



## “RETOUR AU CALME” AU QUOTIDIEN

“ Je ne propose pas ici de doses particulières de chaque catégorie. Même pas d'obligation de légumes, dis donc ! Chaque personne vivant dans un métabolisme différent, je fais confiance à chacun pour s'écouter. Tous les mangeurs ne doivent pas éviter les sucres que sont les fruits, puisque tous ne sont pas fragiles sur le plan de la glycémie. Tous ne doivent pas non plus manger plus maigre ou plus gras que la moyenne. C'étoikivoi, n'est-ce pas...

Voyons ce que vous pouvez inclure dans vos menus pendant les phases I et II de *Retour au calme*, en vous basant sur la grille (p. 66) et la liste positive (p. 62).

Les aliments sont classés par catégories dans les pages qui suivent : viandes, graisses, légumes, etc.

Cette approche peut être modulée en entrée en cure (p. 68).

Les aliments bruts peuvent être non bio, mais si vous ne cuisinez pas, les plats préparés doivent en tout cas être bio, hormis les deux exceptions par semaine.

Ne suivez pas le programme *Retour au calme* plus d'un mois seul, sans être suivi de près par un thérapeute informé de cette pratique.

*Retour au calme* en résumé. Choisissez exclusivement des aliments que vous auriez pu trouver dans la nature et manger crus. Cuisinez-les en douceur. Adaptez vos menus favoris pour y inclure des légumes et des fruits frais, crus et cuits; des graisses originelles\*, achetées crues et nues, en utilisant les huiles autres que l'huile d'olive comme condiment; des protéines animales, comme de la viande rouge ou blanche, de la volaille, des œufs, des poissons (et, en phase II : des laitages fermiers); quelques oléagineuses (noix & C<sup>ie</sup>) et, en phase II des laits d'oléagineuses. Vous cuisinerez sans farineux (en phase II, facultatif : un peu de riz basmati blanc ou de pommes de terre le soir); sans légumineuse et sans protéine végétale de substitution (pas de quorn, pas de soja, pas de « nouveaux » substituts protéiques), sans sucre ni additif ni plastigraisse.