

Les combinaisons alimentaires

Les règles de base de combinaisons alimentaires ne sont qu'indicatives mais peuvent s'avérer précieuses en cas de problèmes digestifs importants. En effet, certaines personnes peuvent pratiquement tout mélanger sans trop de problèmes, mais chacun doit apprendre à se surveiller et observer ce qui lui convient.

Retenons aussi ceci : alors que les bonnes combinaisons alimentaires peuvent s'avérer indispensables à un certain âge (les intestins et la digestion se fatiguent avec l'âge) et avec une alimentation moderne (cuite, raffinée, riche en calories et macronutriments mais pauvre en micronutriments), elles ne sont pas toujours requises en alimentation vivante qui par principe fournit une alimentation hautement digeste, très hydratante et même pré-digérée (germination et fermentation).



Les **combinaisons alimentaires** qui ne sont pas optimales sont les suivantes :

1. Fruits et légumes (attention de nombreux légumes sont en fait des fruits – tomates, concombre, poivrons etc. , et les légumes à feuilles vertes se combinent avec absolument tout)
2. Fruits et protéines (donc fruits et oléagineux ou céréales, mais ceci vaut surtout pour les fruits acides tels que les agrumes)
3. Protéines et hydrates de carbone
4. Les melons (et pastèques) sont toujours mieux digérés seuls
5. Les mono-repas sont les plus digestes.

En alimentation vivante, nombre de recettes ne respectent pas ces règles, c'est justement parce que de nombreuses personnes supportent très bien ces mélanges. La pire est sans doute protéines + hydrates de carbones, que le régime dissocié, lancé par Montignac, a bien éliminé. Si l'on mange cuit, c'est une règle à appliquer absolument.

Les symptômes d'indigestion ou d'intolérance à certaines combinaisons sont très variés chez les uns et les autres : simple ballonnement, constipation ou diarrhée, flatulences et gaz, jusqu'aux brûlures et douleurs d'estomac... Il faut prendre note, observer et ainsi trouver le coupable de nos maux.



Pour mieux comprendre les principes des combinaisons alimentaires, je me suis inspirée des écrits très utiles de Diane Langlois dans son manuel sur l'alimentation vivante.

Les combinaisons alimentaires en alimentation vivante

La théorie des combinaisons alimentaires soutient que certaines combinaisons d'aliments perturbent la digestion et causent putréfaction, fermentation, la production d'acides toxiques et des brûlures d'estomac.

Les combinaisons suivantes seraient à éviter :

- fruits et légumes,
- fruits et hydrates de carbone,
- fruits et protéines,
- fruits acides et protéines,
- fruits acides et hydrates de carbone,
- lipides et protéines,
- deux différents types d'hydrates de carbone,
- deux différents types de protéines,
- produits laitiers avec autre aliment,
- ou melons avec n'importe quel autre aliment.

Ces combinaisons peuvent perturber la digestion et donner lieu à la formation de quantité d'éléments **toxiques** dans le corps. Ces mauvaises combinaisons sont plus longues à digérer et demandent au corps de mobiliser une grande quantité d'enzymes digestifs.

Vous pouvez le constater, la plupart des problèmes proviennent des **fruits**, en raison de leur propension à fermenter (teneur élevée en sucres), ainsi que le mélange **protéines et hydrates de carbone**. Ainsi en mangeant les fruits seuls, et en dissociant les protéines, on élimine beaucoup de problèmes.

Parmi les règles à retenir absolument :

- ne pas mélanger les hydrates de carbone et les protéines (régime dissocié) ;
- ne pas combiner viande et produits laitiers au même repas ;
- manger les fruits à part.

Pourquoi éviter certaines combinaisons?

Différents aliments requièrent différents enzymes et un pH spécifique pour leur digestion. Par exemple, les fruits requièrent une solution alcaline qui neutralise les sécrétions acides nécessaires à la digestion des protéines. De plus, les fruits possèdent une vitesse de digestion beaucoup plus rapide que les protéines ou les hydrates de carbone. Ceux-ci, en attendant que les protéines et les hydrates de carbone se digèrent, fermenteront. De même, les fruits et légumes sont dits incompatibles parce que les enzymes digestives nécessaires à chaque groupe se neutralisent mutuellement entravant ainsi une bonne digestion.

Qu'en est-il en alimentation vivante ?

