

Les principes du régime hypotoxique

*Un guide pratique pour une
alimentation originelle et protectrice.*





Sommaire

Préambule

- Les bases du régime*
- Analyse aliment par aliment*
- Autres recommandations diététiques*
- Mesures complémentaires du régime*

Bibliographie

Annexes

Les bases du régime

1. Exclusion des laits animaux et dérivés

Le lait de vache, de chèvre ou de brebis n'a jamais été conçu pour l'homme. Destiné à nourrir le petit de chaque espèce, il devient pour nous une source de déséquilibre : trop riche en protéines complexes, trop chargé en calcium mal assimilé. Le corps humain préfère puiser son calcium dans les légumes verts, les fruits secs ou les légumineuses, où il se présente sous une forme douce et biodisponible.

2. Exclusion des céréales mutées (blé, maïs)

Le blé moderne et le maïs industriel sont des « géants artificiels », gonflés de chromosomes et transformés par la main de l'homme. Leur gluten et leurs protéines modifiées fatiguent l'intestin, enflamment les muqueuses et perturbent l'équilibre immunitaire. À l'inverse, le riz, le sarrasin ou le sésame conservent leur simplicité originelle et nourrissent sans nuire.

3. Exclusion des cuissons au-delà de 110 °C

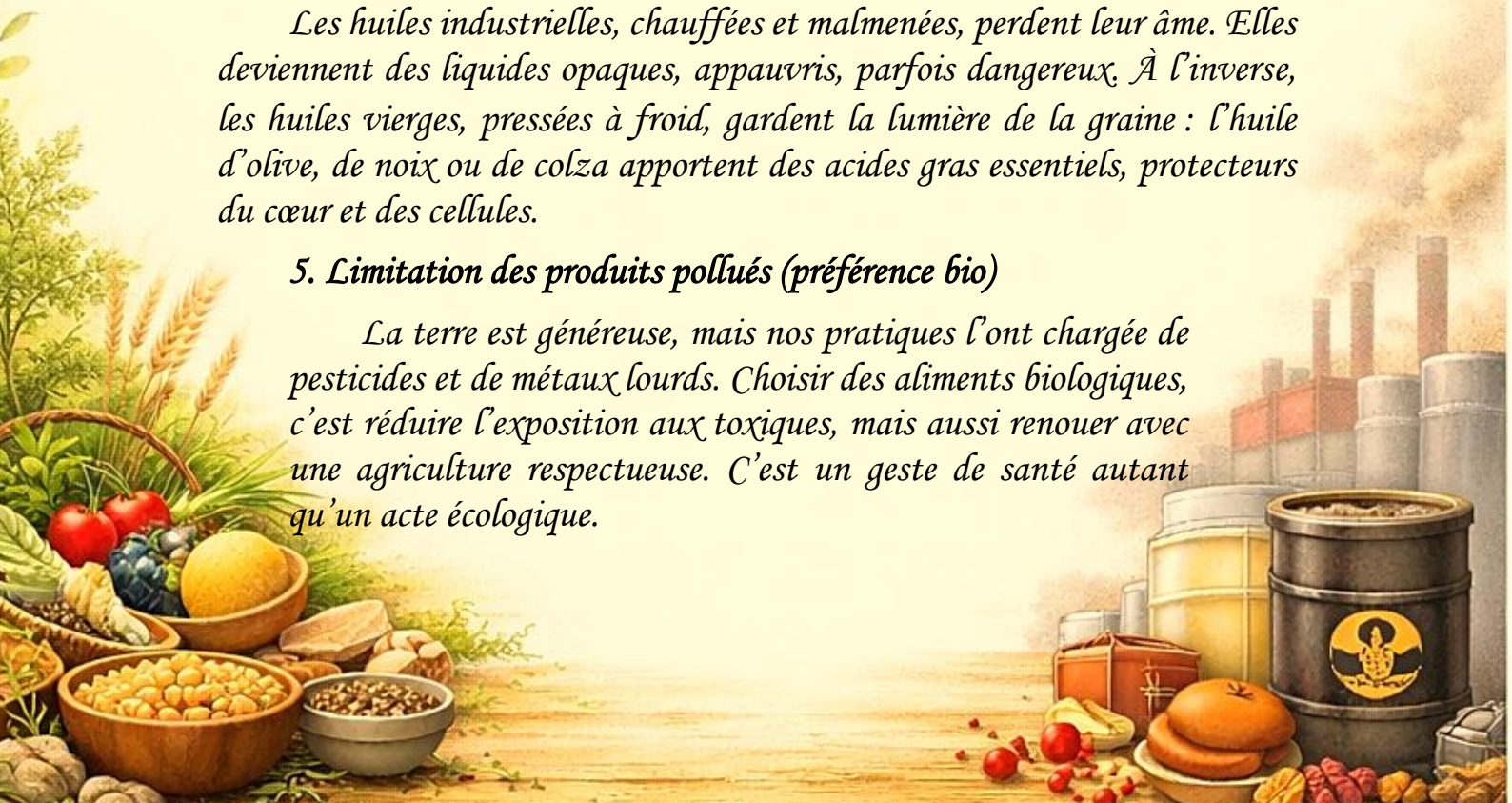
La chaleur excessive dénature les aliments : elle brise les protéines, oxyde les graisses et engendre des molécules de Maillard, toxiques pour nos cellules. La cuisson douce – vapeur, étouffée, pochée – respecte la vie des aliments et préserve leurs vitamines. Manger cru ou légèrement cuit, c'est offrir au corps des nutriments intacts, proches de leur état naturel.

