

# SHELTON

## Les combinaisons alimentaires ou régime dissocié - 1951

### Les règles

Voici les règles énoncées par Shelton : (cf. « Les combinaisons alimentaires » éditions courrier du livre)

1. Manger acides et amidons à des repas séparés
2. Manger les aliments protéiques et les hydrates de carbone (amidon/farineux) à des repas séparés
3. Ne manger à un même repas qu'un aliment contenant une protéine concentrée
4. Manger les protéines et les acides à des repas séparés
5. Manger les corps gras et les protéines à des repas séparés
6. Manger les sucres et les protéines à des repas séparés
7. Manger amidons et sucres à des repas séparés
8. Manger les melons seuls
9. Prendre le lait seul, ou n'en prendre point du tout
10. Délaisser les desserts

### Les principes

Avant même de parler de combinaisons alimentaires, il est important d'appliquer les règles suivantes :

#### 1) *Manger moins*

Notre société actuelle consomme beaucoup trop de nourriture et qui plus est de mauvaise qualité. L'important est qu'à la fin du repas, **vous sortiez de table sans être complètement rassasié**. Si vous ouvrez le bouton de votre pantalon car vous n'avez plus de place, cela indique que vous avez trop mangé. **Ne vous réservez pas à table.**

#### 2) *Manger des aliments de qualité et vitalisants*

En effet, notre alimentation actuelle est **trop cuite, ou déjà préparée**. Si vous ne consommez que des aliments cuits, vous serez obligatoirement carencé en vitamines, minéraux, enzymes, oligo-éléments.

C'est pourquoi, il est important de rajouter des **aliments crus**, qu'en naturopathie nous qualifions de vivants, alors que les aliments cuits sont considérés comme morts.

Ceux qui sont sensibles sur le plan des intestins devront commencer avec des **jus de légumes** qui peuvent être dilués avec de l'eau au début, afin d'habituer son corps.

Vous pouvez prendre un jus de légumes comme apéritif. Il permettra d'apporter les éléments vitaux (vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes) favorisant la digestion des aliments cuits.

Puis passez à des crudités sous formes de salades simples ou composées, pensez également à ajouter **des graines germées** (alfalfa, radis, poireaux, moutarde) qui sont un

concentré d'éléments vitaux, revitalisants, sources de santé et de jeunesse.

Remplacez les aliments raffinés par des **aliments complets ou semi-complets**.

En effet, les aliments raffinés ne possèdent pratiquement plus d'éléments nutritifs, c'est dans les aliments complets et semi-complets que se trouvent les vitamines, oligo-éléments, minéraux, enzymes, et acides gras assimilables.

Ainsi, il est important de modifier nos anciennes habitudes en intégrant au quotidien non seulement les céréales complètes, mais aussi les **huiles pressées à froid**, le **sel gris de Guérande**, le **sucre complet**.

### 3) Diminuer la quantité de protéines animales

Les protéines animales consommées régulièrement ont le défaut d'apporter à l'organisme de trop grandes quantités de toxines et des graisses de mauvaise qualité. **Les moins nocives sont le poisson, la volaille et les oeufs**. On peut ajouter **un jaune d'oeuf bien frais cru** au dernier moment sur du riz, des légumes ou manger l'oeuf entier à la coque (contrairement au jaune, le blanc d'oeuf ne doit pas être consommé cru)

Un mélange de céréales et de légumineuses peut remplacer un bon steak en terme d'apport protéique. **4/5 de riz semi-complet et 1/5 de lentilles corails** (couleur orange, très digeste) est un mélange parfait contenant l'ensemble des protéines sans aucune carence d'acides aminés.

### Les bonnes combinaisons alimentaires

Ce tableau résume la planche élaborée par Daniel KIEFFER que l'on peut retrouver dans son livre Naturopathie la Santé pour toujours aux éditions Grancher.

Le tableau ci-après indique en vert (rond) les combinaisons favorables et en rouge (croix) celles qui sont à éviter.

