorisant un apport d'éléments majoritairement acidifiants[2] provoque un débalancement de cet équilibre et oblige le corps à mobiliser différents moyens pour contrer ces agressions. Une acidose trop importante est gage de la dégénérescence des tissus en plus d'entraver les réactions chimiques essentielles au bon fonctionnement du corps, pouvant entraîner l'arrêt des fonctions vitales. Pour être en santé, l'organisme doit être **alcalin**.

Les aliments alcalinisants pour l'organisme sont les fruits et légumes crus, mûrs et idéalement biologiques. Les plantes médicinales et les algues sont également alcalinisantes. Les aliments acidifiants, donc

1 Alcalinisant : qui produit des résidus ayant un PH alcalin.
2 Acidifiant : qui produit des résidus ayant un PH acide.

toxiques, sont les viandes, les poissons, les fruits de mer, les produits laitiers (incluant les fromages et les yaourts), les céréales, les charcuteries, l'alcool, le tabac, le café, le thé, les sucres raffinés, les mets préparés et les médicaments. Même si elles sont physiologiques, les protéines, les graines et les noix sont également acidifiantes. Pour conserver une santé optimale il est nécessaire que notre apport calorique soit composé d'un **minimum de 80%** d'aliments alcalinisants contre un **maximum de 20%** d'aliments acidifiants, idéalement physiologiques.

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

Organique vs inorganique

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

Les déchets

Afin de mieux identifier ce qui pollue le corps et provoque une acidose générale, il est utile de bien comprendre la notion de déchet. Un déchet est tout ce qui n'est pas utilisé. À titre d'exemple, les surplus que l'on produit lors de la préparation des repas peuvent être jetés à la poubelle; en pareil cas ils deviennent des déchets. S'ils sont utilisés pour nourrir la terre du potager, ces éléments deviennent utiles et bénéfiques : ce ne sont plus des déchets. Il en va de même dans l'organisme. Si un élément est inorganique, il ne sera pas utilisable par le corps et se

retrouvera à être stocké ou éliminé en tant que déchet. De la même manière, si le corps ne peut utiliser un nutriment organique parce qu'il est trop congestionné, cet élément devient alors un déchet qui contribuera à la pollution du corps. C'est ainsi que, même le meilleur des aliments, s'il est mal digéré ou mal assimilé à cause d'une trop forte congestion de l'organisme, deviendra un déchet de plus qui contribuera à l'acidification générale.

Frugivore et Crudivore

L'être humain est le seul être vivant sur terre à faire cuire ses aliments. La cuisson de la viande est essentielle si nous voulons la consommer puisque nous n'avons pas la physiologie nécessaire pour la digérer sans être affectés par les parasites qui l'accompagnent, contrairement aux carnivores et aux omnivores. (La vue même d'un animal mort ne déclenche pas chez nous l'envie de manger, contrairement à la vue d'un fruit bien mûr.) La cuisson des aliments a pour effet de détruire les enzymes ainsi que les liaisons chimiques et électriques des nutriments, créant ainsi de nouvelles molécules (réactions de Maillard) inconnues pour le corps. Ceci rend la nourriture cuite déshydratée et en partie toxique. Les nutriments normalement bio-disponibles sont transformés en éléments inorganiques par la cuisson. Les éléments nutritionnels contenus dans l'aliment cuit sont alors insuffisants pour assurer les fonctions de détoxication et de régénération normale du corps en plus de lui donner une surcharge de travail pour éliminer les résidus inorganiques (acidifiants).

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

Protéines, glucides et lipides

Toutes les cellules du corps, sans exception, **se nourrissent principalement de glucose et de fructose**. Les fruits mûrs sont la meilleure source de fructose et de glucose directement assimilables par les cellules de l'organisme. Les fruits favorisent également la détoxication et l'élimination des déchets cellulaires par leur effet

astringent. En contre partie, les légumes donnent un apport plus important en nutriments alcalins (enzymes, minéraux, chlorophylle et acides aminés), éléments nécessaires à la fabrication des différentes protéines ainsi qu'à la réparation et au maintien des tissus du corps.