4. Exclusion des huiles raffinées

Les huiles industrielles, chauffées et malmenées, perdent leur âme. Elles deviennent des liquides opaques, appauvris, parfois dangereux. À l'inverse, les huiles vierges, pressées à froid, gardent la lumière de la graine : l'huile d'olive, de noix ou de colza apportent des acides gras essentiels, protecteurs du cœur et des cellules.

5. Limitation des produits pollués (préférence bio)

La terre est généreuse, mais nos pratiques l'ont chargée de pesticides et de métaux lourds. Choisir des aliments biologiques, c'est réduire l'exposition aux toxiques, mais aussi renouer avec une agriculture respectueuse. C'est un geste de santé autant qu'un acte écologique.



Analyse aliment par aliment

Les laits animaux

Le lait de vache, de chèvre ou de brebis n'est pas destiné à l'homme. Chaque lait est conçu pour le petit de son espèce, mais chez nous il devient lourd, mal digéré et source de déséquilibres. Les dérivés (beurre, fromages, crème, glaces, yaourts) doivent être proscrits sans exception.

Certains malades ont tenté de remplacer le lait de vache par d'autres laits animaux (chèvre, brebis, jument), mais aucun bénéfice n'a été constaté. Tous doivent être exclus, quelle que soit leur origine.

Contrairement à une croyance répandue, la suppression des produits laitiers n'entraîne pas de carence en calcium. Deux raisons majeures expliquent cela :

- Le calcium du lait de vache est abondant mais mal absorbé. L'intestin grêle en rejette la majorité sous forme insoluble, éliminée dans les selles. Ce phénomène est même bénéfique, car les quantités de calcium contenues dans le lait de vache sont trop fortes pour les besoins humains.*
- Le calcium végétal est largement disponible dans le sol et transmis par les légumes verts, les légumineuses, les crudités et les fruits. Ces sources naturelles apportent un calcium biodisponible, assimilé avec douceur et efficacité par l'organisme.*

Ainsi, supprimer les laits animaux libère le corps d'un fardeau inutile et évite les troubles digestifs, inflammatoires et immunitaires. Le calcium végétal devient le véritable allié de nos os et de notre équilibre.

