

# BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE

## EN SEPT POINTS

Après la cure, du bon sens : revenez à une pratique sage de la cuisine nature, pour entretenir les bienfaits de cette quinzaine. Le respect de quelques règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la doctoresse Kousmine dans son approche M.A.A. (Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres).

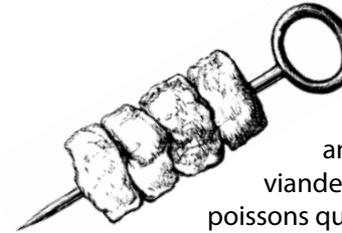


**1.** Privilégiez les légumes frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifiez de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrez au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Les légumes secs sont consommés en modération. Ils sont toujours trempés et cuits à cœur, idéalement germés.

**2.** Appréciez les matières grasses : 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour minimum. Les doses dépendent de votre profil individuel et peuvent être bien supérieures. Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses sont indispensables. En justes proportions : n'éliminez aucune source, équilibrez-les. Réduisez les sources d'acides gras trans des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, viennoiseries, corn flakes, etc.). Ajoutez des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommez les autres aliments gras (fromages, viandes, amandes, etc.) les plus crus possible.



**3.** Choisissez des céréales entières de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, pommes de terre, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet doit être exempt de son ajouté et exempt de résidus de traitement. Consommez des doses modérées de féculents si vous souffrez de glycémie instable.



**4.** Réduisez les doses de protéines animales quotidiennes : proposez moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. N'éliminez rien : équilibrez.

**5.** Cuisinez des produits frais. Évitez les additifs, les enzymes manipulés et les résidus de traitements. Choisissez des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe.



**6.** Proposez moins de desserts sucrés (un jour sur deux, ou une fois par semaine ?). Remplacez-les par des fruits frais.

**7.** Choisissez les modes de cuisson les plus respectueux de l'aliment : vapeur douce, hypocuissons et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Oubliez le micro-ondes et la casserole à pression.



**Le nom Cuisine nature se veut explicite. Cette cuisine, riche en produits naturels, proches de ce que la nature humaine est faite pour digérer, est aussi définie en fonction de votre propre nature. Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel : tolérance au café, au gluten, aux laitages ou aux viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !.**