DÉMARCHE SEIGNALET pour obtenir un fonctionnement optimal de l' ***INTESTIN***…….. On pourrait dire:

« **POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DANS TOUS LES CAS DE MALADIE** ».

- La ***façon*** de manger vaut mieux que ce que l'on mange. Donc, le repas doit se prendre dans la détente, la tranquillité et la convivialité. La présentation des plats, leur odeur, leur saveur, leur couleur et leur succession doit être soignée et intelligente.
- La ***mastication***, première étape du plaisir gustatif et de la digestion, doit être efficace et attentive. Elle doit permettre broyage et insalivation avant déglutition. Une digestion qui commence bien a toutes les chances de bien finir.
- On ne doit pas mélanger ***solides*** et ***liquides*** au cours d'un repas. On peut boire de l'eau avant le repas, mais ni pendant, ni juste après.
- La meilleure eau est celle du robinet ***reposée*** pour évaporation du chlore, et restitution des propriétés subtiles. Elle se boit à température ambiante ou un peu tiédie, et non pas « *fraîche* »… Buvez assez pour que votre urine soit, le plus souvent, claire comme l'eau que vous buvez. Un verre de vin rouge *(Jamais pour les malades !)* est le bienvenu pour un travailleur manuel, un demi-verre pour les sédentaires. Si vous ne pouvez manger sans boire, placez un bol de bouillon tiède à côté de votre assiette, que vous prendrez à la cuiller.
- Le ***fruit frais***, mûr, bien lavé, de saison et de tradition si possible, non exotique, se mangera une demi-heure avant le repas. Le fruit sec, sans conservateur, se croque en cas de « petit creux », aux heures de repas, s'il n'est pas trop sucré ; sinon comme dessert pour les figues sèches, les pruneaux et les dattes.
- Les ***crudités*** toujours en début de repas, avant légumes ou féculents et protéines.
- ***Fromage*** puis ***dessert*** se succèdent. Soyons légers pour le dessert. Petit café ou thé ou infusion pour les amateurs. Un quart d'heure de « marche digestive » vaudra mieux qu'un effondrement au fauteuil.
- La cuisine s'efforcera de ***cuire*** le plus légèrement possible, à 100° ou au-dessous si possible. Un aliment trop cuit offre à l'intestin des molécules polymérisées de grande taille, éventuellement agressives et qui peuvent « *encrasser* » l'organisme et conduire à une série d'affections métaboliques ou immunitaires. (*)La ***vapeur douce*** est préférable pour toute cuisson. Donc pas de cocotte-minute, pas de micro-onde. On utilisera les fritures avec modération. Les chinois traditionnels coupent leurs légumes en petits cubes qu'ils immergent quelques instants dans l'eau bouillante, et les consomment craquants. Ceux-ci conservent leur digestibilité et leurs vitamines.
- Les ***viandes grillées*** ne sont pas interdites. Il faut savoir qu'elles apportent des benzopyrènes et goudrons qui provoquent des cancers. Les saucisses grillées sont les championnes des apports alimentaires en amines hétérocycliques, cancérogènes très efficaces. *(Les passer à l'eau bouillante avant grillade.)* Évitez la « *caramélisation* » à four trop chaud.
- Voyons maintenant les ***choix*** alimentaires convenables. Pour restaurer l'intestin, pour qu'il ne laisse passer que les molécules ou structures moléculaires bienvenues dans l'économie.

./..

Jean Seignalet a été un bienfaiteur de l'Humanité

EVITEZ *(Si vous êtes malade…)*

- Tout aliment qui contient du ***gluten***. Il s'agit d'un groupe de protéines que l'on trouve dans tous les aliments qui contiennent de la farine de ***blé***…(*) Pain, pâtisseries, pâtes, sauces blanches liées à la farine…etc… Même chose pour l'***épeautre***, le ***seigle***, l'***orge*** et l'***avoine*** ainsi que tous leurs dérivés… bières et panachés que l'on fabrique avec de l'orge, levures, galettes, muesli, chapelure….Sachez lire les étiquettes. Evitez aussi le ***maïs*** qui ne contient pas de gluten, mais qui se digère mal, car très muté en ses gènes, nos enzymes ne le « *reconnaissent* » pas ; le ***soja*** de même.
- Tout aliment qui contient du ***lait*** de vache bien sûr, mais aussi celui des autres animaux : Brebis, chèvre et autres mammifères. *(le lait de jument a un usage bien particulier en immunologie)*. Il s'agit ici des laits en poudre, en bouteille, frais ou conservés, en crème glacée ou chantilly, en biscuit, en yaourt…. Cette interdiction concerne surtout les adultes et les enfants au-dessus de dix ans. Pour le bébé, il peut digérer le lait de vache modifié industriel, mais rien ne vaut le lait de sa maman. (*)
- L'avalanche de produits industriels en emballage rutilant, colorés, parfumés, enrobés, « enrichis », accompagnés de cadeaux ou d'effigies de stars…etc… ainsi que les gros pots chocolatés qu'on prend à la cuiller…et les « ***laits*** » de riz, soja, amandes…en boisson *(car ils ne sont pas mastiqués)*. (la digestion des féculents se fait pour moitié en bouche).

AUTORISEZ-VOUS

- Tout aliment de type « ***ancestral*** »(*), avec la préparation adéquate.
- ***Légumes*** variés, crus et cuits légèrement, de tradition et de saison.
- Pour ce qui concerne les féculents, le ***riz***, les ***haricots***, ***lentilles***, ***pois cassés***, ***pois chiches***, ***pommes de terre***, ***quinoa***, ***millet***, ***sarrasin***….
- Pour les ***protéines***, toutes viandes et poissons non panés, œufs, huîtres, moules et fruits de mer. On peut consommer, avec modération, des fromages « faits », c'est-à-dire lorsque la bactérie a fini son travail lors de l' « *affinage* » du fromage. Tous les composants du caillé ont subi la transformation enzymatique bactérienne, et sont alors digestes. C'est à chacun de tester ses penchants, tolérances ou intolérances et les respecter.
- Peu d'***épices*** et de ***sel***.
- Peu de ***sucres***, et ***non raffinés*** si possible, et toujours en fin de repas.
- ***Fruits frais*** en abondance ; fruits secs sans conservateurs, *(Aux heures de repas.)* ***amandes***, ***noix***, ***noisettes***, ***figues***, ***dattes***, ***pruneaux***…*bien mastiqués !*

En conclusion, quelle que soit l'affection chronique dont vous souffrez, de la plus bénigne, du genre eczéma ou migraine, à la plus dangereuse, du genre maladie cancéreuse ou auto-immune, vous améliorerez ou guérirez votre état par une remise à bon fonctionnement de votre intestin.

(*)Arguments particulièrement bien développés par le Dr J. Seignalet, décédé en 2003, dans la cinquième édition (posthume) de son ouvrage « L'Alimentation ou la troisième Médecine » chez François-Xavier de Guibert, Coll. Ecologie Humaine.- Réédition (augmentée) de l'ouvrage aux Éditions du Rocher.

On n'oublie pas que les « interdits Seignalet » s'adressent aux ***malades chroniques****… !*

Oscar Glutenberger-1995 – 2019 – 2022 – 2023-2024 – 2026/27.