Le régime originel recommande donc une alimentation sans laits animaux, privilégiant les sources végétales de calcium, qui respectent la physiologie humaine et renforcent la vitalité. Cette orientation nutritionnelle s'inscrit dans une logique de santé durable : elle prévient les déséquilibres métaboliques, réduit les risques de maladies chroniques et favorise une meilleure énergie au quotidien.



5. Les œufs

L'œuf est un aliment complet, porteur de vie et de vitalité. Mais sa valeur dépend étroitement de la manière dont il est consommé. Cru, il conserve toute sa richesse nutritive ; cuit trop longtemps, il perd une grande partie de ses bienfaits et se charge de molécules indésirables.



Le jaune, concentré de nutriments essentiels, est considéré comme une véritable perle alimentaire. Il contient des acides gras de qualité, des vitamines liposolubles et des minéraux indispensables. Gobé cru, il reste intact et parfaitement assimilable. Le blanc, composé essentiellement d'albumine, est moins intéressant sur le plan nutritionnel et peut être écarté par ceux qui le trouvent peu ragoûtant.

Pour ceux qui ne souhaitent pas consommer l'œuf cru, il existe des alternatives respectueuses de sa vitalité :

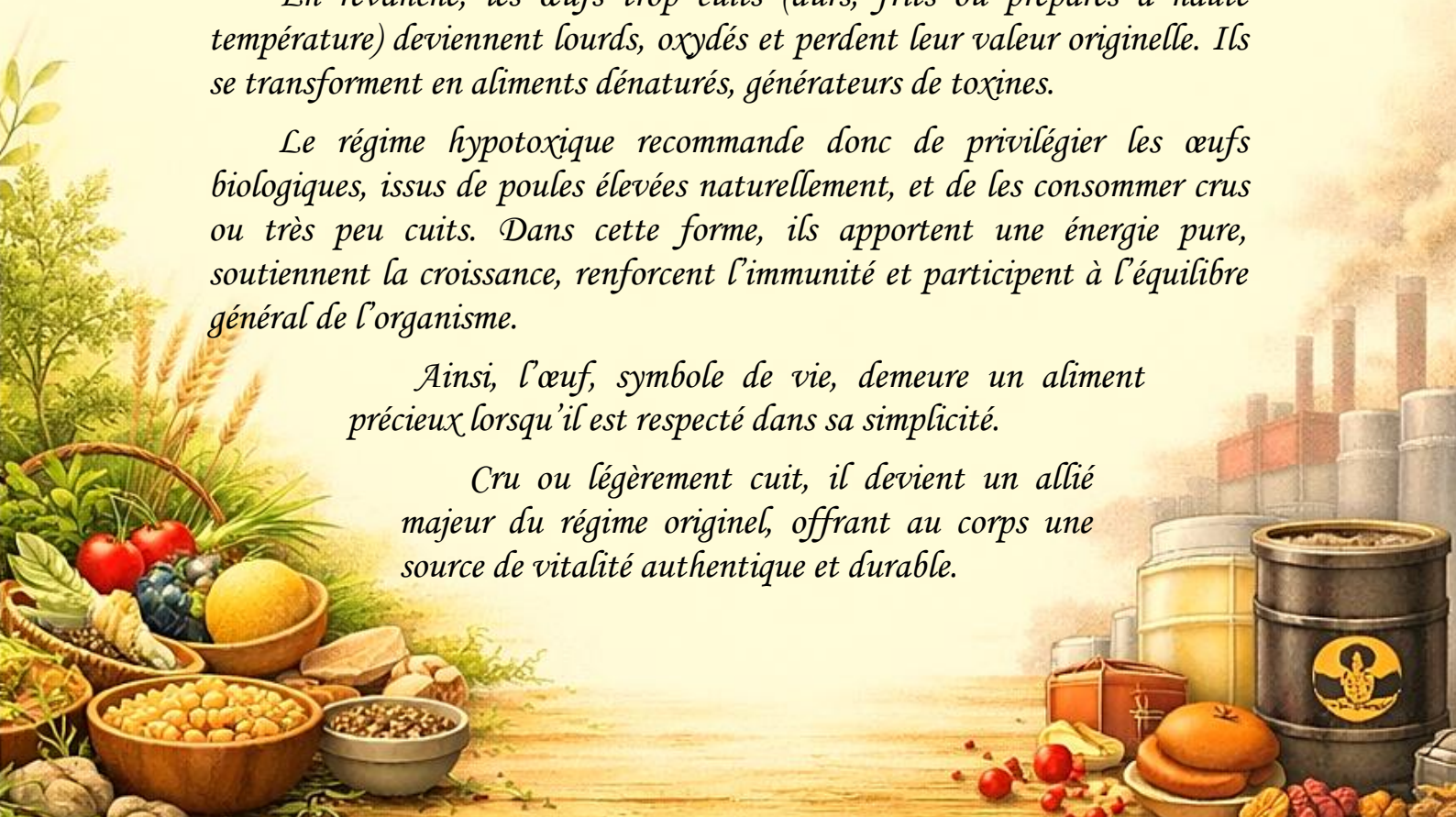
- **À la coque**, cuit à température modérée, il garde une texture souple et une valeur nutritive intacte.
- **En omelette « baveuse »**, légèrement saisie, il conserve encore une partie de ses qualités.

