

Rouvière France- Hélène

SANS lait, sans pain ou l'hygiène intestinale

Extrait du livre

[SANS lait, sans pain ou l'hygiène intestinale](#)

de [Rouvière France- Hélène](#)

Éditeur : Éditions Amyris



<http://www.editions-narayana.fr/b20005>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



mon constat est malheureusement clair : en assassinant la vie, l'homme s'assassine lui-même ». Réveillons-nous !

L'environnement de nos aïeux

Depuis l'origine des temps, l'homme s'est doté d'un système métabolique et digestif basé sur l'absorption d'aliments crus. Viennent la découverte et l'usage du feu qui modifient considérablement le régime alimentaire de l'humanité en dénaturant les aliments et en y introduisant des facteurs cancérigènes comme les molécules de Maillard (le bien grillé de nos viandes sur barbecue).

L'Air, le Feu, l'Eau, la Terre sont quatre éléments fondamentaux reconnus dans les médecines traditionnelles et organisant le Haut et le Bas. L'air et son oxygène, le soleil et ses radiations sont source de développement pour l'homme, l'animal, le végétal qui puisent également leurs ressources de l'eau et de la terre avec ses minéraux. Ainsi ce qui vient d'en haut et ce qui vient d'en bas assurent le renouvellement de toute forme de vie. Force est de constater que dans notre société moderne, avec une accélération récente sur quelques dizaines d'années, l'organisme humain ne trouve plus ni d'en haut ni d'en bas les moyens d'assurer son intégrité biologique.

Dans cette nuit des temps, l'homme se nourrissait essentiellement de sa cueillette et de sa chasse soit d'aliments crus riches en fibres, calcium et minéraux divers, vitamines mais pauvres en graisses. Ainsi de l'espèce humaine vieille de 4 M d'années pendant lesquels Homo sapiens n'a pas consommé de laitage après l'allaitement maternel. Or, ce n'est que depuis 20 000 ans avec la sédentarité et l'élevage que l'homme a commencé à se nourrir de lait animal. La plupart d'entre nous a gardé l'héritage génétique de ces lointains ancêtres et ne sait pas digérer les laitages. Dans ces âges de l'ère pré-agricole, l'alimentation de nos ancêtres leur

apportait 87% de charge basique, très peu de laitages acidifiants et ils possédaient des os très robustes !

Un régime pauvre en laitages, pauvre en graisses et en viandes mais riche en céréales a duré jusqu'au XVIIIe siècle malgré le développement de l'agriculture et de l'élevage. Tout a changé aux XIXe et au XXe siècles ! Notre mode alimentaire actuel est majoré en graisses et sucres raffinés, diminué de ses fibres et hydrates de carbone complexes. Les conséquences sur la santé humaine sont visibles : obésités, troubles cardio-vasculaires et, pour notre sujet, allergies et intolérances alimentaires.

Notre environnement actuel

L'agriculture intensive tout autant que l'industrie agroalimentaire ont donc bien modifié nos modes de vie ancestraux. Aujourd'hui, il n'existe pas un seul produit de cette industrie qui ne soit traité par des produits chimiques de synthèse dont la non toxicité n'a pas été démontrée scientifiquement. Dans une étude annuelle publiée par la Commission européenne pour 18 pays d'Europe, le Dr Jean-Pierre Willem note dans son livre « Prévenir et vaincre le cancer » que plus de la moitié des cultures françaises de céréales, fruits, légumes recèlent des résidus de pesticides. Et que sur 53% d'échantillons analysés, 44% seulement sont en dessous des normes légales et 8,9% en violation de ces normes.

L'utilisation de fertilisants synthétiques et de fumiers associée aux cultures et à l'élevage intensifs favorise l'apparition de nitrates dans l'eau. La toxicité des nitrates résulte de leur réduction en nitrites et de la formation de méthémoglobine (hémoglobine alors incapable de fixer l'oxygène dans le sang, d'où cyanose, problèmes respiratoires et neurologiques) d'une part et de leur contribution possible à la synthèse endogène de composés N-nitrosés d'autre part. Les nitrosamines font partie de la famille des substances cancérigènes issues des nitrites et nitrates présents dans certains aliments sous l'influence de bactéries du tube digestif.

