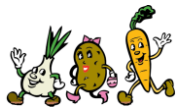
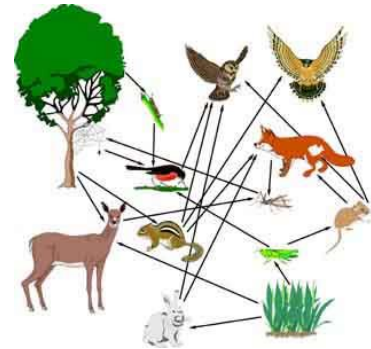


Sommaire – Les aliments (Section D)

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.1

- **D.1** Sommaire – Aliments – (Section D) Choix des aliments et boissons
- **D.2** Densité micro nutritionnelle
- **D.3** Les aliments transformés
- **D.7** Les céréales du petit-déjeuner
- **D.8** Les chips et autres en-cas à base de féculents
- **D.9** Le blé
- **D.10** Le sucre et les produits à base de sucre
- **D.11** Comparaison des 3 sucres
- **D.12** Sodium et potassium (le sel)
- **D.14** Stop au soja
- **D.16** Le nocif jus d'orange
- **D.17** Une boisson indispensable au quotidien
- **D.18** FAUT-IL BOIRE 1,5 À 2 LITRES D'EAU PAR JOUR ?
- **D.19** A quel moment boire ?
- **D.20** Des aliments santé souvent délaissés
- **D.21** Alimentation authentique
- **D.22** Les règles d'une alimentation saine
- **D.23** Les aliments ennemis de l'intestin
- **D.24** Les aliments favorables à l'intestin

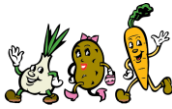


Densité micro nutritionnelle

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.2

- Dans les aliments nous trouvons des **nutriments**
Les **protides** (protéines), **lipides** (graisses), **glucides** (sucres) apportent de l'**énergie** dont l'unité de mesure est la **calorie**.
- ...Et des **micronutriments**.
Vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, acides gras, acides aminés, polyphénols, fibres, eau... Indispensables au bon fonctionnement de nos cellules et de l'organisme.
En privilégiant les **aliments riches** en ces précieux **micronutriments**, en adoptant une alimentation à « forte densité micro nutritionnelle », nous contribuons à notre bien-être et notre santé
- Pour une bonne densité micro nutritionnelle :
Prenons l'habitude de consommer quotidiennement des **fruits**, des **légumes**, des **aliments non transformés, frais** rarement surgelés et des **produits non raffinés** comme le **riz complet** le **pain complet** le **sucre complet** les **pâtes complètes**, les **légumineuses**, des **protéines animales** issues d'un élevage traditionnel sans hormones ajoutées... Ces **aliments** apportent des **calories** pleines de **micronutriments**.
On parlera d'aliments vivants ou dans le cas contraire d'aliments morts
- Les **aliments morts à supprimer définitivement**
Le sucre blanc, la farine blanche, le riz blanc et tous les produits à base de ces ingrédients.

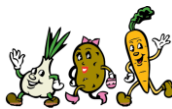


Les aliments transformés

D.3

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Pour jouir de ces bienfaits de la nature, il nous faut consommer des aliments sous leur forme originelle, telle que la Nature les a faits. Or, les ennuis commencent dès l'instant où nous altérons ces aliments naturels. La moindre transformation que nous leur imposons modifie leur structure chimique et biologique. Notre organisme n'est pas fait pour métaboliser ces aliments transformés ! Plus un aliment est transformé, plus il s'appauvrit en nutriments et plus sa composition chimique change. Non seulement il perd sa valeur nutritive, mais il perd aussi en grande partie ses autres propriétés : son goût, sa couleur et son parfum. Pour compenser cette perte, on ajoute des produits chimiques : des rehausseurs de goût, des colorants, des additifs et conservateurs de toutes sortes. Il est prouvé que beaucoup de ces produits chimiques favorisent l'hyperactivité, les troubles de l'apprentissage, les maladies psychiatriques et autres problèmes de santé. Les aliments naturels ne se conservent pas longtemps, aussi l'industrie alimentaire doit-elle les modifier pour prolonger leur durée de vie sur les étalages. Les aliments naturels sont donc soumis à des températures et à des pressions extrêmes, mélangés à des enzymes, des solvants et à de nombreux autres produits chimiques ; les graisses sont hydrogénées et les protéines dénaturées. Une fois transformés et rassemblés en diverses combinaisons chimiques, ils sont emballés dans de belles boîtes. Certes, les fabricants sont tenus d'inscrire la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit. Mais il n'est pas obligatoire d'indiquer qu'un ingrédient a déjà été transformé, ou fabriqué à partir de substances transformées.



