

## ***L'inflammation silencieuse ou pas –16<sup>e</sup> partie***

Nous sommes presque rendus à la fin de notre série d'articles sur l'inflammation. Regardons ensemble quelques menus avec les grands principes qui les accompagnent. Vous pourrez ainsi modifier vos recettes et mets préférés.

Le déjeuner (7 a.m.). Comme occidentaux nous consommons par habitude des produits céréaliers comme deux toasts, un muffin ou un bol de céréales. Force est d'admettre que ces habitudes sont néfastes pour les gens qui vivent en 2012 avec le style de vie que nous avons. Voici quelques exemples de déjeuner qui vous aideront à faire de meilleurs choix.

Un bol de petits fruits tels que des fraises, des framboises, des bleuets ou des mûres avec quelques noix que vous aurez préalablement trempées pendant toute la nuit avec une portion de protéines qui pourrait être des œufs, des blancs d'œufs ou des imitations de viandes froides à base de tofu. Lorsque vous achetez ces produits, assurez-vous en lisant bien l'étiquette que vous avez environ trois fois plus de protéines que de glucides et qu'elles ne contiennent pas de blé.

Vous pouvez également vous faire un « smoothie » avec les fruits en y ajoutant un peu de lait d'amande ou de riz de même qu'un supplément de protéines à base végétale. Évitez les protéines à base de petit lait communément appelé « whey powder ».

Une autre forme de mes déjeuners préférés est une salade. Vous constaterez que le matin, la fraîcheur des aliments viendra nourrir plus que votre corps physique. Vous verrez à court terme des effets émotifs et psychologiques. À cette salade, on ajoute de l'huile d'olive, un peu de jus de citron, quelques noix concassées et on complète le tout avec une protéine qui peut-être un « résistant » de la veille.

Une omelette faite à base de blancs d'œuf, accompagnée de plusieurs légumes et d'un peu de noix hachées se veut également un repas complet.

Pour le dîner (12 p.m.). Vous pouvez opter pour un ou l'autre des repas décrits plus hauts. Un de mes dîners favoris est une soupe aux légumes. La recette que je préfère est un mélange de tous les légumes que contient mon réfrigérateur dans un bouillon soit de légumes ou de poulet maison. Faites revenir très partiellement vos carottes et oignons. Ajoutez le bouillon. Une fois que tout ça est à ébullition, ajoutez vos autres légumes et arrêtez la cuisson. Laissez reposer environ 30 minutes et passez le tout au mélangeur. Vous aurez ainsi une soupe presque crue avec presque toutes les enzymes préservées et qui contient toutes sortes de légumes à faible index glycémique. Vous rajoutez à tout ça une portion de protéine comme un morceau de poisson, de poulet ou de bœuf et le tour est joué.

Pour le souper (6 p.m.), vous voudrez inclure des légumes crus et cuits. Quelques crudités préparées au préalable viendront assouvir votre faim pendant la préparation du repas. De cette façon, vous n'aurez pas envie de manger tout ce qui est à haut taux glycémique comme des croustilles, du pain, des craquelins, etc.

La meilleure cuisson des légumes se veut à la vapeur ou au wok.

Au restaurant, souvent les repas viennent avec une patate ou du riz. Vous n'avez qu'à demander de remplacer ces féculents par des légumes. Presque tous les restaurants se feront un plaisir de le faire. Lorsque vous commandez une salade, demandez de ne pas avoir de vinaigrette. Il y en a toujours trop et vous ne savez pas quelle huile ils utilisent. Demandez un peu d'huile d'olive avec soit du jus de citron ou un peu de vinaigre à votre goût.

Faites de vos repas et de la préparation de la nourriture un moment sacré et choyé. Nous avons la chance de vivre dans une société où tout est disponible à l'année longue en quantité infinie et avec une fraîcheur que nos ancêtres ne pouvaient même pas imaginer. Nous n'avons qu'à faire de meilleurs choix.

Ces meilleurs choix avec les connaissances d'aujourd'hui se veulent facile et simplement un peu en dehors de vos habitudes. Il s'agit bien souvent de simples changements. Au début c'est vrai que tout ça peut avoir l'air gros, mais c'est relativement facile. Un petit changement ici, un autre changement là et dans trois mois votre alimentation est complètement renouvelée et vous aussi.

Sachez que tout ce que vous faites maintenant aura des effets bénéfiques non seulement à court terme mais sachez que vous préparez votre vieillesse et vos vieux jours.

Plusieurs d'entre vous m'avez déjà fait part de changements importants dans votre santé physique, émotionnelle et psychologique et je vous en remercie.

Souvenez-vous que votre système nerveux ne prend pas de vacances pendant l'été. Gardez vos entraînements Network à fréquence régulière.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 10 et 24 juillet à 19 h.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 18.06.2012**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

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