Après avoir privilégié la quantité et la productivité par nécessité de nourrir une population croissante, il est temps que nos gouvernements, le corps médical, les intéressés eux-mêmes s'interrogent sur la qualité de nos aliments quand la satisfaction des besoins est acquise et même dépassée. Peut-être en sommes-nous arrivés à ce point.

Quelques notions d'hygiène générale

Avant d'avancer dans l'examen des facteurs nuisibles à la santé en général, je voudrais vous rappeler des notions de base salutaires à votre bien-être. Cinq grands points résument ce qu'il est bon de savoir en la matière.

- **Respirer** ! L'oxygène c'est la vie !
- **Bouger** ! L'activité physique permet l'élimination des toxines, favorise la circulation de nos liquides internes, normalise la digestion et ses excréctions, tonifie le système nerveux.
- **Éviter la constipation** ! La* stagnation intestinale intoxique l'organisme, empêche le foie de faire son travail de purification de l'organisme.
- **Manger du cru** ! Les aliments crus chassent les toxines, revitalisent, soulagent le foie, facilitent l'assimilation, évitent le recours à une alimentation lourde avec ses sauces, ses fritures, ses graisses animales oxydées, ses molécules de Maillard.
- **Respecter la loi des associations alimentaires** ! Danger d'associer les protéines aux hydrates de carbone, fini le sandwich au jambon, fini le pain avec le fromage ! Les farineux, hydrates de carbone ne sortiront de l'estomac qu'une fois les protéines digérées soit 4 k 6 heures plus tard, ainsi les farineux fermentent dans un milieu acide nécessaire à la digestion des viandes et où grouillent les bactéries. Pas mieux d'associer les farineux aux fruits frais ! Putréfaction et fermentation assurées !

pour le moudre ou le cuire plus facilement. L'amidonnier, né du croisement naturel de deux graminées sauvages, est une céréale apparentée au blé ; sauvage, elle a longtemps été récoltée avant l'agriculture puis s'est encore croisée avec une autre graminée sauvage donnant naissance au blé tendre que nous connaissons.

À partir des années d'après guerre, la sélection des grains et la transformation des usages traditionnels agricoles en agriculture chimique, industrielle et intensive a modifié nos blés de manière à en faciliter la moisson (paille plus courte), à en augmenter le rendement, à les rendre résistants aux maladies par intégration forcée de gènes et à en modifier la valeur nutritive par accroissement du pourcentage de gluten en vue de mécaniser la pâte à pain. Aujourd'hui, le blé reçoit en moyenne sept pesticides et trois apports d'engrais azoté souvent avant la moisson. La pratique de l'enrichissement en azote sert à augmenter la teneur en protéines du blé, donc sa teneur en gluten, mais elle a le désavantage de faire chuter la* teneur du grain en acides aminés essentiels, donc d'amoinrir sa qualité nutritionnelle.

Notre pain quotidien

Pain, aliment éternel ! Le pain d'une boulangerie industrielle peut-il être considéré comme un aliment de construction pour l'organisme ? N'est-il pas devenu un accessoire de notre table ?

Le bon pain vivant existe, il est le produit de trois savoir-faire : celui du céréalier, celui du meunier et celui du boulanger. Aujourd'hui quelques agriculteurs retrouvent des semences anciennes et variées, les exploitent pour le plaisir d'amateurs rares. Le meunier amoureux de son métier emploie des meules de pierre qui, sans échauffement, offrent des moutures fines. Les meules de pierre écrasent l'amande du grain en respectant ses enveloppes, elles poncent ce grain mais laissent le germe et les particules de l'assise protéique. Quant au boulanger, il pétrit et aère sa pâte, la

laisse fermenter naturellement et en longue durée dans une température tiède et adéquate. Idéalement, le pain est cuit sur pierre ! Là, la valeur nutritive est assurée, les saveurs enchantent nos papilles, la mie est bien alvéolée et la croûte croustillante à souhait.

Le meilleur pain, tant pour le goût que pour la santé, est confectionné avec des farines de céréales complètes ou semi-complètes (bien naturellement biologiques !) travaillées sur levain exclusivement. L'eau introduite doit être pure, récemment une amie me disait que le pain de la boulangerie voisine avait un goût d'eau de javel. Devant mon étonnement, elle haussa les épaules en répliquant « c'est l'eau ! ». Une eau pure assure un meilleur pétrissage de la pâte et, à la cuisson, une croûte plus fine. Le sel marin encore riche des minéraux de la mer est idéal, il représente 1 à 2% du poids de la pâte, soit de 20 à 30 g par litre d'eau. Il régule la fermentation de la pâte et structure le gluten. Enfin, il participe aux arômes irrésistibles du bon pain.