Les aliments transformés

D.4

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ En étudiant les rayons des supermarchés, on s'aperçoit que la plupart des aliments transformés (et ce, souvent de façon importante) sont des glucides : céréales du petit déjeuner, chips, biscuits, crack(pains, pâtisseries, pâtes, chocolats, bonbons, confitures, condiments, sucre, conserves de fruits et de légumes, plats surgelés contenant l'amidon ou de la pâte à frire.

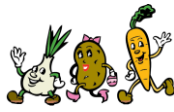
→ Étudions-les d'abord en groupe avant d'en examiner quelques-uns en détail.

→ En général, tous les glucides des aliments sont digérés absorbés sous forme de glucose. Nous puisons ces glucides présents naturellement en grande quantité dans les fruits, les légumes et les céréales.

→ Quand nous consommons ces aliments sous leur forme originelle, non modifiée, les glucides qu'ils contiennent sont absorbés lentement. Par conséquent, le volume de glucose dans le sang augmente de façon progressive ; c'est bien ainsi, en effet, que notre organisme est « programmé » pour tolérer cet apport en glucose.

→ Au contraire, les glucides transformés sont assimilés très rapidement, entraînant ainsi une hausse brutale du taux de glucose dans le sang ce taux est soumis à un contrôle sévère de la part de notre organisme. Il doit être contenu dans certaines limites, car trop élevé ou trop bas : il est préjudiciable à la santé.

→ L'hyperglycémie, c'est-à-dire une augmentation brutale de glucose dans le sang, induit un état de choc qui oblige l'organisme à produire beaucoup d'insuline pour métaboliser l'excès de glucose.

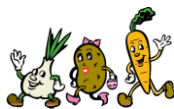


Les aliments transformés

D.5

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Cette surproduction d'insuline entraîne, environ une heure plus tard, une hypoglycémie (taux insuffisant de glucose dans le sang). Avez-vous remarqué qu'après avoir mangé un petit déjeuner à base de céréales sucrées le matin ou de pain et de confiture, vous aviez à nouveau faim une heure plus tard ? C'est dû à l'hypoglycémie.
- Et que faites-vous en général pour combler ce petit creux ? Vous avez tendance à prendre un biscuit, une barre chocolatée, ou un café par exemple, ce qui ne fait que relancer le cycle hyperglycémie/hypoglycémie.
- Cet effet yo-yo, très mauvais d'une manière générale, l'est encore plus chez un enfant ou un adulte atteint du syndrome GAP.
- Il est prouvé que le syndrome d'hyperactivité, les difficultés de concentration, l'agressivité et autres troubles du comportement sont souvent les résultats directs de cet effet yo-yo exercé sur le taux de glucose dans le sang.
- La phase d'hyperglycémie entraîne chez les enfants autistes une excitation qui se manifeste par une tendance à l'autostimulation, à la manie et à l'hyperactivité, tandis que la phase d'hypoglycémie entraîne un mal-être, souvent accompagné de céphalées, de mauvaise humeur, de caprices, d'agressivité, de transpiration excessive et de fatigue générale.

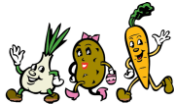


Les aliments transformés

D.6

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Autre point essentiel à souligner, les glucides transformés dégradent la flore intestinale. Nous avons longuement détaillé le rôle crucial que joue cette flore sur notre santé.
- Les glucides transformés alimentent des bactéries pathogènes et des champignons et favorisent leur prolifération dans l'intestin.
- En outre, ces glucides transformés forment une sorte de bain collant idéal pour le développement des vers et des parasites.
- Tous ces micro-organismes produisent des substances toxiques qui passent dans le sang et «empoisonnent» littéralement la personne. Plus vous donnerez de glucides transformés, avec ou sans gluten, quel que soit l'âge, plus les symptômes psychiques, ceux d'autisme, de schizophrénie, d'hyperactivité, et autres. S'aggraveront sous l'effet de l'intoxication.
- La faiblesse immunitaire joue un rôle de premier plan dans le développement du syndrome GAP. Or en altérant la flore intestinale, les glucides transformés contribuent activement à perturber le système immunitaire.
- Qui plus est, il est prouvé que les aliments transformés, en particulier les glucides et le sucre, perturbent le fonctionnement des macrophages, des cellules tueuses naturelles ainsi que celui des autres globules blancs et affaiblissent la résistance systémique aux infections.
- Un individu immunodéprimé qui consomme quotidiennement des boissons sucrées et des chips ne fait, en s'alimentant de la sorte, qu'aggraver sa faiblesse immunitaire.



