



## SE NOURRIR

## L'équilibre digestif

**La combinaison alimentaire des aliments propose de respecter un ordre d'ingestion et d'éviter certaines associations d'aliments, afin de faciliter le long et complexe processus de la digestion.**



Il est impossible

d'évoquer la totalité des combinaisons ici, tant les facteurs d'interaction des aliments entre eux sont variés !

Le premier constat est que tous les aliments ne se digèrent pas à la même vitesse. Ainsi les fruits crus sont les plus rapides à être assimilables, et ils le sont par le suc intestinal, c'est à dire au niveau de l'intestin. Les protéines animales et des céréales en revanche restent plusieurs heures dans l'estomac. Il vaut donc mieux consommer les fruits en dehors des repas, et les crudités et salades en premier.

Certaines combinaisons sont franchement néfastes : le lait et café, poissons, légumes acides, fromage, citron, banane, raisin, ananas ; ainsi que le miel et beurre clarifié, yaourt, eau très chaude, et aussi les fruits acides et les fruits doux ; et les céréales et fruits acides. Enfin le lait ou les produits laitiers se mettent en concurrence avec les protéines des œufs au détriment de notre ventre. Les bonnes associations et un certain ordre d'ingestion soutiennent l'action des sucs digestifs, et évite la production d'acidité et, ou la fermentation. Les aliments qui ont la chance de se combiner avec tous sont les légumes verts cuits. Clara Truchot nous donne aussi ce petit conseil la «salade verte» à chaque repas, surtout avec la viande, elle fait tout passer. P.L

*Le guide des bonnes combinaisons alimentaires de Clara Truchot, Le courrier du livre.*

*Traditions Indiennes de Patrick Mandala, Dangles Éditions.*