

LES PRINCIPALES REGLES D'UNE ALIMENTATION SAIN ET EQUILIBREE

1. MASTIQUER SUFFISAMMENT

C'est un principe fondamental. En effet, la digestion et l'assimilation des aliments commence dans la bouche.

2. MANGER TRANQUILLEMENT, DANS LE CALME, AVEC PLAISIR ET RECONNAISSANCE

Le fait d'être serein et décontracté permet au corps d'utiliser plus facilement le système nerveux parasympathique. C'est lorsque ce système est en action que la digestion s'effectue de manière optimale.

3. PREFERER LES ALIMENTS FRAIS DE SAISON

Plus l'aliment est frais, moins les principes nutritionnels comme les vitamines, les minéraux sont détruits.

Attention au mode de cuisson : A bannir absolument : les micro-ondes et le brûlé (effet cancérigène). Préférer des cuissons douces à la vapeur ou à l'étouffée à four doux. Attention à la cuisson des huiles.

FOUR MICRO-ONDES agite les molécules des aliments ce qui provoquent la destruction de leur valeurs énergétiques et nutritives. On passe de l'aliment vivant à l'aliment mort qui ne peut pas être utilisé de façon optimale par l'organisme.

4. REMPLACER LES PRODUITS RAFFINES PAR DES ALIMENTS COMPLETS

RIZ COMPLET, QUINOA, MILLET, ORGE, PETIT EPEAUTRE, SARRASIN : Les céréales complètes apportent une énergie lente, dispensée selon les besoins. Elles permettent de réduire le besoin de sucre et le grignotage et ainsi d'équilibrer son poids. En plus des sucres lents, elles apportent des fibres, des protéines, des vitamines du groupe B et des minéraux.

Nous consommons trop d'aliments à base de FARINE BLANCHE (pain, pâte, pâtisseries...). Et l'on constate actuellement une éclosion des intolérances au gluten.

5. REMPLACEZ LES HUILES DE CUISINE (EXTRAITES A CHAUD) PAR DE BONNES HUILES VIERGES

CRUES NON RAFFINEES, de première pression à froid. Réduisez votre consommation d'huiles cuites et évitez les graisses animales.

Il est essentiel pour la santé de consommer quotidiennement des acides gras insaturés que nous trouvons dans les huiles vierges de première pression à froid : une bonne huile d'olive bien sûr, mais aussi l'huile biologique de tournesol, riche en oméga 6, complétée par des huiles de colza et de lin pour leur richesse en oméga 3.

Un bon équilibre en acides gras insaturés permet une bonne construction de notre équilibre nerveux et hormonal, mais aussi de notre immunité.

6. EVITER DE RAJOUTER DU SEL RAFFINE

L'excès de chlorure de sodium génère de la rétention d'eau. Il est très présent dans les aliments industriels et préparés car il agit en tant qu'exhausteur de goût.

7. EVITER LE SUCRE RAFFINE ET BANNIR L'ASPARTAM, TELLEMENT DANGEREUX POUR LA SANTE

Ils peuvent être avantageusement remplacés par UN SUCRE COMPLET NON RAFFINE OU UN AGENT SUCRANT NATUREL non raffiné et moins calorique que le sucre blanc, avec un pouvoir sucrant souvent supérieur qui apportera en plus des minéraux et des oligo-éléments. **Méfiez-vous des faux sucres comme l'Aspartame (Canderel) très toxique, cancérigène et qui rendent la glycémie incontrôlable.**

Nous compensons le stress, le vide de l'existence, un manque d'amour... en mangeant du chocolat, des gâteaux, des pâtisseries et des friandises de toutes sortes... Mais ces aliments nous nourrissent avec des calories vides, nous intoxiquent avec des colorants, des conservateurs et des mauvaises graisses. Ils provoquent des fermentations intestinales, un risque d'obésité et de diabète, une diminution de l'immunité avec infections à répétitions, des caries dentaires, une agressivité et surtout une dépendance : le sucre appelle le sucre.

8. REDUIRE LES FAUX ALIMENTS

CAFE, THE (sauf thé vert), ALCOOL, SUCRE BLANC, BOISSONS SUCREES GAZEUSES, CHOCOLAT : les supprimer en cas de maladie : Le café est un excitant, il a une action hypertensive. Il empêche l'absorption du fer tout comme le thé. L'alcool ne contient que des calories « vides »...sauf peut-être la consommation réduite de vin rouge bio. Le problème du chocolat vient surtout de la qualité des procédés de fabrication et des ingrédients (torréfaction abusive, mauvaises graisses, sucre blanc). La consommation doit être de bonne qualité et non excessive. Les boissons sucrées contiennent environ 100 grammes par litre de sucre blanc. Evitez à tout prix les édulcorants de synthèse du type aspartame !

9. REMPLACEZ LE LAIT DE VACHE PAR DES LAITS VEGETAUX.

CONTRAIREMENT AU LAIT DE VACHE, les laits végétaux SONT EXEMPTS DE CHOLESTEROL ET DE LACTOSE, ce qui en fait des boissons digestes et peu allergisantes.

