



# UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE

*L'Assiette Ressourçante pourrait être considérée comme l'alimentation permanente idéale pour quelqu'un qui cherche le ressourcement sans grand effort de manche. Elle peut même être une version anti-inflammatoire au long cours. L'Assiette Ressourçante est l'application pratique du principe des nourritures vraies, assaisonnée d'une pincée de modération en gluten, en sucres et en laitages. Pratiquer cette réforme sous forme de cure passagère, en forme de test, suffit souvent à donner en un mois des effets très nets. Il s'agit de viser à consommer plus de 80% de la ration alimentaire en aliments ressourçants selon les catégories définies au chapitre précédent, sans éliminer aucune classe alimentaire, mais en alternant les sources (tant au plan des protéines que des farineux).*

*Oubliez tous les conseils accumulés à droite et à gauche lors de vos longues recherches alimentaires. Faites confiance au moins quinze jours d'affilée au programme que je propose sans le teinter d'autres croyances ou exclusions, car vous finiriez affamé ou vous ne vous ressourcieriez pas. Vous serez alors plus enclin à continuer.*

*Vous la pratiquez déjà en permanence? N'oubliez pas de l'assaisonner de périodes de drainage (p. 84).*

*J'expose ici plusieurs grilles de base. Sur le site, vous aurez accès à des menus-type par semaine pour chacun des orientations: l'omnivore, le semi-végétarien et le végétarien pur, aux graines germées. À la demande générale du public, je cite des dosages, mais n'est-ce pas un peu paradoxal dans un ouvrage qui prône l'écoute de soi et la liberté de manger?*

*En plan alimentaire permanent, hors cure, il est évident que c'est la connaissance de votre propre topologie intérieure qui dictera les quantités. Ce ne sont que des pistes pour un test de quinze jours.*