

L'inflammation silencieuse ou pas –15^e partie

Depuis les deux dernières semaines, j'ai entendu ces questions à quelques reprises : « Ma cuisine ou mon garde-manger devrait avoir l'air de quoi? Je devrais jeter ou conserver quoi? ». Ma réponse pourra vous sembler un peu à l'extrême et je suis quand même sérieux.

Prenez un grand sac vert ou un sac de compostage et faites le tour de votre garde manger, réfrigérateur et congélateur et jetez tout ce qui contient des produits céréaliers; les céréales du matin, la farine, les craquelins, les pâtes alimentaires, le pain, les bagels, les biscuits, les barres tendres, etc. Vous pouvez conserver en petite quantité un peu d'amidon pour épaissir vos sauces pour des occasions spéciales comme Noël. Ne prenez pas de l'amidon de maïs ou de la farine de blé. Prenez de l'amidon ou de la fécule de tapioca qui ne contient pas de gluten.

Continuez votre aventure et jetez ce qui contient de l'amidon : riz, courges et autres grains qui vous auraient échappé dans la première tournée. Vous pouvez, de façon très occasionnelle, consommer en très petite quantité un peu de riz brun et des patates bouillies dans de l'eau ou un bouillon.

Changez de sac et attaquez-vous aux produits qui contiennent du sucre; le sucre blanc, le sucre brun ou cassonade, le sirop de maïs, les chocolats et différents bonbons ou friandises.

Maintenant, allons à la partie la plus importante c'est-à-dire les gras, en particulier les mauvais gras : le beurre, la margarine, excepté celle faite à base d'huile d'olive et non hydrogénée, le Crisco, le lard, les huiles végétales de toutes sortes comme le soya, le maïs, le carthame, le tournesol. Ne gardez rien.

Prenez tous les contenants qui ne sont pas ouverts et allez porter tout ça à votre organisme de charité préféré. Oui, je sais, ça peut vous sembler difficile de jeter toutes ces bonnes choses??? Mais votre corps vous en remerciera milles fois et pour bien plus de valeur que ce que vous venez de jeter.

Si nous n'avons pas ces ingrédients ou aliments sous la main, nous serons moins tentés d'en consommer dans des moments où nous serons plus vulnérables comme lorsque nous sommes affamés, fatigués, stressés, tendus, découragés, tristes, ou un peu déprimé. Ces produits se retrouvent dans la catégorie des aliments à indice glycémique très élevé ou dans les gras pro-inflammatoire et feront monter votre inflammation silencieuse, un poison pour votre bien-être présent et futur.

Maintenant, on remplit les espaces vides. Commençons par les glucides c'est-à-dire les fruits et les légumes. La difficulté, c'est de les consommer frais sans rien jeter. Nous devons alors faire nos emplettes plusieurs fois par semaine. Les salades se perdent, des champignons apparaissent sur les framboises. Une bonne alternative c'est d'acheter congelé. Les produits congelés sont moins dispendieux et sont presque tout aussi nutritifs. Seulement les fruits et légumes déjà mûrs sont congelés. De plus, il n'y a pas beaucoup de temps qui s'écoulent entre la cueillette et la congélation, ce qui conserve beaucoup de valeur nutritive. Évitez à tout prix les conserves : trop de sel et pas beaucoup d'éléments nutritifs.

Les protéines : Achetez-vous du bœuf, du porc, du poulet, du poisson, des œufs et du tofu. Achetez votre bœuf qui a été nourri à l'herbe et au foin et non aux céréales. Prenez du poulet biologique c'est-à-dire nourri au grain, qui sont exposés à la lumière du soleil et qui peuvent marcher en toute liberté. Ne jamais acheter du poisson d'élevage. Achetez des œufs biologiques. Les jaunes d'œufs contiennent des gras pro-inflammatoires. Lorsque les œufs sont de qualité, il y a suffisamment de lécithine dans les blancs d'œufs pour venir balancer un peu les mauvais gras des jaunes d'œufs.

Pour les gras, achetez-vous de l'huile d'olive extra vierge biologique pour les salades et mayonnaises et de l'huile d'olive ordinaire pour la cuisson. L'huile de coco, même si elle contient des gras saturés, semble posséder des propriétés bienfaisantes. Le jury n'est pas définitif sur ce point. Gardez à la portée de la main des noix variées comme les amandes, les noix de cajous, les avelines, etc. Pour une meilleure digestion, faites-les tremper dans de l'eau pendant toute une nuit avant de les consommer. Les avocats sont également une excellente source de bons gras.

La semaine prochaine on regardera ensemble certains menus et à moins que vous ayez d'autres questions, nous passerons à autre chose.

Avec l'été qui s'en vient, souvenez-vous que votre système nerveux ne prend pas de vacances et que vous devriez venir pour vos entraînements à la même fréquence. Plusieurs, avec sagesse, profitent de la saison estivale pour augmenter leur fréquence pour une progression plus rapide dans leur niveau de soins et les exercices d'I.S.R.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 12 juin et 10 juillet à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur le NIVEAU 2 d'entraînement en anglais le 13 juin à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 11.06.2012

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.