

Conseils pour suivre l'éviction alimentaire du gluten

Avant de commencer

Préférer toujours les aliments provenant de la nature plutôt que de l'usine.
 Bien lire et décortiquer la liste des ingrédients de vos aliments achetés.
 Munissez-vous de l'application « numero E » pour vérifier la toxicité des additifs E.
 Vous trouverez des recettes sur mon site www.sofos.life

Aliments contenant du gluten à éviter :

- Blé +++ (froment, kamut, son, couscous, boulghour, semoule...)
- Orge
- Avoine
- Seigle
- Epeautre

Avoine

La céréale «avoine» ne contient pas de gluten, mais elle est très souvent traitée dans des moulins qui traitent également le blé: elle est alors contaminée par le gluten du blé. Si la mention «sans gluten» est spécifiée, vous pouvez alors en consommer.

Kamut

C'est une céréale ancienne appartenant à la même famille que le blé, qui fut cultivée en Mésopotamie. Elle contient du gluten, mais en faible quantité et est mieux tolérée que les céréales modernes.

Epeautre & engrain

Ce sont également des céréales anciennes, non enrichies en gluten comme l'est devenu le blé. Elles contiennent cependant un peu de gluten.

Glyphosate

C'est une molécule toxique, contenue dans les herbicides et souvent retrouvés dans les urines des personnes intolérantes au gluten. Le glyphosate a une part à jouer dans ces intolérances. Il est toujours préférable de consommer des céréales issues de l'agriculture biologiques, moins toxiques que les autres.

Aliments de remplacement

châtaignes, sarrasin, millet, quinoa, riz, pois chiche, teff, amarante, lupin, sorgho, souchet, coco, lentilles corail, soja

Qui remplace quoi ?

- Pâtes de blé => pâtes de riz thaï ou riz complet, lentilles corail, soja, etc
- Crêpes => galette de sarrasin, galette niçoise aux pois chiches
- Biscuits => rocher noix de coco
- Tartine => pain maison sans gluten, fougasse maison

Les galettes de riz ont un index glycémiques très élevé.

Le maïs ne contient pas de gluten, mais c'est une céréale moderne qu'il est préférable d'exclure de son alimentation dans la mesure du possible (maïs, maïzena, pop corn, polenta...)

Importance des oméga3

Consommer quotidiennement et en quantité des huiles riches en oméga 3 :

Poissons gras riches en oméga 3 :

- Sardines, thon, saumon, maquereau, hareng ou foie de morue.
- Il est conseillé d'en consommer 200 grammes, x3 par semaine

Huiles végétales riches en oméga 3 à consommer froid :

- Huile de lin (à garder au congélateur, ne gélifie pas)
- Huile de colza, caméline, chanvre, noix

Consommer bio, si possible première pression à froid. Seule la mention « vierge » spécifie que l'huile n'est pas mélangée à d'autres huiles, de valeur nutritive moindre.

Concernant les sucres

- Arrêter les sucres rapides
- Arrêter les édulcorants, sauf le xylitol et la stévia, qui sont tout deux naturels.
- Diminuer les sucres lents
- Diminuer les fruits, préférer les baies aux fruits exotiques trop sucrés
- Attention au sirop de glucose-fructose : éviter impérativement, très nocif pour la santé

Lutter contre l'inflammation intestinale

- Consommer des légumes de saison en variant régulièrement afin de « mettre en jachère » votre intestin face à tel ou tel aliment.
- Consommer du curcuma en poudre quotidiennement
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées pendant l'éviction
- Eviter de manger le dimanche soir : cela permet à notre intestin de se reposer.
- Eviter de grignoter entre les repas

Compléments alimentaires proposés pour aider l'intestin à retrouver la santé

Merci de ne pas vous automédiquer sans l'aide d'un médecin ou thérapeute, chaque cas est unique, vous êtes unique.

- Probiotiques : repeupler le tube digestif de bonnes bactéries, équilibrer son microbiome
- L-glutamine : aider la muqueuse intestinale à retrouver son imperméabilité
- Oméga 3 : rebâtir la membrane cellulaire et diminuer les phénomènes inflammatoires.
- Anti-oxydants : lutter contre l'inflammation chronique et ses méfaits.
- Plantes hépatoprotectrices : soutenir la détoxination du foie
- Cure anti-candidose : indispensable en association avec l'éviction du gluten si on soupçonne une candidose digestive

Compléments d'informations

- L'éviction alimentaire ciblée permet d'éviter l'inflammation chronique de l'intestin grêle. On retrouve alors vitalité et un meilleur teint. Cela permet également de perdre des kilos superflus, provenant souvent d'une rétention hydro-sodée, et d'un déséquilibre métabolique qui stocke chaque arrivée de sucre en graisse.

- Les intolérances alimentaires sont un désordre du système immunitaire, qui gère tout l'organisme. Dès lors, si elles s'installent au long cours, elles font le nid de désordres immunitaires plus graves, tels que les phénomènes allergiques ORL, les maladies auto-immunes, voire les pathologies dégénératives & cancéreuses
- En plus de régulariser les symptômes digestifs (ballonnements, flatulence, acidité, douleurs, crampes, troubles du transit) les évictions alimentaires peuvent agir sur des symptômes extra-digestifs, tels que fatigue chronique, migraine, peau malsaine, douleurs articulaires, etc...
- Quand l'intestin est enflammé, il devient poreux et laisse passer quantité de choses « interdites » responsables des symptômes précités, tandis que la cellule intestinale est incapable de capter les nutriments, minéraux, vitamines indispensables à la santé : très souvent on retrouve une carence profonde en toutes ces substances, et inversement, une personne carencée malgré une alimentation saine présentera souvent des intolérances alimentaires si on les cherche.

Lectures proposées

Livres de recettes

- Valérie Cupillard : cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans œuf
- Alimentation sans gluten ni laitages : sauvez votre santé, M. Kaplan
- Recettes végétariennes indienne ayurvédiques, de Kiran Vyas

Livres informatifs

- Le charme discret de la digestion, Giulia Enders
- Changez d'alimentation, Pr. Joyeux
- L'alimentation ou la troisième médecine, Dr. Seignalet
- Sauvez votre corps, Dr. Kousmine
- Toxic, William Reymond

Notes personnelles