En revanche, les œufs trop cuits (durs, frits ou préparés à haute température) deviennent lourds, oxydés et perdent leur valeur originelle. Ils se transforment en aliments dénaturés, générateurs de toxines.

Le régime hypotoxique recommande donc de privilégier les œufs biologiques, issus de poules élevées naturellement, et de les consommer crus ou très peu cuits. Dans cette forme, ils apportent une énergie pure, soutiennent la croissance, renforcent l'immunité et participent à l'équilibre général de l'organisme.

Ainsi, l'œuf, symbole de vie, demeure un aliment précieux lorsqu'il est respecté dans sa simplicité.

Cru ou légèrement cuit, il devient un allié majeur du régime originel, offrant au corps une source de vitalité authentique et durable.



10. Les crudités

Les crudités représentent l'essence même du régime original : croquer cru, c'est croquer la vie. Elles sont simples, fraîches, colorées et pleines de vitalité. Carotte, tomate, concombre, radis, salade verte, céleri, poivron, cresson, endive, mâche, oignon ou encore melon : chaque crudité est une offrande directe de la nature, consommée sans transformation, sans cuisson, et donc sans perte de nutriments.



Leur richesse en vitamines, minéraux et fibres en fait des aliments protecteurs. Elles soutiennent la digestion, renforcent l'immunité et participent au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme. Les crudités sont également une source précieuse d'antioxydants, qui luttent contre les radicaux libres et préviennent le vieillissement cellulaire.

Dans le régime hypotoxique, elles doivent occuper une place centrale à chaque repas. Elles apportent fraîcheur et légèreté, équilibrent les apports plus riches des légumineuses ou des protéines animales, et favorisent une alimentation variée et colorée. Leur consommation régulière contribue à prévenir les maladies chroniques et à maintenir une énergie durable.

La simplicité de leur préparation est un atout majeur : il suffit de les laver soigneusement et de les consommer telles quelles, ou de les assaisonner légèrement avec des huiles vierges pressées à froid, du citron ou des herbes aromatiques. Cette approche respecte leur vitalité et leur saveur naturelle.

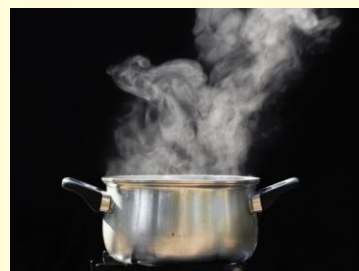
Ainsi, les crudités incarnent la pureté et la force du régime ancestral. Elles sont les piliers d'une alimentation saine, vivante et protectrice, offrant au corps une énergie immédiate et une fraîcheur incomparable.