Il est généralement accepté, parmi les frugivores, que l'apport calorique que nous procurent les protéines, les glucides et les lipides devraient être répartis comme suit :

- *un **minimum** de 80 % des calories provenant des glucides*
- *un **maximum** de 10 % des calories provenant des protéines*
- *un **maximum** de 10 % des calories provenant des lipides.*

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

- *approximativement **80 %** de fruits mûrs*
- *environ **20 %** de légumes, principalement les feuilles vertes (laitues, bette à carde, épinard…)*[3]

On peut établir une moyenne sur deux jours, surtout en ce qui à trait à notre consommation de gras (lipides). Les sous-produits de la digestion des protéines acidifient l'organisme, tandis qu'un apport trop important de lipides aura une incidence sur l'assimilation des glucides tout en surchargeant le foie. C'est pourquoi la consommation de noix et de fruits gras (avocat, durian) doit être minimale et ils ne devraient pas, de manière générale, être consommés quotidiennement.

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

Portions et besoins caloriques

Les besoins caloriques de chaque individu sont différents en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité et du niveau d'efficacité du métabolisme. Une personne ayant l'habitude de se nourrir d'aliments non

3 Une distinction est faite entre les légumes et les feuillus (feuilles vertes). Les feuillus sont les mieux adaptés à la physiologie humaine alors que les légumes, surtout racines, peuvent être plus difficiles à digérer. Ils nécessitent plus de travail de l'organisme et peuvent irriter les intestins.

physiologiques (produits animaux, céréaliers et autres) aura besoin d'un apport plus important en calories afin de combler ses besoins. Plus l'alimentation est composée principalement de fruits mûrs accompagnés de légumes, plus le corps est en mesure de tirer profit des calories qui lui sont fournies. N'ayant pas à se défendre contre des éléments toxiques, le corps pourra faire une utilisation maximale de ces aliments.

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

Cependant, il est bon, au début, de connaître le nombre de calories que vous ingérez afin d'assurer un minimum d'apport pour combler les besoins de l'organisme en énergie. De nombreux logiciels sont disponibles sur internet pour vous aider à ajuster les quantités de fruits, de légumes et de noix que vous consommez. D'une manière générale, il est admis que les besoins en calories varient entre 2,000 et 3,000 calories, dépendamment des facteurs énumérés plus haut, surtout en période de transition alimentaire. Une fois la transition vers le frugivorisme bien entamée, la notion de calories perd de son importance.

Faites confiance à votre corps

Les lignes directrices données dans le présent guide sont présentées à titre indicatif seulement. Le meilleur juge en la matière demeure le corps. Vous devez apprendre à écouter et à faire confiance à votre corps. Il est entendu que vous devez faire la distinction entre vos envies et les besoins réels de l'organisme. Avoir le goût de manger une barre de chocolat ou des bananes ne répond pas aux mêmes besoins physiologiques. Il faut apprendre à reconnaître les effets de ces aliments sur notre état général. Il n'est pas rare d'avoir besoin de manger un ou deux avocats (ou tout autre aliment physiologique) par jour pendant plusieurs jours alors que la portion suggérée est d'un demi avocat. Il est

fort probable que votre organisme ait temporairement besoin de certaines compositions contenues dans cet aliment. Il peut arriver également que certains aliments, pourtant physiologiques, vous donnent la nausée. C'est toujours le corps qui se manifeste. Ces besoins, ces rages ou ces aversions sont, en général, passagers. Alors, si un aliment ne vous fait pas envie, même si l'on vous chante ses vertus, ne vous forcez pas. Dans tous les cas, il est préférable de suivre votre ressenti que de vous contraindre à une règle rigide.

Un repas équilibré

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

Besoins en eau

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

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

La fonction de l'eau est le transport des éléments dans et hors du corps (urine). Les minéraux qu'elle contient ne sont pas organiques, donc elles

sont inutilisables par le corps. Pour cette raison, les eaux minérales sont à éviter ainsi que les eaux municipales qui contiennent nombre de produits chimiques. Une eau de source, distillée ou osmosée sera la plus adaptée aux besoins de l'organisme.