	Protéines fortes	Protéines faibles	Protéines fromages frais	Farineux forts	Amidons faibles	Fruits	Légumes verts et colorés	Aliments spécifiques
Protéines fortes	●	●	●	✗	●	✗	●	✗
Protéines faibles	●	●	●	●	●	✗	●	✗
Protéines fromages frais	●	●	●	●	●	●	●	✗
Farineux forts	✗	●	●	●	●	✗	●	✗
Amidons faibles	●	●	●	●	●	✗	●	✗
Fruits	✗	✗	●	✗	✗	●	●	✗
Légumes verts et colorés	●	●	●	●	●	●	●	✗
Aliments spécifiques	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	●

Ce tableau recense les grandes familles d'aliments qu'il est important de distinguer pour donner quelques détails :

<b>Protéines fortes</b>	Viandes, poissons, volailles, crustacés, œufs, fromages cuits, gouda, comté
<b>Protéines faibles</b>	Soja, légumineuses, pois frais, champignons, algues, tempeh, seitan, tofu, sésame, amandes, noisettes, ...
<b>Protéines fromages frais</b>	Yaourts, fromages blancs, chèvres frais, brebis frais, petit suisse, ricotta,...
<b>Farineux forts</b>	Riz, pâtes, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain complet, sarrasin, millet, maïs,...
<b>Amidons faibles</b>	Biscottes, pilpil, boulgour, flocons de céréales, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes
<b>Fruits</b>	<p><b>Acides</b> : Citrons, oranges, pamplemousses, tomates, ananas, fruits de la passion, kiwis, myrtilles, cerises, groseilles, fraises, framboises, abricots, mûres, ...</p> <p><b>Mi-acides</b> : pommes, poires, prunes, mangues, pêches, ...</p> <p><b>Doux</b> : bananes, pruneaux, dattes, figues, raisins, ...</p>
<b>Légumes verts et colorés</b>	Légumes verts ou colorés crus ou cuits
<b>Aliments spécifiques</b>	Melons, pastèques, miel, sucres

En guise d'illustration voici des exemples et des principes qui en découlent :

### *1) Manger les fruits crus loin des repas*

Le fruit est digéré en quelques minutes dans l'intestin, il ne fait que passer dans l'estomac. S'il est consommé en dessert il devra y rester plusieurs heures. **Cela entraîne des fatigues après le repas, des fermentations acides digestives, des gaz intestinaux et troubles digestifs.** Le meilleur moment pour consommer les fruits est ½ heure avant le repas ou au moins 3 heures après celui-ci (10/11 h, 16 / 17 h).

### *2) Eviter une protéine forte avec un farineux fort*

Car **la digestion en milieu acide de la protéine bloquerait instantanément celle de l'amidon**

*3) Ne pas mélanger au même repas un aliment acide et un farineux car l'acidité inhibe l'enzyme salivaire débutant la digestion des farineux.*

Il est possible d'associer **des protéines animales avec des amidons pour favoriser l'assimilation**. (ex : poisson / pommes de terre). **L'oeuf peut aussi s'associer aux farineux** (oeuf coque / pâtes).

**Les légumes cuits ou crus s'associent favorablement avec tout**, sauf quelques aliments spécifiques comme le miel, le melon.

**Associer les protéines végétales avec les farineux est digeste**. A favoriser en hiver et le soir.

Les fromages frais de chèvre, soja, brebis peuvent être associés avec des fruits ou légumes cuits ou crus. Mais ne faut pas les mettre en fin de repas.

*4) Les lipides sans excès accompagnent les aliments. Il en faut une trace.*

*5) Combinaisons favorables au même repas qui découlent du tableau*

- ✦ Légumes crus ou cuits avec des moules et des pommes de terre (mais pas des frites !)
- ✦ Potimarron gratiné au gruyère
- ✦ Légumes cuits avec semoule et pois chiches (c'est le couscous végétarien), à condition de respecter les proportions suivantes : **amidons 4/5ème + légumineuses 1/5ème** de la quantité totale, pour une assimilation optimale des protéines végétales.

---

Le régime basé sur les combinaisons alimentaires permet de tenir compte de la physiologie de l'homme qui anatomiquement est plus proche des frugivores que des carnivores. Il est important d'associer les aliments de façon pertinente afin de réaliser la fonction primordiale de l'alimentation : la **nutrition de la cellule**. C'est donc un compromis entre la physiologie de la digestion et celle de l'assimilation qui offrira la santé. Shelton est allé très loin au point de perdre de vue l'assimilation. En s'inspirant de ses travaux sans sombrer dans l'extrême, on peut mettre en place un cadre d'alimentation qui favorise grandement la santé.

---