Les produits laitiers contiennent effectivement du calcium en bonne quantité, mais provoquent une acidification de l'organisme. Non seulement le calcium du lait sera mal absorbé, mais on observera à la longue une déminéralisation avec risque d'ostéoporose. À cela se rajoute le poison des laits UHT où les enzymes de digestion des corps gras ont été détruites, les graisses passant directement dans le sang sous forme d'acides gras libres très toxiques.

Une alimentation saine et diversifiée à base de légumes et de céréales non raffinées couvrirait largement nos besoins en calcium sans que nous soyons obligés de nous empoisonner avec des laits UHT... même bio !

10. BOIRE DES EAUX PEU MINERALISEES

Les minéraux contenus dans les eaux ne sont pas assimilables correctement par l'organisme et se fixent aux mauvais endroits. Les principales marques intéressantes sont : Rosée de la Reine, Mont-Roucous, Montcalm, Volcania, Volvic.

11. ETRE JOYEUX (SE) !

Ce n'est pas un régime mais un art de vivre...

APPORTS QUOTIDIENS IDEAUX

1) DES LEGUMES CRUS VARIES

Au moins en entrée d'un des repas (salades, choux, fenouil, céleri, panais, radis rose ou noir, carottes, betterave rouge, navets ...)

2) DES LEGUMES CUIITS

Selon appétit et climat, tels que haricots verts, fenouil, céleri, poireaux, potimarron, courges diverses, patates douces, ...

3) DES FRUITS

Au moins deux prises par jour (11 heures et 18 heures).

4) DES OLEAGINEUX

Dans les salades, le yaourt tels que amandes, noix, sésame, tournesol, courge, lin...

5) DES PROTEINES

Poisson gras/coquillages ou œuf ou fromage de chèvre ou brebis, viande blanche.

6) DES CEREALES

Complètes ou semi-complètes, selon climat et besoins caloriques, et en évitant les sources de gluten, surtout si intolérances suspectées. Préférer riz, millet, sarrasin, quinoa, maïs, amarante, etc.

7) DES LEGUMINEUSES

Soit germées et en salade, soit pour remplacer une protéine animale, mais dans ce cas toujours en association avec une céréale (3/4 céréale + 1/4 légumineuse)

Lorsque vous voulez manger des LEGUMINEUSES ou des CEREALES cuites, commencez par LES FAIRE TREMPER AU MOINS LA VEILLE pour amorcer le processus de germination, cela rendra légumineuses et céréales plus digestes et plus nutritives et réduira leur temps de cuisson. Rincez-les avant consommation. Vous pouvez aussi les rincer puis les égoutter après ce trempage et les laisser germer avant de les cuisiner en les rinçant matin et soir. (Vous y gagnerez aussi en volume et en durée de cuisson abrégée).

8) DES FRUITS SECS (HIVER, SPORTIFS,...)

Dattes, pruneaux, figes, bananes ...

9) DE L'HUILE VIERGE 1ERE PRESSION A FROID

Associer sur une base d'**olive + colza** ou noix,lin

10) DES AROMATES

Persil, oignon, ail, coriandre, noix muscade, romarin, curcuma, origan, cumin, aneth...

11) DE L'EAU TRES PURE

1,5 lt par jour (voire un peu moins selon apports de fruits); des tisanes, du thé vert.

Bien entendu, le moins possible de grignotage entre les repas, d'alcools (apéritifs, digestifs, bières), de **tabac**, de **café**, de **produits fumés**, cuits au **barbecue** ou **caramélisés** ; de **charcuteries, abats et extraits de viandes** ; de **sucres ordinaires** et **aliments sucrés**

“Nous sommes faits de ce que nous mangeons”

Chacun est responsable du choix de son carburant.

Alors, prenez le super sans plomb !

ASSOCIATION ALIMENTAIRE (DR. SHELTON)

- ✓ COMMENCER LE REPAS AVEC LES CRUDITES (pour activer les enzymes digestifs)
- ✓ NE PAS MELANGER PLUSIEURS PROTEINES ENSEMBLE AU MEME REPAS !!!
- ✓ CONSOMMER FRUITS EN DEHORS DE REPAS (sauf Ananas après le repas protéique)
- ✓ NE MELANGER PAS FRUITS ACIDES ET FRUITS SUCRES
- ✓ EVITER L'ASSOCIATION DES FRUITS ACIDES (citron, orange, kiwi, pamplemousse) AVEC LES CEREALES
- ✓ NE PRENDRE JAMAIS LE CAFE D'APRES-MIDI → provoque l'hypoglycémie
- ✓ Le repas à tendance glucidique pour le DEJEUNER → CRUDITES + LEGUMES + CEREALES
- ✓ Le repas à tendance protéiques pour le DINER → CRUDITES + LEGUMES + PROTEINE

NE CULPABILISEZ PAS S'IL VOUS ARRIVE DE FAIRE QUELQUES ECARTS !