Jus de fruits, jus de légumes et smoothies

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

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

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

La faim

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

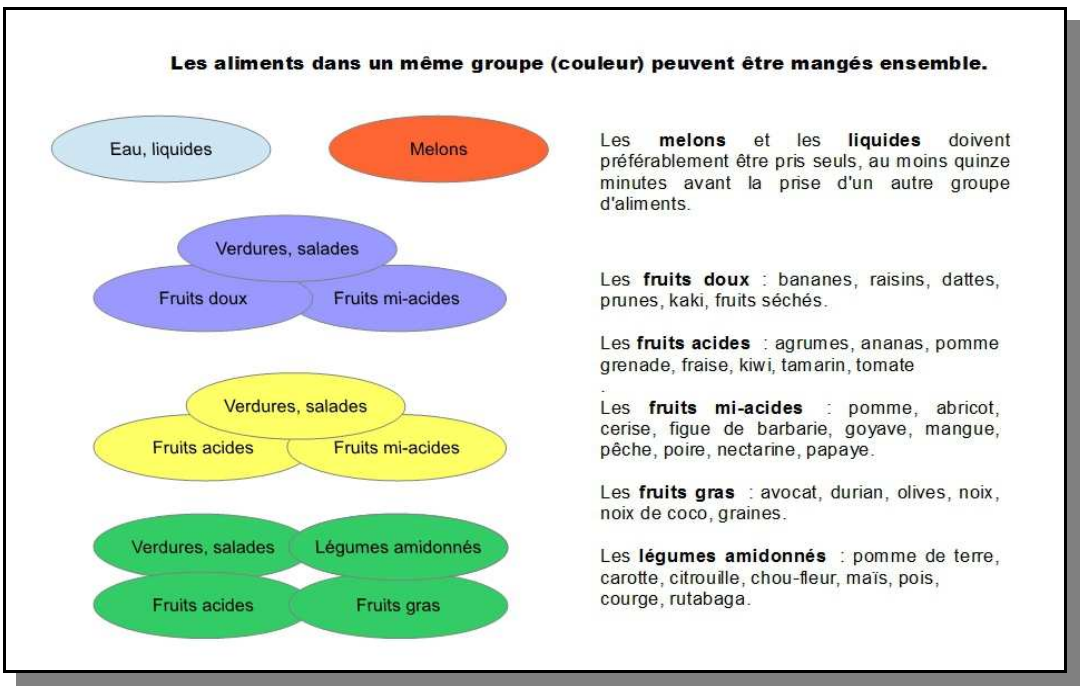
alimentation frugivore, il n'est pas rare que l'estomac se vide avant d'avoir besoin de s'alimenter à nouveau. La sensation d'un estomac vide peut alors être confondue avec la sensation de faim. Mais un estomac vide n'est pas le signal de la faim. Malheureusement nous n'avons pas appris à faire cette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

Combinaisons alimentaires

Les différents fruits et légumes que nous mangeons nécessitent, selon leur catégories, des temps de digestion, des enzymes et des sucs digestifs différents. S'ils sont ingurgités tous en même temps, certaines enzymes auront un effet antagoniste sur d'autres et en ralentiront, voire entraveront leur efficacité. Cela aura pour effet de nuire à une bonne digestion et à une bonne assimilation des nutriments en provoquant des ballonnements, des gaz et autres troubles digestifs. Il est donc recommandé de manger les fruits avant les légumes à cause de leur temps de digestion plus rapide. De même, pour les différentes catégories de fruits il est préférable, par exemple, de ne pas mélanger les fruits acides avec les fruits sucrés. Voir le ***Tableau 2*** qui explique les différentes combinaisons.

Fiez-vous à votre ressenti. Si vous aimez manger vos oranges avec du melon et que ça ne provoque chez vous aucun inconfort, ne vous limitez pas! Mais si ce mélange provoque ballonnements ou inconforts, c’est qu’il ne vous convient pas.

