



CE QUE NOUS MANGEONS !

« C'est seulement lorsqu'on risque de perdre quelque chose qu'on se rend compte à quel point on y tient, à quel point on en a besoin et à quel point on l'aime »

Aux vues du contexte actuel, cette phrase prend malheureusement tout son sens.

C'est pour cela que Marie-Laure LECLERC Naturopathe et Coach en développement personnel et Vincent RENARD Chiropracteur ont décidé d'unir leurs compétences et leurs expériences pour vous rappeler les 6 essentiels à apporter dans votre vie pour garder et renforcer votre Santé.

Ils souhaitent donc revenir tout simplement sur les 6 domaines essentiels afin de construire, retrouver, renforcer notre santé au quotidien.

Ce que nous mangeons !
Ce que nous buvons !
Comment nous nous reposons !
Comment nous bougeons et éliminons !
Comment nous respirons !
Comment nous pensons !

Aujourd'hui ils abordent le premier point essentiel « Ce que nous mangeons ! »

Ce que nous mangeons regroupe aussi plusieurs volets. Ici seul le premier volet de « ce que nous mangeons » sera détaillés, les autres le seront les jours à venir .



Hippocrate disait :

« Que ton aliment soit ton premier remède »

A travers ce petit article il ne s'agit pas de sombrer dans l'orthorexie qui se caractérise par une obsession constante du « manger sain » ou de faire primer le suivi minutieux d'une alimentation stricte au dépend du plaisir de manger ou du bien-être psychosocial, mais juste de prendre conscience que certaines petites choses simples peuvent avoir un impact important sur notre santé. Peu importe où vous en êtes par rapport à votre alimentation, le but n'est pas de se culpabiliser mais juste de se rendre compte que parfois cela peut être plus simple qu'on ne le pense et que le moindre changement dans le bon sens est déjà une victoire.

Nos habitudes alimentaires ont plus changé au cours des 50 dernières années qu'en 5000 ans. L'industrialisation généralisée, les plats cuisinés, les sucres raffinés sont autant d'éléments qui ont envahis et bouleversés notre façon de se nourrir. Notre organisme et notre système digestif n'ont pas eu le temps de s'adapter physiologiquement à ces modifications rapides et brutales. Ces nouveaux standards de l'alimentation ont provoqué des réactions dans notre organisme qui ont conduit à une diminution de notre vitalité, de notre immunité et favoriser un terrain propice au développement de certaines infections et/ou pathologies inflammatoires.

Ceci n'est pas une fatalité et nous pouvons redonner à notre organisme des bases solides pour tendre vers une meilleure santé. Les remèdes naturels ne signifient pas seulement huiles essentielles, plantes ou compléments alimentaires. Cela peut être déjà et avant tout et simplement faire attention à la manière dont nous remplissons nos réfrigérateurs et nos placards.

Voici quelques conseils simples qui vous permettront d'optimiser votre alimentation.

1) Veillez avant tout à avoir une alimentation biologique vivante.

« Qu'arriverait-il si tout le monde mangeait des aliments frais, biologiques et peu transformés ?

*Je pense que nous aurions une EPIDEMIE DE BONNE SANTE ! »
Dr Andrew Saul*



Attention le terme vivant ne veut pas dire qu'il faut consommer du poisson vivant ou des insectes vivants. Non, cela signifie juste que l'aliment doit être le plus frais possible cela implique donc qu'il est de saison, qu'il est issu d'une agriculture ou d'une production locale. En effet chaque jour passé dans le transport fait perdre des qualités nutritives aux fruits ou aux légumes. Chaque fois que c'est possible, optez

pour des fruits et légumes de saison bio : ils contiennent moins de pesticides, moins d'engrais Mais surtout 27% de Vitamine C et 29% de magnésium en plus que les produits agricoles traditionnels.

L'idéal est d'avoir recours aux producteurs locaux et ayant une production « biologique si possible ».

Alimentation vivante, cela veut aussi dire qu'il ne faut pas négliger la part du cru dans notre assiette (crudités, fruits, graines germées, jus de légumes crus)

Il est intéressant de débiter le repas du midi et du soir par une portion d'aliments crus, cela évite la réaction d'hyperleucocytose, à savoir l'augmentation significative du nombre de globules blancs (leucocytes), phénomène qui affaiblit le système immunitaire.



Ce phénomène est atténué si le repas débute par une bonne proportion de cru. Pour les personnes ayant des intestins fragiles, ils peuvent remplacer les crudités par des jus de légumes crus qui ne présentent plus de fibres irritantes.



De plus la plupart des vitamines sont détruites dès 100°C de cuisson, à titre d'indication une cuisson à la poêle avoisine les 160°C minimum voir plus et on considère que 10 à 50% des vitamines sont détruites par la cuisson.

La cuisson la plus intéressante reste la cuisson à la vapeur douce (attention pas d'autocuiseur ou cocote minute juste les systèmes par paniers ou vitaliseur), en effet il n'y a pas de contact direct avec l'eau, température plus faible, pas de pression tout ceci permettant une meilleure conservation des vitamines et minéraux.

RDV demain pour un autre conseil de « Ce que nous mangeons » :

« MANGEZ UN ARC EN CIEL ! »

Pour en savoir plus sur les auteurs...

Marie-Laure LECLERC / <https://www.naturopathie-yonne.fr/blog/articles/qui-est-marie-laure-leclerc>

Vincent RENARD / <https://www.chiropracteur-sens.fr/votre-chiropracteur>

Crédits photos : Pixabay

Références et ouvrages : Isupnat, Morter Health system, Les 7 clefs de l'alimentation anti-inflammatoire des Drs Valérie et Denys COESTER