Autres recommandations diététiques

1. Éviter au maximum le cuit

La cuisson est une transformation chimique majeure des aliments. Plus la température est élevée, plus elle brise les structures moléculaires et engendre des composés invisibles, parfois nocifs.



- **Au-delà de 110 °C** : les viandes et poissons se chargent de toxines, les huiles s'oxydent, les saveurs se dénaturent. Les molécules de Maillard, les hydrocarbures aromatiques polycycliques et les isomères apparaissent, augmentant le risque de cancers et de maladies inflammatoires.
- **Les cuissons extrêmes** (grillades, fritures, barbecues) atteignent 300 à 700 °C et produisent des substances mutagènes puissantes.
- **La cuisson douce** – vapeur légère, étouffée, pochée – est une caresse qui respecte la vie des aliments. Elle préserve les vitamines, les couleurs, les enzymes et l'énergie vitale.

Manger cru ou légèrement cuit, c'est rester proche de la nature, réduire l'inflammation chronique et protéger son organisme.

2. Existe-t-il des dangers à manger cru ?

Depuis Pasteur, la peur des bactéries et des parasites s'est installée. Pourtant, notre corps vit déjà dans un univers peuplé de milliards de micro-organismes.

L'estomac : son acide puissant détruit la majorité des intrus.

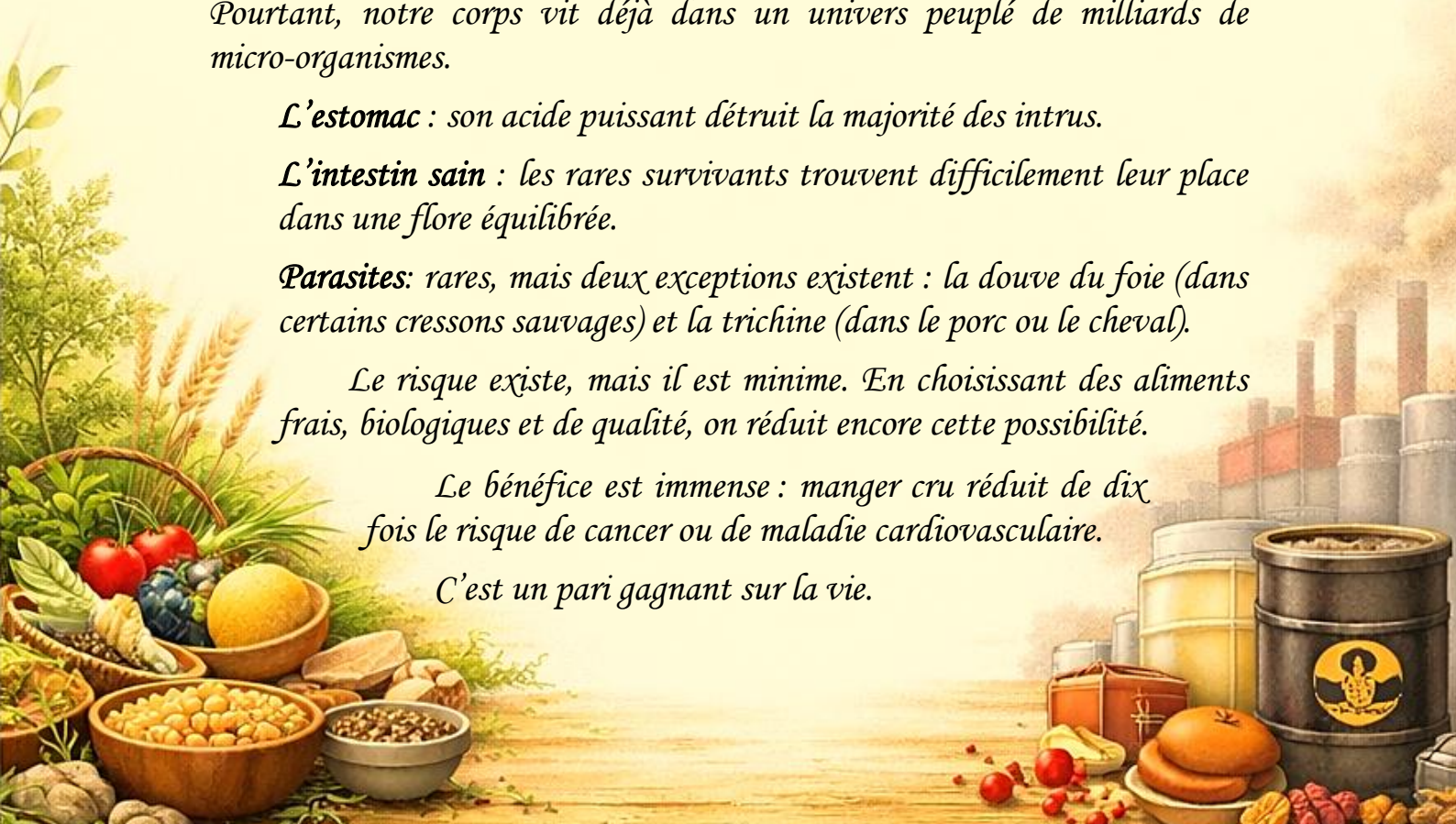
L'intestin sain : les rares survivants trouvent difficilement leur place dans une flore équilibrée.