Tableau 2 : Combinaisons alimentaires



Mono-diètes et mono-repas

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

Carences et supplémentations

La peur des carences est généralement un frein pour plusieurs personnes désirant faire la transition vers une alimentation frugivore ou simplement végétarienne. En fait, bon nombre des problèmes de carences sont en fait des problèmes d'assimilation. Le corps, dû à sa condition congestionnée, chargée de toxines, a de la difficulté à faire

parvenir les nutriments directement aux cellules, qui elles, n'assimilent pas correctement les éléments reçus. Par la même occasion, les cellules n'arrivent pas à faire sortir les déchets qu'elles produisent, ajoutant davantage à la congestion générale.

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

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

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

La vitamine B12, quant à elle, est synthétisée par une bactérie qui se loge dans le système digestif (gorge, intestins). Une alimentation conventionnelle peut avoir pour effet d'éliminer cette bactérie de votre organisme. Une supplémentation peut alors être nécessaire. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou de votre naturopathe[4].

Les protéines

La peur de la carence en protéine, qui inquiète tant de gens, est un faux débat. Ce dont le corps à besoin ce sont des **acides aminés**, les

4 La même observation vaut pour les autres types d'alimentations : omnivore, végétarien et autres. Les carences en vitamines B12 et en vitamines D ne sont pas spécifiques aux frugivores.

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

Il est intéressant de noter que le lait maternel humain contient entre 6 % et 8 % de protéines qui serviront à un bébé qui doublera son poids de la naissance à l'âge de 6 mois. Les fruits nous donnent plus de protéines que le lait maternel soit une moyenne de 10 %. Alors, pas besoin de s'inquiéter d'une carence en protéines, même pour ceux qui se construisent une masse musculaire ou qui veulent prendre du poids.

Aliments cultivés biologiquement

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

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

Aliments à éviter

La culture alimentaire actuelle, basée sur l'omnivorisme, nous a amenés à utiliser bon nombre de stimulants qui ont pour effet d'épuiser et d'encrasser notre organisme. Ces aliments non physiologiques sont à

proscrire de notre alimentation peu importe les avantages qu'ils sont parfois supposés nous apporter. Leurs bienfaits ne sauraient être suffisants, sauf dans certains cas particulier et passagers, en contrepartie des effets nocifs qu'ils engendrent sur notre organisme.

Les aliments à éliminer de notre alimentation sont :

- sel
- café
- thé
- suppléments et excitants
- alcool, drogues et médicaments
- cacao (chocolat)
- eaux minérales
- boissons gazeuses et énergisantes
- sucres raffinés
- soya sous toutes ses formes
- gluten et céréales
- légumineuses et féculents
- huiles végétales
- viandes
- produits laitiers
- tout produit alimentaire transformé.

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

Le frugivorisme en hiver

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

Les sept piliers

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

Le corps à besoin :

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

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

DEUXIÈME PARTIE

Transition alimentaire

« Que ta nourriture soit ton premier médicament. »

Hippocrate, 460-356 av. J.-C.

Impact

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

Le corps étouffé par les toxines

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

La loi de l'homéostasie ou la loi du vivant

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

Il est faux de croire que vous devez « soigner » ou « guérir » votre corps. Tout ce que vous avez à faire c'est **d'arrêter de lui nuire** et lui donner les conditions nécessaires à sa régénération. Il faut arrêter de lui nuire en éliminant progressivement de votre alimentation les produits animaux, le gluten et les céréales, les légumineuses et autres produits non physiologiques et industriels. Il faut mettre en place les conditions propices à sa régénération en lui donnant une alimentation qui lui fournisse l'énergie, les acides aminés, les enzymes et autres nutriments nécessaires à son bon fonctionnement et sans négliger le sommeil, l'air pur, le soleil et une activité physique adaptée.

