

Fibres : le juste milieu

On oublie souvent que les excellents conseils céréalivores doivent être adaptés en fonction de l'état de la muqueuse intestinale. On y va un peu trop vite de ses petites fibres céréaliennes... qui agissent comme du papier émeri sur des tripes enflammées.

Mais oui, Jeanne, c'est le cas même chez des victimes de constipation chronique. Là où les fibres des légumes cuits ne semblent pas faire de dégâts, les fibres « dures » des céréales et du son en particulier peuvent entretenir une situation inflammatoire au lieu de la régler.

Il faut ici apaiser une muqueuse enflammée que l'on tente de cicatriser par une cure ciblée à cet effet. Avec des fibres dures, nous ne ferions que retarder le colmatage de l'intestin perméable. Cette réparation est indispensable si l'on veut se guérir des multiples troubles connexes à cette dysbiose.

Même si, sur papier, les céréales complètes sont plus riches en nutriments que leur équivalent raffiné, tant que vous souffrez d'inflammation d'une partie ou de tout l'intestin, les fibres alimentaires sont bien trop dures pour que ces bons nutriments soient assimilés.

Vos intestins ne lisent pas les livres de nutrition ! Les nutriments sont donc restés sur le papier (dans tous les sens du terme...). Attendez de retrouver la flore juste, c'est alors que vous pourrez manger autant de fibres que ce que conseillent les manuels de nutrition. Le tableau page suivante classe les fibres par ordre de dureté pour les intestins.

« S'il est juste de conseiller des fibres à un bien-portant, il est hors de question de jouer à fibre-que-veux-tu quand on est victime de dysbiose. »

Je veux du cru

Les fruits et les légumes crus, même pelés, sont très irritants pour des intestins enflammés par une dysbiose.

Vous en exigez tout de même, vous adorez le cru ou votre praticien vous vante les vertus du crudisme ?

Tant que la muqueuse n'est pas cicatrisée et que la flore bénéfique n'est pas restaurée, profitez des légumes frais et crus sous forme de jus fraîchement pressés, riches en multiples bienfaits, en vitamines, en minéraux, en oligoéléments et en petits riens qui font tout.

Sous cette forme aucune fibre ne vous irritera les tripes. Vous profiterez d'un apport en nutriments tout à fait disponibles, en haute quantité.

Un scoop : c'est l'apport de hautes doses de minéraux qui importe plus que les fibres elles-mêmes...

Dans quelques semaines, vous pourrez à nouveau déguster de belles salades de crudités, à pleines dents.

Cette progression pourra sembler lente aux plus pressés d'entre vous. Votre système digestif a mis des années à se détériorer. Quelques semaines, voire quelques mois, pour le remettre en route ne sont rien au regard de la tendre patience de votre organisme.

« Tant que la paroi intestinale est enflammée, les légumes et les fruits crus ne sont consommés qu'en jus frais, pressés maison. »