Parasites : rares, mais deux exceptions existent : la douve du foie (dans certains cressons sauvages) et la trichine (dans le porc ou le cheval).

Le risque existe, mais il est minime. En choisissant des aliments frais, biologiques et de qualité, on réduit encore cette possibilité.

Le bénéfice est immense : manger cru réduit de dix fois le risque de cancer ou de maladie cardiovasculaire.

C'est un pari gagnant sur la vie.



Annexes

Aliments interdits, déconseillés, autorisés

Catégorie	Interdits (à proscrire)	Déconseillés (à limiter)	Autorisés (recommandés)
Laits animaux	Vache, chèvre, brebis, dérivés (fromages, yaourts, glaces)	Laits végétaux industriels trop sucrés	Lait de soja, boissons végétales naturelles
Céréales	Blé moderne, maïs, kamut, orge, seigle, avoine	Pain complet cuit, bière	Riz, sarrasin, sésame, millet, sorgho
Viandes	Grillades, fritures, porc, volailles industrielles	Abats cuits, gibiers trop cuits	Viandes maigres crues ou légèrement cuites
Charcuteries	Jambon cuit, pâtés, rillettes	Produits industriels	Jambon cru, saucisson artisanal, foie gras
Œufs	Œufs durs, frits	Omelette trop cuite	Œufs crus, à la coque, omelette baveuse
Poissons	Fritures, poissons d'élevage pollués	Poissons cuits intensément	Poissons crus, vapeur douce, marinés
Produits de mer	Produits avariés, douteux	Mollusques trop cuits	Huîtres, moules, crustacés frais
Légumes verts	Grillés, frits	Cuisson prolongée	Vapeur douce, étouffée
Légumineuses	Trop cuites, fritures	Excès de soja	Pois chiches, lentilles, haricots, quinoa
Crudités	—	—	Toutes crudités fraîches
Fruits frais	Conserves sucrées	Fruits trop mûrs fermentés	Fruits frais variés
Huiles	Raffinées, chauffées	Margarines	Huiles vierges pressées à froid (olive, noix, colza)
Sucres	Raffinés, confiseries	Miel chauffé	Fruits, miel cru
Boissons	Sodas, alcool fort	Café en excès	Eau, tisanes, jus frais