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

Acidose chronique et dégénérescence

Une alimentation physiologique doit apporter un **minimum de 80 %** d'éléments alcalinisant et **au plus 20 %** d'éléments acidifiants. Avec une alimentation omnivore, végétarienne, végétalienne, voire même

crudivore[5], l'apport d'éléments acidifiants est tellement important que le corps se retrouve en acidose. Il doit alors lutter constamment pour retrouver son équilibre acido-basique et puiser dans ses ressources pour se défendre contre une acidité qui l'envahit et inhibe ses fonctions normales. Cette **surcharge** constante d'éléments acidifiants finit par épuiser tous les systèmes et les réserves de l'organisme. Les glandes endocrines s'épuisent (fatigue chronique, débalancements hormonaux, anxiété, etc.), les réserves de calcium se vident (caries, ostéoporose, perte de cheveux), les gras s'accumulent pour enrober les agents agresseurs (embonpoint, obésité) en plus de créer une rétention d'eau pour diluer les acides (œdème, surplus de poids).

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

Par où commencer

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

Une approche plus douce, ayant plus de chance de succès, est l'ajout de fruits et légumes en abondance. Au lieu de se concentrer sur ce qui doit être éliminé de votre alimentation, pensez à **ajouter** des aliments vivants. Par exemple, on peut remplacer un repas régulier par un repas de fruits. On ajoute une généreuse salade à notre repas du soir. On boit

5 Végétarisme : qui ne mange pas de viande mais peut consommer du poisson et les sous-produits animaux comme le lait et les œufs.
Végétalisme : qui ne consomme aucun produit issu des animaux.
Crudivorisme : qui ne mange que des aliments crus, généralement sans apport animal.
Crudivorisme végétalien : qui ne mange que des végétaux crus.
Frugivorisme : qui ne mange que des fruits, des légumes et des noix crus.
Fruitarisme : qui ne consomme que des fruits crus.

des jus verts et des smoothies au cours de la journée. Ce nouvel apport de nutriments en abondance va permettre au corps de se revitaliser et de commencer le processus de détoxication et de régénération. Les aliments non physiologiques perdront de plus en plus de leur attrait et feront place aux fruits mûrs et aux légumes frais.

Dans les cas de troubles particuliers de santé, il peut être avisé d'éliminer au plus tôt de son alimentation certains types d'aliments. Les viandes, le gluten, les céréales, les excitants tels que thé et café, l'alcool et les produits laitiers. Votre naturopathe, s'il est d'approche hygiéniste[6], pourra vous guider en relation avec votre état de santé et l'urgence d'intervenir.

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

Un corps qui ne réagit pas quand on absorbe des aliments non physiologiques ou des substances nocives n'est pas le signe d'un corps en santé. Un corps sain et plein d'une véritable énergie rejettera, parfois violemment, ces éléments qui l'empoisonnent. Voilà le signe d'un corps sain!

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

6 Voir http://fr.ekopedia.org/Hygiénisme_(nutrition)

D'abord les émonctoires

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

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

Une attention plus particulière et prioritaire doit être apportée aux intestins qui ont une incidence majeure sur la santé globale. Le recours aux irrigations du côlon et aux lavements sont des éléments essentiels afin de diminuer les inconforts qui peuvent survenir lors de cette transition alimentaire. La prise d'herbes médicinales appropriées est aussi à envisager.

Les fibres qui se trouvent dans les fruits et les légumes sont nécessaires pour le transit intestinal. Elles agissent comme un balai qui nettoie les parois des intestins. En cas d'inflammation, les fibres des fruits sont plus douces et moins agressantes que les fibres des légumes qui peuvent parfois être source d'inconfort. Si vous avez une inflammation intestinale (côlon irritable), privilégiez les jus de légumes aux légumes entiers; ils assureront un apport de nutriments essentiels tout en éliminant les fibres plus difficiles à traiter par le système digestif, le temps de laisser le corps corriger le tout.

Alcaliniser, détoxiquer, régénérer

Par un apport massif d'éléments alcalins, vous permettez à votre corps de corriger les déséquilibres les plus pressants en lui donnant l'occasion

d'éliminer par lui-même les toxines qui l'encombrent. Les **jus de fruits** mûrs et les **jus de légumes** frais, non pasteurisés et sans additifs sont une panacée à ce niveau. Grâce à cet apport, le corps pourra éventuellement commencer à régénérer les tissus et les organes qui ont été abîmés par les déchets acides.