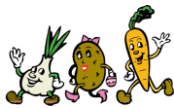
Les céréales du petit-déjeuner

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.7

→ Elles sont censées être bonnes pour la santé, n'est-ce pas ? C'est tout sauf vrai

- Les nombreux glucides transformés contenus dans les céréales alimentent les bactéries pathogènes et les champignons présents dans l'intestin, leur permettant ainsi de produire davantage de toxines et de perpétuer la problématique.
- Les fibres présentes dans ces céréales contiennent surtout des phytates, des sels insolubles qui tirent dehors les minéraux essentiels, entraînant des carences.
- L'analyse des emballages de pâte à papier de ces produits, contenait plus de nutriments utiles à l'organisme que le contenu !
- En fait, les céréales du petit déjeuner ont une valeur nutritive quasiment nulle.
- Les fabricants y ajoutent des vitamines synthétiques, mais le corps humain, doté de la capacité à reconnaître et à métaboliser les vitamines issues d'aliments naturels, ne se satisfait pas cette approche simpliste. Par conséquent, l'organisme n'absorbe qu'une quantité très limitée de ces vitamines synthétiques, ce qui veut dire que pour la majeure partie, ces substances traversent le tube digestif et sont évacuées sans que le corps en tire aucun bénéfice.
- L'infime quantité de vitamines synthétiques qui a été absorbée n'est en général pas reconnue par l'organisme comme de la nourriture utilisable ; elle est donc acheminée vers les reins et excrétée dans l'urine.
- Un nouveau syndrome est ainsi apparu dans notre société adepte de pilules miracle : celui du « pipi de luxe » !



Les chips et autres en-cas à base de féculents

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.8

→ Les chips et le popcorn, qui occupent de nos jours une place de choix dans l'alimentation des enfants, sont des glucides transformés exerçant un effet délétère sur la flore intestinale.

→ Ils contiennent, en grandes quantités, de l'huile végétale qui a été portée à des températures extrêmes, ce qui veut dire qu'elle est constituée d'acides gras TRANS, des acides gras insaturés dont la structure chimique a été modifiée. Ces substances remplacent les acides gras oméga-3 et oméga-6 dans la structure même des cellules, provoquant un dysfonctionnement cellulaire.

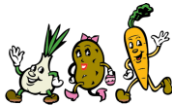
→ On sait que la consommation d'acides gras TRANS perturbe le système immunitaire en favorisant l'activité de l'immunité Th2 au détriment de l'activité Th1.

Pour beaucoup de personnes dont l'immunité Th1 est déjà fortement affaiblie, l'immunité Th2 est en contrepartie hyperactive. La consommation d'acides gras TRANS a un lien avec le cancer, l'eczéma, l'asthme et plusieurs maladies mentales et neurologiques.

→ L'office alimentaire national suédois ont rapporté qu'ils avaient trouvé des acrylamides, des substances hautement neurotoxiques et cancérigènes, dans les chips, les frites, le pain et d'autres aliments à base d'amidon qui avaient été frits ou cuits au four. En Norvège, au Royaume-Uni et en Suisse, des chercheurs ont confirmé la présence d'acrylamides dans les aliments à base d'amidon, frits ou cuits au four à des températures élevées.

→ Récemment, le café instantané a été ajouté à la liste d'aliments contenant ces substances toxiques.

→ Ces substances sont si nuisibles à la santé qu'un règlement impose une quantité d'acrylamides à ne pas dépasser dans la fabrication d'emballages alimentaires,



Le blé

D.9

« La base d'une alimentation personnalisée »

- La farine arrive à la boulangerie sous forme de mélanges emballés, destinés à la fabrication de toutes sortes de pains, de biscuits et de pâtisseries.
- Au cours de la mouture de la farine, les meilleurs nutriments ont déjà été éliminés.
- Ensuite, on «l'enrichit» avec des conservateurs, des pesticides, des produits chimiques pour lutter contre les moisissures liées à l'humidité, des colorants et des rehausseurs de goût.
- Mais le producteur, beau éliminer le gluten de ces produits, les glucides transformés les additifs chimiques demeurent.
- Un morceau de pain blanc, une fois avalé, se transforme en une masse collante, qui alimente les parasites, les bactéries et les champignons pathogènes dans l'intestin, aggravant ainsi la surcharge toxique déjà élevée chez un patient GAP.
- Le blé, aliment de base du monde occidental, est aussi la première cause d'allergies et d'intolérances alimentaires.