D'après Gabriel Cousens, il y a quelques aspects des lois des combinaisons alimentaires qu'il convient de reconsidérer. Premièrement, les aliments crus viennent avec leurs propres enzymes digestifs qui exécuteront un grand travail de prédigestion dans la première partie de l'estomac. Ainsi, le concept des différents enzymes sécrétés selon les

différents aliments et se neutralisant mutuellement est moins important, spécialement dans la première partie de l'estomac où seuls les enzymes salivaires et ceux contenus dans les aliments crus eux-mêmes sont activés. Il est un fait prouvé scientifiquement que chaque aliment vivant contient une combinaison d'enzymes spécifiques qui suffira à sa digestion.

Par exemple, les noix sont principalement constituées d'huiles et de protéines; elles arrivent donc dans leur forme entière avec les quantités de lipases et de protéases nécessaires à leur digestion.

D'autre part, en alimentation vivante on facilite la **prédigestion**. Ce processus se produit d'abord par le trempage et/ou la germination des graines, noix et céréales, ou encore l'extraction des jus ou le mixage. La plupart de ces aliments sont digérés facilement avec toutes les classes d'aliments y compris les fruits.

En outre, la combinaison possible de noix et graines prédigérées (donc trempées, aux enzymes réactivées) avec des fruits s'avère particulièrement utile dans les cas d'hypoglycémie. Les personnes souffrant d'hypoglycémie sont facilement déstabilisées si elles mangent seulement des fruits pour le petit déjeuner. En ajoutant aux fruits des fromages ou yogourts de noix ou graines, les hypoglycémiques remarquent une amélioration notable de leur taux de glycémie.

Ainsi il est moins nécessaire d'appliquer la loi des combinaisons alimentaires à la lettre dans le cas d'un régime d'alimentation vivante. Les grandes catégories demeurent les mêmes. Mais étant donné des façons très spécifiques de préparer les aliments, l'alimentation vivante offre plus de liberté quant à la combinaison de ceux-ci.

En alimentation vivante, nous tiendrons compte des règles suivantes:

- Les fruits et les légumes ne se mélangent pas. Il est préférable de les consommer à des repas différents afin de faciliter leur digestion et leur assimilation.
- Éviter de mélanger des fruits acides avec des fruits doux. Ces deux catégories peuvent se combiner avec les fruits mi-acides. Il est tout de même préférable de ne manger que des fruits de la même catégorie à la fois.
- Toutes les combinaisons de légumes se mélangent avec les hydrates de carbone ou les protéines.
- Éviter de manger des pains germés avec des fruits acides. Occasionnellement, on pourra les mélanger avec des fruits mi-acides et doux.
- Les fruits se mélangent bien avec les graines et noix germées ou préparées en fromage et beurres lacto-fermentés.
- Sauf pour les melons qui se mangent toujours seuls.

Attention : les légumes à feuilles vertes sont une catégorie à part !

Rajoutons ici une découverte importante faite par Victoria Boutenko et très pertinente en alimentation crue. Elle a découvert et affirme que tous les légumes à feuilles vertes sont une catégorie d'aliments à part, hautement digeste, et qui se combine facilement avec tous les aliments. Ainsi ils n'entrent pas dans la catégorie de légumes. Mélangés aux fruits comme dans un smoothie vert, les feuilles vertes réduisent l'indice glycémique des fruits et permettent de rééquilibrer le taux de sucre dans le sang, ce qui est une information réjouissante pour ceux qui souffrent de diabète ou de candidose – une affection très répandue.

Catégories d'aliments pour les combinaisons alimentaires

Protéines

Noix (amandes, noisettes, etc.)
Graines (chanvre, chia, lin, etc.)
Avocat
Huiles

Hydrates de carbone

Patate douce
Légumineuses germées
Céréales germées
Courge, citrouille

Légumes

Asperges
Aubergines
Betteraves
Brocoli
Carotte
Choux
Concombre
Courgette
Endive
Haricots
Maïs
Navet
Panais
Petits pois
Poivron
Radis

Légumes à feuilles vertes

Algues
Batavia
Bettes / Côtes de bettes
Chou plume
Cresson
Epinard
Herbe de blé, d'épeautre
Herbes aromatiques, persil
Jeunes pousses vertes (tournesol, sarrasin)
Laitues
Rampon / Mâche
Roquette

Aliments neutres

Ail
Oignon
Avocat

Fruits acides

Agrumes
Ananas
Fraises
Framboises
Kiwis
Prunes
Tomates

Fruits mi-acides

Abricots
Baies
Cerises
Mangues
Papayes
Pêches
Poires
Pommes
Raisins

Fruits doux

Bananes
Fruits séchés
Kakis

Melons

Cantaloupe
Cavaillon
Melon miel
Melon jaune
Pastèque