Les jus de fruits donnent de l'énergie rapidement disponible et favorisent fortement la détoxication de l'organisme. Les jus de légumes quant à eux, favorisent la neutralisation des toxines relâchées, tout en apportant une quantité importante de nutriments pour régénérer les cellules. Une alternance des deux types de jus est une approche sensée dans le cours normal d'une transition ou d'un maintien de votre état de santé optimale. Par contre, si la détoxication est importante, il peut être bon de diminuer les jus de fruits et de miser davantage sur les jus de légumes. On peut également ralentir le processus de détoxication sans l'arrêter, quand celui-ci devient trop incommodant. Il suffit de prendre un repas de légumes cuits à la vapeur. Ceci aura pour effet de diminuer l'apport d'éléments énergétiquement chargés ce qui enverra le signal à votre organisme de ralentir la cadence. Les herbes et plantes médicinales sont également à envisager dans pareil cas.

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

Symptômes et maladies

« Toutes les maladies sont une crise d'élimination. »[7] Une maladie est toujours la manifestation locale d'une acidose globale. C'est le corps qui réagit à un mode de vie malsain et qui tente d'éliminer les toxines qui l'envahissent. Le nom donné aux maladies ne fait que nous indiquer dans quelle région se manifestent les symptômes causés par un problème d'élimination et quel organe est concerné. Même si l'affection est localisée, l'acidose, elle, est généralisée. Un apport massif d'éléments physiologiques est la solution pour rééquilibrer l'organisme,

7 Geneviève Dormoy, naturopathe.

peu importe la maladie qui l'affecte.

Les symptômes, que l'on appelle maladies, ne sont que des manifestations du déséquilibre de notre organisme ou d'une de ses composantes, que le corps cherche à corriger. Il faut les accueillir et les laisser se manifester. C'est l'organisme qui est sur la voie de la guérison, de la détoxication et de la régénération. Il n'est pas rare de voir de vieux symptômes ou vieilles maladies refaire surface alors qu'on croyait en être guéri. C'est le signe que le corps nettoie des résidus qui se cachaient en profondeur. Soutenez votre corps en respectant le plus possible les sept piliers de la santé (voir plus haut).

Il faut éviter le plus possible de prendre des médications, même homéopathiques, qui ne font que masquer les symptômes ou pire, qui arrêtent le processus d'élimination. On ne fait que nuire à l'organisme en l'empêchant d'éliminer ce qui doit être éliminé. Dans le cas d'un inconfort trop important, il s'agit de ralentir la détoxication et de prendre des herbes médicinales et/ou des jus de légumes en quantité. C'est l'approche à privilégier. L'utilisation des médications allopathiques ne devrait se faire qu'en dernier recours car tous les médicaments sont acidifiants et bloquent les processus normaux de détoxication, créant d'avantage de déséquilibre. En cas de doute ou avant l'arrêt d'un médicament, consultez un spécialiste de la santé habitué aux phénomènes de détoxication et qui connaît les principes hygiéniste du crudivorisme et/ou du frugivorisme.

Les phases de la détoxication et de la régénération

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

À ces phases de détoxication et de régénération suivront des périodes d'énergie accrue. C'est le corps, et non notre mental ou notre volonté, qui décidera de la succession de ces phases et à quel organe ou système il se consacre en priorité. Faites-lui confiance et gardez le cap.

C'est un processus qui peut durer des mois mais qui, au final, sera garant d'une santé et d'un bien-être stables.

Avoir de l'énergie, oui mais laquelle?

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

Virus, bactéries, et champignons

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

Herbes et plantes médicinales

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

N'hésitez pas à consulter un herboriste pour vous guider dans le choix des herbes et plantes qui pourraient vous être utiles. De nombreux sites traitant du sujet sont également accessibles sur internet. Des références sont données sur le site internet du *Guide*.