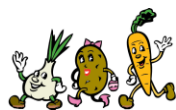


Le sucre et les produits à base de sucre

D.10

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Le sucre est partout et il est rare de trouver un aliment transformé qui n'en contienne pas.
- Nous savons déjà qu'il provoque un effet yo-yo sur le taux de glucose dans le sang et qu'il dégrade la flore intestinale, mais ce n'est pas tout : il détériore le système immunitaire déjà affaibli du patient souffrant du syndrome GAP. En outre, pour réparer les dégâts causés par le sucre, l'organisme doit largement puiser dans ses réserves de minéraux, de vitamines et d'enzymes, ce qui entraîne de graves carences. Pour donner un exemple, le métabolisme d'une molécule de sucre requiert 56 molécules de magnésium. Dans la société moderne, la consommation de sucre est une des raisons majeures de carences en magnésium, de problèmes d'hypertension, de troubles neurologiques et de faiblesse immunitaire, entre autres effets négatifs.
- Une cannette de soda contient l'équivalent de 5 à 10 cuillères à café de sucre. Les jus de fruits sont riches en sucres de fruits transformés et en moisissures.
- Seuls les jus fraîchement pressés devraient avoir une place dans l'alimentation.
- L'aspartame, un succédané de sucre que l'on trouve dans les boissons soi-disant «de régime», est connu pour ses propriétés cancérigènes et neurotoxiques et devrait absolument être évité par tous.
- L'industrie alimentaire met régulièrement sur le marché de nouveaux édulcorants transformés et artificiels : xylitol, sirop de maïs, sirop d'agave, autres sirops... On ne peut se fier à aucun d'eux.



Comparaison des 3 sucres

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.11

	Sucre complet	Sucre brut	Sucre blanc
Saccharose	74-92g	96-97g	99.6g
Glucose	2-11g	0-1g	0
Fructose	3-12g	0-1g	0
Protéine	0.4-1.1g	0	0
Sels minéraux	1500-1900mg	260-500mg	30-50mg
Potassium	600-1100mg	15-150mg	3-5mg
Magnésium	100-180mg	13-20mg	0
Calcium	50-170mg	75-95mg	10-15mg
Phosphore	14-80mg	3-4mg	0.3mg
Fer	3-5mg	0.5-1.3mg	0.1mg
Vitamines			
Provitamine A	3.9mg	0	0
B1	0.14mg	0.01mg	0
B2	0.14mg	0.006mg	0
B6	0.4mg	0	0
Nicotinamide	0.2mg	0.03mg	0
Panthoténate	1.2mg	0.02mg	0
C	38mg	0	0



Sodium et potassium (le sel)

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.12

→ le sel naturel cristallisé et le gros sel de mer contiennent tous les minéraux et oligo-éléments qui composent le corps humain.

→ À l'état naturel, le sel est donc non seulement bon pour nous, mais il est même essentiel

→ Cependant, comme l'industrie a besoin de chlorure de sodium que tous les autres éléments et minéraux sont éliminés du sel naturel, nous consommons ce sel raffiné sous le nom de « sel de table » et on le trouve en abondance dans tous les aliments transformés.

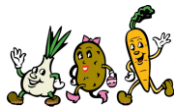
→ Le sel raffiné pénètre comme un malfaiteur dans l'organisme, dont il dérègle l'homéostasie à la base. Or notre corps est conçu pour métaboliser le chlorure de sodium mélangé à tous les autres minéraux et oligo-éléments présents dans le sel naturel.

→ En absorbant l'eau le chlorure de sodium pur cause de la rétention et entraîne d'autres problèmes de santé (tension, œdèmes et mauvaise circulation).

→ À mesure que le corps tente d'éliminer l'excès de chlorure de sodium, il produit des acides nocifs et des calculs biliaires ou rénaux.

→ Le sodium présent dans l'organisme s'associe à d'autres minéraux et oligo-éléments (potassium, calcium, magnésium, cuivre, zinc, manganèse, etc.) dont il perturbe l'équilibre. Les méfaits du sel de table sont nombreux et potentiellement graves.

→ Le sel naturel est tout aussi essentiel à notre physiologie que l'eau, mais nous devons le consommer à l'état pur, sous forme cristallisée (le sel de l'Himalaya) ou de gros sel non transformé (tel que le sel celtique).



Sodium et potassium (le sel)

D.13

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Nous **consommons beaucoup trop** de **sel**...

Environ 8 g par jour au lieu des 5 g maximum recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

→ ...Et trop peu de **potassium**.

Seulement 3 g au lieu des 8 g dont nous aurions besoin quotidiennement. Or, de nombreuses études ont montré une relation entre un apport élevé en **sodium** et **l'hypertension artérielle**.

Un des facteurs de risque de maladie **cardio-vasculaire** et **d'accident vasculaire cérébral**.

Au contraire, le **potassium** participe au maintien d'une **pression artérielle normale**.

→ Alors que faire ?

Supprimer la salière n'est pas l'unique solution, le ne représente en moyenne que 10 % des apports en sel ! Mieux lire les étiquettes, réduire la consommation de produits très salés (pain, charcuterie, fromage, plat préparé...). Assaisonner les légumes avec des **épices** et des **aromates**...

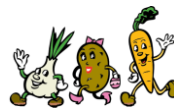
→ Et surtout, augmenter nos apports en **potassium** (**eau minérale**)

Oléagineux (**amandes, noisettes,...**) **Fruits et légumes secs** **Légumineuses** (**lentilles, haricots,...**) **Fruits et légumes frais** (**bananes, abricots, épinards, brocolis,...**)

→ Chassons le sel caché

Les **aliments transformés sont les principaux fournisseurs de l'apport quotidien en sel**.

Sans oublier les produits artisanaux tels que le **pain les pâtisseries les pizzas,...**



Stop au soja !

D.14

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ L'industrie du soja utilise principalement la graine de la plante génétiquement modifiée.

→ On en trouve dans de nombreux produits transformés, dans les margarines, vinaigrettes, sauces, pains, biscuits, pizzas, petits pots pour bébés, collations pour ;, bonbons, gâteaux, produits végétariens, substituts de lait, laits en poudre pour nourrissons, etc...

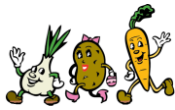
→ Les bienfaits qu'exerce le soja sont liés à la forme sous laquelle il est traditionnellement consommé fève entière ou fermentée en sauce, natto, miso et tempeh.

→ En Occident, le soja est consommé sous une forme appelée « isolât de protéines de soja ».

Après en avoir éliminé les fibres avec une solution alcaline, les fèves de soja sont placées dans de grandes cuves en aluminium et rincées dans une solution acide qui les rend perméables aux particules d'aluminium. Ces particules restent dans le produit fini. Or on sait que l'aluminium favorise l'apparition de la maladie d'Alzheimer et de démences ; les dernières études publiées sur le sujet montrent en effet que la consommation de soja semble liée à ces maladies mentales. Après on traite les fèves avec des produits chimiques, y compris des nitrates, pourtant réputés cancérogènes. Presque 60 % des produits transformés en contiennent.

→ Le soja est un goitrogène naturel. Cela signifie qu'il perturbe l'absorption de l'iode et affaiblit la fonction de la glande thyroïde. Les patients GAPs souffrent presque toujours d'hypothyroïdie due à l'action des toxines sur leur organisme. L'hypothyroïdie a des effets particulièrement graves sur un enfant en pleine croissance et peut perturber le développement de son cerveau et sa maturation cérébrale. La consommation de soja aggrave l'hypothyroïdie.

→ Les fèves de soja sont très riches en phytates. Ces substances qui se trouvent dans toutes les graines, en particulier dans le son (résidu de la mouture), ont la particularité de s'attacher à certains minéraux (calcium, magnésium, fer, zinc) et d'en empêcher l'absorption.

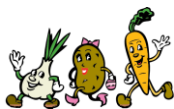


Stop au soja !

D.15

« La base d'une alimentation personnalisée »

- À la suite de campagnes de tests allergiques menées sur une large population d'enfants autistes, le laboratoire médical Great Plains a trouvé que pratiquement tous les patients présentaient des allergies particulièrement marquées au soja.
- La teneur du soja en œstrogènes et en phyto-œstrogènes en a fait un traitement indiqué pour les femmes en période de ménopause. Ces hormones peuvent s'avérer bénéfiques pour ces femmes, mais pas pour les jeunes enfants. Les quantités de phyto-œstrogènes absorbés par les bébés nourris au biberon et par les enfants consommant du lait de soja inquiètent de plus en plus la communauté scientifique et médicale.
- Plus de 90 % de la production mondiale de soja est génétiquement modifiée ; cependant, cette information apparaît rarement sur l'étiquette des produits commercialisés.
- En conclusion, plus on obtient d'informations sur le soja, plus on s'aperçoit qu'il vaut mieux éviter d'en consommer, en particulier.
- Une fois un intestin en bonne santé, il est possible de consommer du soja sous forme de natto, de miso et de sauce. Mais assurez-vous que les fèves dont il est issu proviennent de l'agriculture biologique et sont non génétiquement modifiées.



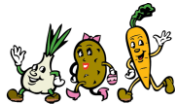
LE NOCIF JUS D'ORANGE

D.16

Le jus d'orange ingéré SEUL vers 17 H 30 par exemple n'est pas concerné

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Le jus d'orange **INGÉRÉ À JEUN** ou **JUSTE AVANT LES REPAS** : Le pH de la bouche et de l'œsophage est voisin de 7.40 (neutralité) ; à ce pH, l'AMYLASE SALIVAIRE transforme parfaitement les glucides (pain, biscottes, flocons cuits de céréales, ...) en MALTOSE ET MALTOTRIOSE au niveau de la bouche et de l'œsophage.
- Si un jus d'orange ou jus d'agrumes ou de tomate ou le fruit nature ou encore un soda très riche en acide phosphorique a été **INGÉRÉ AVANT** le petit déjeuner ou autre repas comprenant des farineux, le pH de la bouche descend à 5 ou 4, voire moins. À ces pH, l'AMYLASE SALIVAIRE N'A PLUS AUCUNE ACTION, les amylacés ne subissent strictement aucune digestion ni dans la bouche ni dans l'œsophage. L'estomac va donc recevoir des AMYLACÉS INDIGÈRES (A.G.I.)
- Conséquences ; A. **RALENTISSEMENT DE LA DIGESTION** pouvant créer une hyperémie stomacale s'étendant par voie de contiguïté à l'œsophage, aux bronches et voies ORL
- B. Au niveau digestif, les AGI « passant » dans le grêle pourront avec le temps surmener le pancréas exocrine (sécrétion des enzymes digestives). Certes, le pancréas possède un stock très suffisant d'AMYLASES pouvant compenser la non-action de l'amylase salivaire mais le MALTOSE et le MALTOTRIOSE provenant des 10 % des amylacés digérés aux échelons supérieurs bouche, œsophage, lors d'une digestion normale sont nécessaires car (comme les peptides, d'ailleurs) ils sont les **STIMULANTS, LES STARTERS DE LA SÉCRÉTION PANCRÉATIQUE**.
- L'absence de maltose et de maltotriose de provenance stomacale va installer avec le temps l'insuffisance de sécrétions enzymatiques du pancréas avec ses conséquences gravissimes sur le plan digestif et général.



Une boisson indispensable au quotidien

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.17

- L'eau est la seule boisson indispensable à notre hydratation. Elle sert à apporter les nutriments dont les cellules ont besoin pour fonctionner et permet de transporter et d'éliminer les déchets. 1,5 litre d'eau par jour sont recommandés mais nos besoins peuvent varier en fonction de notre activité physique, de notre âge ou encore de la température extérieure. Quand vient la sensation de soif le corps est déjà légèrement déshydraté.
- L'eau du robinet : sa qualité est prétendue irréprochable, il est difficile d'en apprécier la qualité car elle est distribuée de façon très différente, elles peuvent être à l'origine d'intoxications aux métaux lourds.
- L'eau de source : elles répondent aux mêmes critères mais elles sont faiblement minéralisées.
- Les eaux minérales : caractérisées par leur teneur en minéraux, oligo-éléments et autres composés, elles peuvent se prévaloir de propriétés favorables à la santé.
- Les eaux gazeuses : naturellement gazeuses. Attention à privilégier, au quotidien, les eaux les moins riches en sodium (sel), < 50 mg/litre et à favoriser les plus riches en calcium ou en bicarbonates pour faciliter la digestion et améliorer l'équilibre acido-basique.

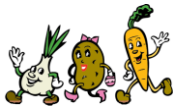


FAUT-IL BOIRE 1,5 À 2 LITRES D'EAU PAR JOUR ?

D.18

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Il faut même boire beaucoup plus si la température extérieure est entre 30 et 45 degrés, encore plus si l'on fait du sport : un cycliste élimine par la sudation 1 litre d'eau par heure à 18° et 3 litres par heure à 28°, température extérieure... De même certaines maladies nécessitent de boire au-delà de la soif (lithiase rénale, par exemple).
- **D'un point de vue mécanique : L'homéostasie de l'hydratation organique** est parfaite dès l'instant où **l'organisme a besoin d'eau, la soif se manifeste**. Sans soif on va augmenter la **volémie** (volume du sang circulant) donc par conséquent provoquer un **vieillessement cardiaque** !
- **D'un point de vue physiologique** : l'eau, avant d'être éliminée, doit obligatoirement passer dans le sang, ce qui crée une **volémie** (un excès de liquide) que les reins sont chargés de filtrer et d'éliminer via la vessie. Nous devons avoir en permanence un **taux de sucre de 1g/l de sang**. L'eau introduite dans le sang va contribuer à abaisser le taux du sucre sanguin. Le corps, pendant tout ce processus, réagit en faisant transpirer fortement la personne pour éliminer son excès d'eau, afin de **rétablir un juste pourcentage de sucre dans le sang**. Malheureusement, des recommandations médiatisées préconisent de boire si on transpire de trop. Ce qui est faux, voire criminel, puisqu'on empêche la sauvegarde naturelle. Il en est de même pour le sel. Nous devons avoir en permanence **3,25 grammes de sodium par litre de sang**, soit l'équivalent de 9 grammes de sel de mer. Plus on boit de l'eau, plus cette teneur diminue et plus on transpire pour tenter de ramener la **concentration de sodium** à un taux normal. **L'association des deux causes est catastrophique.**



A QUEL MOMENT BOIRE ?

D.19

« La base d'une alimentation personnalisée »

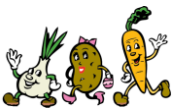
→ **AVANT LE REPAS ? Oui**, si l'on a soif, car l'eau ingérée sera déjà en partie absorbée au moment où arrivent les premières bouchées alimentaires dans l'estomac. S'il reste de l'eau, cela sera favorable à la « décompactisation » des amylacés et à leur digestion en aval.

→ **PENDANT LE REPAS ? Oui**, si l'on a soif cela va favoriser la digestion des amylacés pendant le premier temps de la digestion stomacale. Tous les animaux omnivores boivent en mangeant s'ils ont de l'eau à disposition et surtout s'il y a des farineux ou des féculents ingérés.

→ **EN FIN DE REPAS ? Oui**, une infusion, un café léger ou un thé léger vont favoriser la digestion.

→ **ENTRE LES REPAS ? Non**, 1h30 approximativement après le repas, le pH stomacal est très acide. C'est le temps de la digestion des aliments protéiques ; l'eau en diluant considérablement l'acide chlorhydrique et la pepsine va perturber la digestion.

**Toutefois, si la soif est présente, il faut boire.
Il y a demande organique qu'il faut satisfaire.**



Des aliments santé souvent délaissés

D.20

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Les **sardines, maquereaux, harengs, le thon, le saumon,...**

A consommer au minimum 3 fois par semaine. Très riches en acides gras Essentiels (oméga 3), zinc, sélénium, iode, potassium,...

→ Les **légumineuses**

Toute une variété de goûts et de micronutriments dans les lentilles, haricots, haricots mungo, pois cassés, pois chiches, fèves, luzerne, soja... Provitamine A, vitamines B1, B2, B6, C, K, PP, fibres, fer, potassium, calcium, magnésium et phosphore.

→ Les **oléagineux**

Véritables petits joyaux micro nutritionnels !

Provitamine A, vitamines B1, B2, B3, B5, B6, C, E et PP, fer, potassium, magnésium, zinc, phosphore, calcium, cuivre, fibres et oméga 3

→ Les **huiles riches en oméga 3 de première pression à froid**

Pour contribuer au bon fonctionnement de l'organisme.

Acides gras essentiels (oméga 3, oméga 6) et vitamine E

→ **Riz et pain complets**

Une forte densité micro nutritionnelle

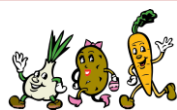
Vitamines B1, B2, B6, fibres, fer, potassium, magnésium, zinc, manganèse et phosphore

→ **Aromates et épices**

Pensons à utiliser les herbes de Provence, le persil, le poivre, le curry, le curcuma, la coriandre, la cannelle...

Aux propriétés anti-oxydantes, riche en minéraux et vitamines.





Alimentation Authentique

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.21

Remplacer	Par
Jus de fruits: sodas, cocas, boissons sucrées	Jus de fruits frais
Sucre blanc	Sucre intégral (complet) biologique
Riz blanc	Riz complet
Bonbons, chocolat	Fruits séchés naturellement, miel/pollen, oléagineux fraîchement décortiqués (trempé)
Farines blanches, semoules, flocons	Galette à la farine fraîche et complète au miel cru, fruits oléagineux entiers ou fraîchement moulu
Pain blanc	Pain complet de farine fraîche et biologie
Sel blanc	Sel complet ou poudre d'algue
Conserves (sel)	légumes frais biologiques non traités ni ionisés
Huiles du commerce, margarine, graisse végétale	Huiles crues de première pression à froid, vierges et biologiques riches en oméga 3
Lait, fromage, excès de graisse, crème	Beurre clarifié, produits à base de lait cru non UHT ni pasteurisé
Viande, œuf, poisson, légumineuse	1 fois par jour, le midi, cuisson à la vapeur douce. Faire germer les légumineuses avant de les cuire à la vapeur
Cuisson : friture, bouilli, micro-ondes	Peu cuire ses aliments et à la vapeur douce : cela conserve goût et propriétés vitales

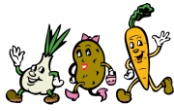


Les règles d'une alimentation saine

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.22

- Varier le plus possible son alimentation, avec des produits locaux biologique de saison de préférence.
- Privilégier les aliments à index glycémique bas
- Eviter les graisses toxiques, et augmenter ses apports en acides gras protecteurs, en particulier les oméga 3.
- Rechercher (grâce aux questionnaires) un état de porosité intestinale et/ou un déséquilibre de la flore, et le traiter
- Assurer un apport suffisant en vitamines, oligo-éléments et autres
- Veiller à l'équilibre acide-base de son organisme
- Éviter les cuissons excessives
- Éviter les polluants : pesticides, métaux lourds, précurseurs hormonaux, etc.
- Ne pas cuisiner dans des récipients en plastique ou en métal, préférer le verre, la céramique.
- Réaliser une détoxification régulière de son organisme



Les aliments ennemis de l'intestin

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.23

→ **Le sucre blanc** : Il favorise la prolifération bactérienne au niveau intestinal. En particulier une flore colibacillaire. Il favorise la production d'acide oxalique, responsable, comme l'acide urique, de rhumatismes.

→ **L'alcool** : Il serait responsable de certains cancers du côlon et du rectum.

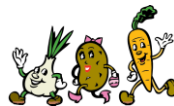
→ **La viande** : Elle est dépourvue de fibres celluloses. Mal mastiquée, elle est mal digérée et est responsable de putréfactions intestinales. On voit augmenter la fréquence des cancers du côlon dans les pays gros consommateurs de viande.

→ **Les graisses saturées** (graisses animales, huiles courantes, margarines) : Les graisses saturées stimulent anormalement la production de bile, d'où une plus grande production d'acides biliaires. La richesse en graisses saturées modifie la flore intestinale et augmente sa concentration en bactéries qui tendent à favoriser la conversion des sels biliaires en substances cancérigènes. Les graisses végétales solides étrangères à la nature, augmentent le besoin en vitamine F, et perturbent les processus immunitaires.

→ **Le Gluten** : Il est équilibré par la vitamine E dans le grain de blé cru, l'orge, de seigle, d'avoine ou de sarrasin : lorsque le grain est moulu en farine et cuit, la vitamine E est détruite. Le gluten forme alors une substance pâteuse et collante, qui adhère à la paroi intestinale. Elle ralentit le passage des aliments, favorisant les putréfactions intestinales, et empêche l'absorption des vitamines du groupe B.

→ **Les farines raffinées** : Elles favorisent le durcissement des selles, surtout si l'alimentation est pauvre en aliments naturels : fruits, légumes.

→ **La crème au lait et le beurre** : Ils rendent la paroi de l'intestin poreuse et perméable aux bactéries qui s'y trouvent



Les aliments favorables à l'intestin

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.24

→ **Les graisses non saturées** (huiles végétales vierges pressées à froid) : Riches en vitamines F, elles renforcent l'imperméabilité de la paroi intestinale.

→ **Les fibres végétales riches en cellulose** :

La cellulose joue le rôle de ballast pour le bol alimentaire traversant l'intestin. C'est une matière solide qui n'est pas assimilée par l'organisme, mais qui stimule l'intestin et permet son bon fonctionnement.

« Depuis quelques années, des travaux épidémiologiques ont attiré l'attention sur les risques d'une alimentation dépourvue de fibres.

Le ralentissement important du transit intestinal qu'elle entraîne favoriserait l'apparition de diverticules du côlon.

Il existe d'ailleurs une corrélation très significative entre la fréquence croissante des cancers du côlon dans les pays industriels et l'alimentation pauvre en fibres.

La prévention de cette affection semble donc passer par une consommation de fibres végétales. »

(P^r A. Mossé)