Un grain de céréale est formé de trois couches : la plus externe est le péricarpe qui, lorsque la farine est complète, peut irriter certains intestins déjà fortement fragilisés. Dans les farines semi-complètes, les mésocarpe et endocarpe internes contiennent non seulement encore toutes les substances nutritives du grain mais aussi les parts de cellulose et hémi-cellulose utiles au transit intestinal sans irritation, utiles à la préservation de la glycémie. Vrai aliment, ce pain semi-complet met le consommateur non intolérant à l'abri de fringales et de tout trouble d'une glycémie fluctuante. Le broyage du grain à la meule de pierre et la préparation du pain au pur levain éliminent le risque de déminéralisation dans une alimentation saine par ailleurs.

Un pain de farine blanche raffinée ou des pâtes blanches sont pauvres en fibres, vidés des matières nutritives ; seul reste l'amidon. L'index glycémique est élevé : 75. Un pain complet ou

Tomates farcies aux champignons

- 1 belle tomate par personne
- 100 à 150g de tofu
- champignons noirs chinois, champignons de Paris + citron
- 1/2 barquette de salade de mer
- estragon frais, sel, ail et baies rosées ou poivre concassé

À l'avance, je laisse les champignons noirs se réhydrater, je les coupe finement et les ébouillante avec le tofu. Je rince les champignons de Paris et en retire le pied, je les hache puis prépare de même la salade de mer. Dans un grand bol, je verse tous les ingrédients, ajoute les fines feuilles d'estragon et triture bien le tout pour en obtenir une farce, c'est alors que j'assaisonne et vérifie le goût. Dans les tomates creusées, je glisse la farce, tasse un peu. Un champignon en couvercle, c'est prêt !

Soupe de soba aux poireaux

- spaghetti soba (sarrasin / Japon)
- 3 poireaux
- 150 g tofu et quelques moules
- 1 lame de kombu (5 cm)
- 1/2 barquette de wakamé
- petites feuilles de salade type mâche ou cerfeuil, coriandre, ...
- miso, tamari

Je prépare à l'avance les poireaux dont j'ai éliminé une grande partie verte et dure. Je les coupe très finement, comme des cheveux, dans leur longueur et réserve. Je prépare également la wakamé et la coupe finement, je réserve.

Dans une grande casserole d'eau bouillante, je jette la kombu puis les pâtes soba et laisse revenir le bouillon. Après 5 minutes, je verse le tofu coupé en petits blocs et laisse cuire. Juste avant la fin de la cuisson, je jette les poireaux et laisse à nouveau revenir le bouillon. C'est prêt et je couvre.

Dans le plat de service, je pose 1 cuillère à café de miso et une autre de tamari, j'ajoute la wakamé. De la casserole, je prélève la kombu et la jette, enfin j'égoutte le tout mais réserve le bouillon. Je verse le contenu de l'égouttoir dans le plat, mélange et rajoute suffisamment de bouillon pour faire flotter les aliments. Quelques feuilles de mâche ou herbe fraîche sur la soupière et voilà la soupe est prête ! Cette soupe est un véritable plat complet pour le soir.

Gnocchis de potimarron

- 1 kg de potimarron
- 1 orange
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'huile + 1 c. à café de curcuma
- farine de quinoa
- sel, curcuma

Je laisse cuire le potimarron avec le zeste de l'orange et le passe pour obtenir une purée à laquelle j'ajoute l'œuf et l'huile au curcuma. Selon la consistance de cette purée, j'ajouterai plus ou moins de farine de quinoa. Mon intention est d'obtenir une pâte dense non friable.

Je prépare une grande casserole d'eau salée et fais bouillir. Cuillerée par cuillerée, je façonne à la main les gnocchis et les plonge dans l'eau bouillante. Lorsqu'ils remontent en surface, ils sont cuits et je les égoutte et les range sur un torchon. Dans le même temps, j'aurai des légumes dans le cuit-vapeur, prêts à être servis. Je réunirai légumes et gnocchis dans un même plat et les arroserai d'huile de sésame colorée au curcuma. Pour compléter la ration alimentaire, il est judicieux d'avoir introduit quelques champignons et du tofu dans les légumes vapeur.