Le jeûne

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

On peut également tirer profit des bienfaits du jeûne en le pratiquant régulièrement mais sur de courtes périodes. Par exemple, un jour (24 heures) par semaine. Cette habitude apportera à votre corps un temps de repos supplémentaire qui lui donnera l'occasion d'accorder plus d'énergie à la détoxication et à la régénération. On peut aussi retarder la prise du premier repas de la journée et laisser ainsi au corps son énergie pour éliminer les toxines.[8]
Il est important de ne jamais faire de jeûne prolongé sans la supervision d'un professionnel formé en la matière. Bien que les jeûnes soient une des meilleures façons de retrouver la santé, un jeûne de plus de trois jours devrait être supervisé par une personne compétente.

8 Voir chronobiologie.

Le défi de trois semaines

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

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

« Prends soin de ton corps et ton esprit s'élèvera . »
Auteur inconnu.

Conclusion

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

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

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

Une alimentation frugivore ne permet pas que de nettoyer et régénérer notre corps. Une alimentation adaptée à la physiologie humaine est en lien directe avec la dépollution et la régénération de la planète elle-même. Ce que nous choisissons de mettre dans nos assiettes a un impact majeur sur la santé de la terre et détermine, en grande partie, les systèmes dans lesquels nous vivons. En nous nourrissant de fruits, de légumes et de noix, il nous faut apprendre à cultiver la terre autrement qu'avec ces monocultures vaporisés de pesticides qui appauvrissent et stérilisent les terres agricoles[9]. L'industrie laitière et la production de viande polluent l'air et produisent un effet de serre (sans compter le traitement immoral réservé aux animaux d'abattoir); elles deviennent

9 Voir permaculture.

inutiles. S’en suit, logiquement, un assainissement de l’eau, de l’air et de la terre. L’alimentation frugivore ne produit pratiquement que des déchets organiques utilisables pour la fertilisation des sols. Cette réaction en chaîne ne peut manquer de provoquer un changement profond de regard sur nos vies, sur notre approche médicale et, finalement, sur toute la structure de la société elle-même.

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

Table des matières

Introduction....3
L'être humain, un frugivore....4
Tableau 1 : Éléments de comparaison....5
Besoins alimentaires....5
Les exceptions qui confirment la règle....6
L'équilibre acido-basique du corps humain....6
Organique vs inorganique....7
Les déchets....7
Frugivore et Crudivore....8
Protéines, glucides et lipides....8
Faites confiance à votre corps....10
Un repas équilibré....11
Besoins en eau....11
Jus de fruits, jus de légumes et smoothies....12
La faim....12
Combinaisons alimentaires....13
Tableau 2 : Combinaisons alimentaires....14
Mono-diètes et mono-repas....14
Carences et supplémentations....14
Les protéines....15
Aliments cultivés biologiquement....16
Aliments à éviter....16
Le frugivorisme en hiver....17
Les sept piliers....18
DEUXIÈME PARTIE....19
Impact....20
Le corps étouffé par les toxines....20
La loi de l'homéostasie ou la loi du vivant....21
Acidose chronique et dégénérescence....21
Par où commencer....22
D'abord les émonctoires....24
Alcaliniser, détoxiquer, régénérer....24
Symptômes et maladies....25
Les phases de la détoxication et de la régénération....26
Avoir de l'énergie, oui mais laquelle?....27
Virus, bactéries, et champignons....27
Herbes et plantes médicinales....28
Le jeûne....28
Le défi de trois semaines....29
Conclusion....30
Bibliographie....33
Suivez nous sur Facebook....33
Liens utiles....33

Bibliographie

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

Graham, Douglas N, *80/10/10 Diet, balancing your health, your weight, and your life one luscious bite at a time*, Food N Sport Press, Key Largo, 348 pages.

Morse, Robert, *The Detox Miracle Sourcebook*, r*aw food and herbs for complete cellular regeneration*, Kalindi Press, 2004, 372 pages.

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

Suivez nous sur Facebook

www.facebook.com/GuideAlimentaireFrugivore

Liens utiles

http://www.guidealimentairefrugivore.com

http://www.vivrecru.org

http://www.crudivegan.fr