

# LE PLAN CRU

De Dominique Guyaux

Le Plan Cru <sup>1</sup>	Durée <sup>2</sup>	Méthodes	Objectifs	Ouvrages publiés	Informations	Formations
Rez-de-ch.	1 semaine	- Sans gluten/lait	- Trouver des compensations	...	...	...
Premier étage <sup>3</sup>	Au moins 1 semaine	- Hypotoxique <sup>4</sup> de Seignalet	- S'habituer aux possibilités - Trouver des compensations	- « <a href="#">L'alimentation ou la troisième médecine</a> » Seignalet	- <a href="#">Hypotoxique</a>	- (Internet)
		- Jus Régénère	- Faire le plein de micro-nutriments avec les jus	...	- Jus : Vidéos de <a href="#">Régénère</a>	- <a href="#">Régénère</a> Par T. Casasnovas
Deuxième Etage	Au moins 1 semaine	- Crusine <sup>5</sup> - Jus Régénère	- Apprentissage des possibilités par la pratique	- « <a href="#">L'Instant cru</a> » Marie Sophie L. - Et ...	- <a href="#">Marie Sophie L.</a> - Et ...	- Par <a href="#">Marie Sophie L.</a> - Et ...
Troisième Etage	Au moins 1 semaine	- Collecteur <sup>6</sup> (instincto) <a href="#">Sensoriel</a> <sup>7</sup>	- Apprentissage des possibilités par la pratique	- « Manger vrai » Burger (Internet)	- Instinctothérapie (Internet)	- <a href="#">Instinctothérapie</a> Par B. Mercier
Quatrième étage <sup>8</sup>	Au moins 1 semaine	- Cueilleur <sup>9</sup> <a href="#">Sensoriel raisonné</a> <sup>10</sup>	- Apprentissage des possibilités par la pratique	- « <a href="#">Le cru et le cuit</a> » Guyaux (mémoire EPHE)	- <a href="#">L'alimentation sensorielle</a> Guyaux	- <a href="#">Initialisation sensorielle, collecteur et cueilleur</a> : Par D. Guyaux
Ascenseur intégral	Sans limite de temps	- Quatre approches complémentaires	- Savoir choisir la moins mauvaise des solutions en toutes circonstances	- « <a href="#">L'éloge du cru</a> » Guyaux		

<sup>1</sup> L'objectif de ce plan est de permettre de s'initier au cru avec les meilleurs atouts possibles et en évitant les dérives que j'ai pu observer ces dernières années.

<sup>2</sup> Il s'agit de la durée permettant d'acquérir les bases théoriques et la connaissance physique de chaque étage avant de s'intéresser éventuellement au suivant quand le besoin s'en fait sentir. Certains pourront ressentir des désagréments digestifs (à cause des mélanges ou parfois de quelques condiments transformés parfois utilisés en crusine), libre à eux de raccourcir alors leur semaine de découverte. L'important, c'est d'avoir ajouté un joker à son jeu au cas où, pas de l'utiliser à chaque partie. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas oublier que ce n'est qu'une fois arrivé au dernier étage qu'il deviendra possible de choisir en connaissance de cause d'adapter son « altitude » à sa situation personnelle (physique, morale ou socioaffective).

<sup>3</sup> Apprendre à manger cru, c'est aussi réapprendre à manger cuit, de façon à pouvoir, le cas échéant, toujours choisir la moins mauvaise des solutions.

<sup>4</sup> L'hypotoxique de Seignalet se résume à supprimer le gluten et les produits laitiers, à cuire à 60 degrés maximum et à manger le plus cru possible.

<sup>5</sup> La crusine, ou crudivorisme culinaire, consiste à composer des recettes avec des combinaisons et des extraits d'aliments, mais uniquement avec des ingrédients crus.

<sup>6</sup> Le collecteur fait 2 repas par jour et mange généralement plusieurs aliments différents à chaque prise alimentaire pour couvrir ses besoins journaliers.

<sup>7</sup> L'approche sensorielle (olfaction, gustation et digestion) permet de se laisser guider par les besoins de son organisme qu'il faudra apprendre à interpréter.

<sup>8</sup> Il va sans dire que plus votre santé sera fragile ou dégradée, plus l'enjeu sera important, et plus vous aurez intérêt à passer du temps dans les étages supérieurs.

<sup>9</sup> Le cueilleur fait entre 4 à 6 repas par jour mais ne consomme qu'un seul aliment à chaque prise alimentaire.

<sup>10</sup> L'approche sensorielle raisonnée tient compte de la disponibilité naturelle des aliments pour tempérer les signaux d'arrêts et d'appels sensoriels spécifiques.