Roulades d'aubergines

- 3 aubergines moyennes
- 2 carrés de tofu

Un dîner de fête

Voici le menu que j'offre à ma famille à l'occasion des grandes fêtes comme Saint Nicolas ou Noël. Parfois j'ai eu la tentation de changer mais je n'ai pas éprouvé le même plaisir à préparer cette fête et ma famille a regretté de ne pas revoir sur la table ces mets d'une fois l'an. Le Bellevue eggnog commence la soirée, met tout le monde à l'unisson sans étourdir. Le dîner suit plus tard avec sa pièce maîtresse, une dinde farcie digne d'un conte de Daudet. Comme dans toutes les fêtes le temps ne se mesure plus et j'aime que ce temps s'étire entre les moments de réjouissance à table pour permettre à chacun de bouger, se lever ou jouer avec un enfant, ainsi le corps ne s'alourdit pas. Dernier plaisir de table, le Christmas fruit cake se partage entre adultes, les enfants ont pour l'heure d'autres occupations. J'aime le retour des fêtes familiales, la répétition des gestes qui les prépare et cette longue montée d'émotions jusqu'à l'explosion festive !

Mon Bellevue eggnog (8 personnes)

Cette recette m'a été confiée par une amie américaine lors de nos années de jeunesse où nous fondions nos familles. Je souhaite qu'elle puisse marquer un temps de fête dans votre année et que le renouvellement de ce plaisir à une date anniversaire vous la rende encore plus savoureuse.

- 12 œufs, jaunes et blancs séparés
- 1/2 litre de lait de riz (exceptionnellement un lait de vache cru pour ceux qui le tolère !)
- 6 c. à dessert de sucre complet
- 1/2 litre de cognac, 1/4 litre de rhum brun

Je prends un soin particulier à battre dans une grande jatte les jaunes d'œufs en ajoutant peu à peu le sucre. Je bats jusqu'à obtenir une crème mousseuse et blanchie, très fluide.

Le moment suivant est spectaculaire car vous verrez un bouillonnement semblable à une cuisson en versant doucement

les alcools dans cette crème mousseuse. Il faut alors remuer très délicatement pour ne pas détruire l'alchimie agissante. Vient alors le moment d'ajouter le lait de riz et de réserver la préparation. Je bats alors en neige très ferme les blancs d'œufs (parfois 10 minutes ou plus, les blancs deviennent un bloc très dur). L'opération suivante qui va les mélanger à la crème aux œufs demande du doigté. Il va falloir incorporer les blancs par petites quantités dans un geste large et arrondi, souple, qui n'aplatira pas l'aération de la neige ferme.

Dans cette boisson de fête, me direz-vous, il y a autant à boire qu'à manger ! C'est vrai ! Et heureusement ! Servie avec une petite louche dans une coupe largement ouverte, cette crème mousseuse se mange et se boit aussi dangereusement que du petit lait ! Je recommande la préparation de cette boisson aussi près que possible de l'heure d'accueil de vos invités. Préparée la veille, elle aura dégagé un liquide dans le fond et surnagera la mousse ! Il suffira alors de battre en bouteille pour homogénéiser la boisson ... toujours aussi savoureuse.

Dinde farcie

- 1 dinde débarrassée de sa graisse et de ses abats
- 1/2 tasse d'oignons hachés menu
- 1/2 tasse de céleri branche coupé menu
- 1/2 tasse de raisins secs, Vi tasse de mangue séchée
- 1 tasse de pommes en petits dés
- 1 doigt de gingembre frais râpé
- sel, poivre, pointe de cannelle et de muscade

Je bourre le ventre de la dinde de tous ces fruits bien mélangés et épicés et la couds. Ensuite, je badigeonne la peau de

- 1 doigt de gingembre frais râpé
- sel, poivre, cannelle et muscade, beurre ramolli
- ces épices mélangés au beurre, je n'oublie pas les creux des cuisses et, pour finir, je ficelle la volaille.



Rouvière France- Hélène

[SANS lait, sans pain ou l'hygiène intestinale](#)

208 pages, broché
publication 2009



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr