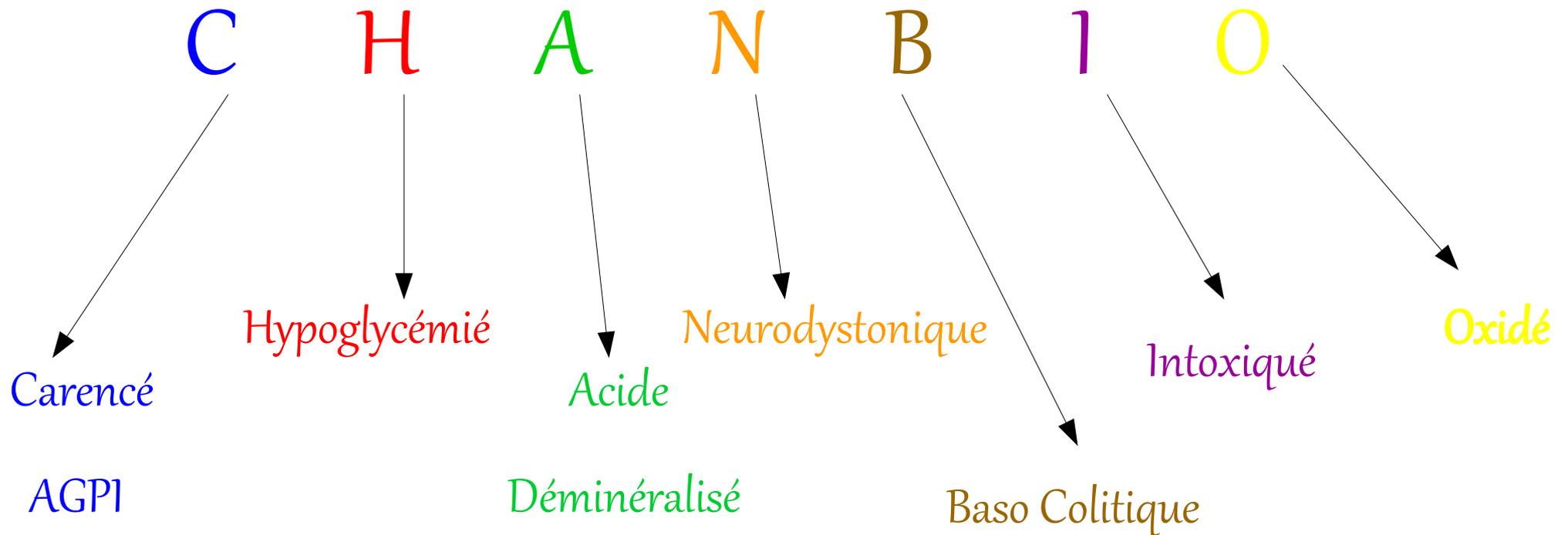


Alimentation et Nutrition

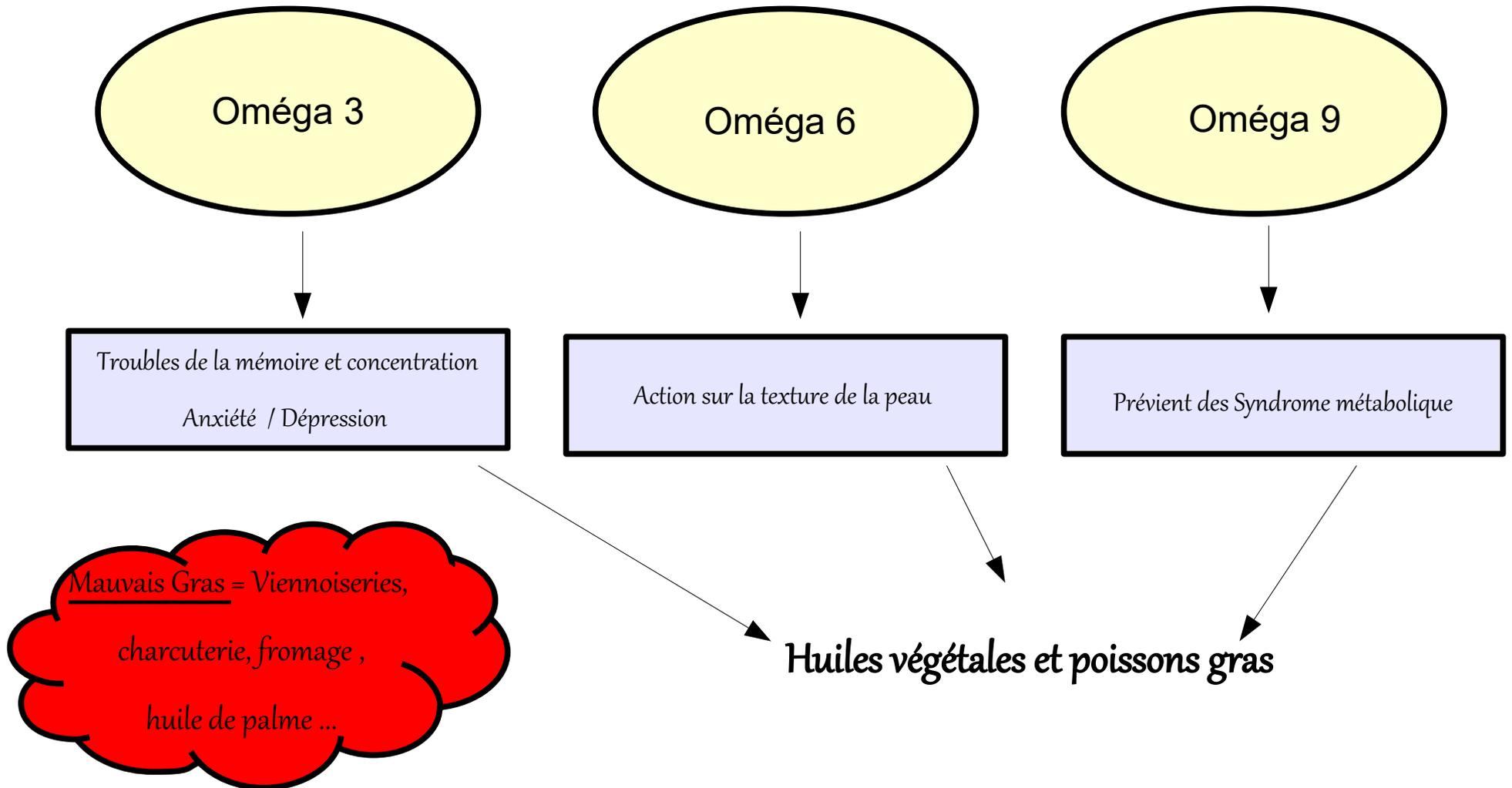
En terme de nutrition et pour faciliter les choses nous allons partir du principe que l'organisme fonctionne grâce à des fonctions de base qui créent des terrains.

Ces terrains sont au nombres de 7 et on peut les retrouver comme suit.



Carencé AGPI

Ce qui s'ignifie manque d'acide gras poly-insaturé, ces graisses sont responsables de la forme de la paroi des cellules, mais aussi du fonctionnement normal de nos tissus. C'est le bon gras !



Hypoglicémie

Ce qui signifie une diminution du taux de sucre dans le sang. Celui-ci est géré par le Pancréas grâce à deux hormones.

Baisses d'énergie subites avec nervosité,
tremblements et faim impérieuse,
accompagné d'une glycémie inf à 3,5 mmol/L
Qui disparaissent suite à l'ingestion de sucre



**Apprendre à réguler les apports de sucre
sur la journée et en fonction des efforts**

Acide Déminéralisé

L'organisme produit naturellement de l'acidité qui résulte le plus souvent des déchets du métabolisme. Pour compenser cette acidité le corps a besoin de bonne réserves en minéraux .

Les causes

Alimentation trop riche en viande, aliments transformés, salé ou sucré

La trop faible consommation de fruits et légumes

Le stress, le manque d'activité physique, l'excès de sport, le tabac

Diagnostic → Mesure du pH des urines sur 5 jours

Symptômes

Caries, sensibilité

dentaire, cheveux ternes,

ongles cassants

Frilosité, irritabilité, stress,

crampes, tendinites

Calculs biliaires et urinaires

Selles décolorées,

diarrhées, douleurs

abdominales

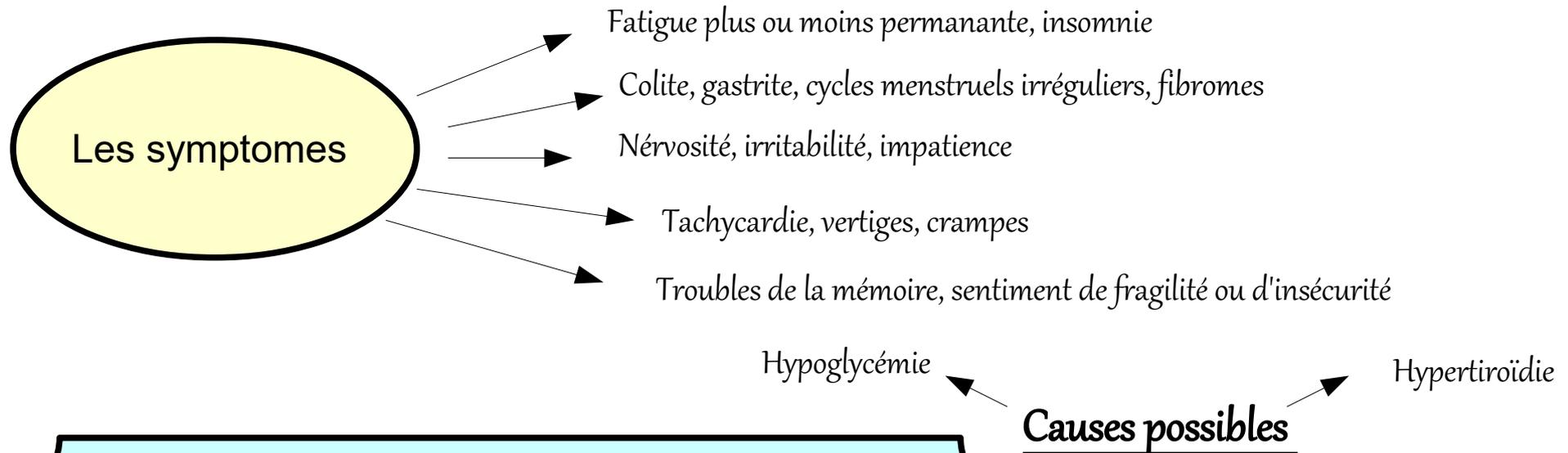
Mycoses, gencives sensibles, saignantes

ou irritées

Conseil: mangez des fruits et légumes de saison
graines germées,
oléagineux et céréales complètes

Neurodystonique

Ce terrain est le résultat d'un dysfonctionnement du système nerveux vagal, dans lequel on retrouve des troubles aussi bien articulaires que digestifs et émotionnels.



Conseil :

Supprimer les hydrates de carbone, l'alcool, café et tabac

Prendre des repas riches en protéine et céréales complètes et pauvres en sucre

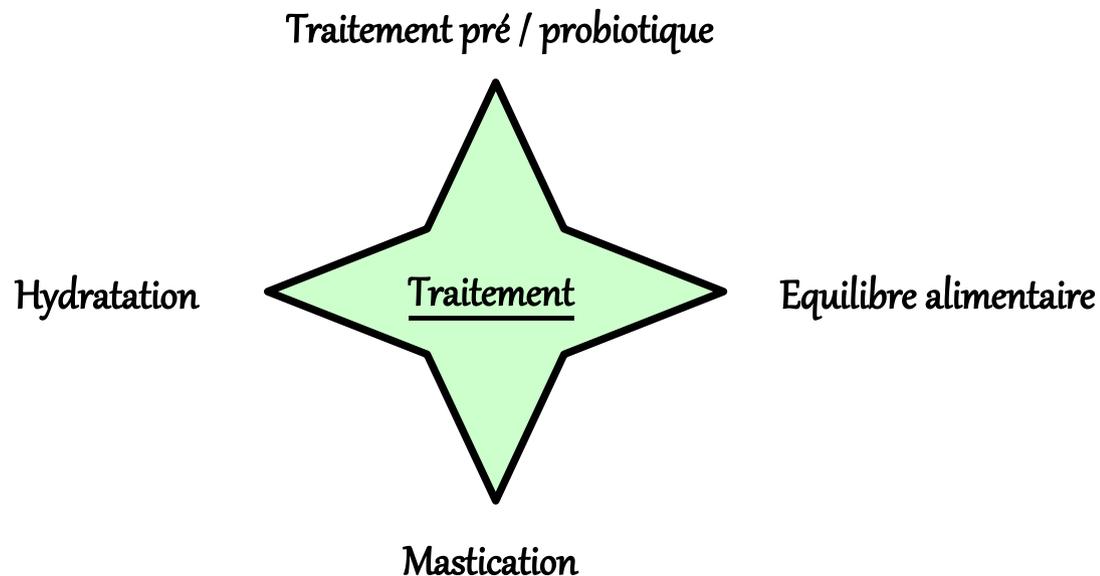
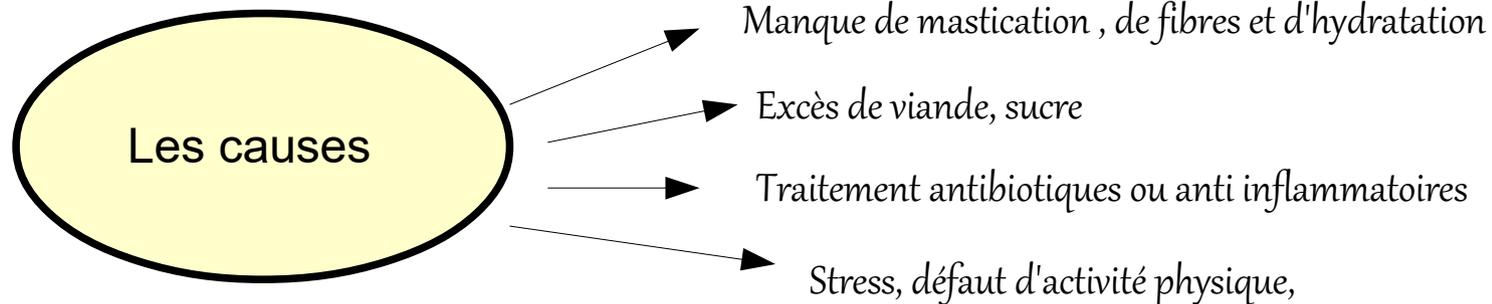
Complémenter avec des vitamines B1, B3, B7, C, bêta-carotène, manganèse, zinc,

Chrome, calcium, magnésium et phosphore

Les conseils d'un nutritionniste sont déterminant !

Baso colitique

Ce terrain est du à un déséquilibre de la flore intestinale (intestin grêle et colon). Le colon est une zone décharge et permet l'assimilation des nutriments, vitamines et minéraux mais aussi l'eau. C'est une véritable barrière dont il faut prendre soin.



Intoxiqué

Ce terrain correspond à l'accumulation de toxines dans l'organisme. Cette intoxication ralentie fortement le métabolisme.

Causes :

Stress chronique

Intoxication aux métaux lourds et/ou médicaments

Pollution électromagnétique



Décrasser l'organisme

(Accupuncture, Naturopathie, diététique...)

Oxidé

L'oxidation correspond à un vieillissement prématuré de l'organisme suite à une sur-production de radicaux libres. Ceux-ci peuvent provenir de sur expositions au radiations, U.V, appareils électroniques ou chimiques, mais aussi la pollution atmosphérique

