



*Thérapies des fascias, muscles et oreilles
Posturologie
Reset Emotionnel Auriculaire (REA)
Naturopathie*

Christophe VAN-SCHAMMELHOÛT Tél : 06-60-95-33-08

REGLAGE ALIMENTAIRE

I- Définition :

L'alimentation, a un impact important dans la survenue de troubles fonctionnels et de maladies chroniques, et à contrario permet aussi leur amélioration voire résolution.

Les allergies alimentaires franches sont détectables contrairement à la toxicité d'une alimentation inadaptée qui est sournoise et agit en profondeur.

La toxicité a un rapport direct avec le type d'apport mais aussi la façon dont le système digestif parvient à transformer, assimiler, puis répartir l'aliment digéré, pour qu'il puisse être utilisé ou éliminé.

REGLES GENERALES:

Hors des repas : Fruits ou compote de fruits, miel, tomate, melon, pastèque, pamplemousse, pomme, poire, orange, cerises, fraises, framboises, kiwi ...

Jus de fruits, jus de tomates, sodas, fruits secs (dattes, figues, pruneaux, abricots secs ...), yaourts etc.

✓ Les fruits consommés en fin de repas restent en général dans l'estomac.

Réduire très fortement : les produits laitiers et le gluten, fruits, *jus de fruit yaourts, lait de soja.*

Réduire très fortement : les sucres apparents et cachés, même sans le savoir vous mangez déjà trop de sucre et il faut donc être très vigilant.

Le gluten : Il peut se trouver dans le pain, les biscuits, pâtes, sauces, plats préparés, blé, orge, seigle, avoine, certains substituts de viande ou de café, boudin, saucisse, bière, ketchup, sauce soja ou crème glacée, chicorée, médicaments... **et il faut l'éviter le plus possible, voire le supprimer de votre alimentation générale car le gluten est très indigeste, protéines complexe.**

Réduire très fortement : le maïs qui sert à gaver les oies

Privilégier : les petits poissons car les gros poissons stockent les métaux lourds et ont des impacts sur votre santé

Réduire : les consommations de viande, 400g environ par semaine et surtout pas le soir.

Réduire très fortement : la consommation d'alcool car c'est un cancérigène de niveau 1 et donc très toxique.
1 verre et pas tous les jours.

Prendre le temps de bien mâcher : manger lentement et mâcher permet de manger moins pour atteindre la satiété et de mieux digérer

Ne pas grignoter : entre les repas pour éviter la fatigue du corps lors de la reprogrammation digestive.

Les douleurs chroniques doivent être étudiées par la 3^{ème} médecine mondiale (selon l'OMS), la naturopathie qui va chercher la cause profonde de vos pathologies et non traiter les symptômes, contrairement à la médecine allopathique.
Cette approche vous permettra sans aucun doute d'éviter la prise de médicaments toxiques.

La médecine douce, telle que la naturopathie, n'est pas forcément douce car elle responsabilise et vous fait réagir et comprendre que vos modes de vie sont, de façon générale, la conséquence d'un bien grand nombre de maladies ou de mal-être.

2- Détails :

REPAS DU MATIN :

1 à 2 vrais Œufs de la ferme (aliment très complet et composé de protéines de haute valeur biologique), jambon sans nitrite ou poulet ou bacon (des protéines qui sont le carburant de la journée).

+

2 tartines de pain (glucides et donc des nutriments énergétiques et protéines) sans gluten (pain au sarrasin par exemple et riche en protéines)

Privilégier aussi des pains petit épeautre et/ou grand épeautre qui possèdent plus de minéraux pour ceux qui n'ont pas de troubles intestinaux.

« Les pains de la Tamelière, boulangerie de référence traditionnelle 62129 CLARQUES »

Eviter le maïs des pains en sachant que le pain est quand même sucré (1 tartine environ 5 sucres et une baguette environ 20 sucres en sachant que l'OMS recommande 50g maxi de sucres libres par jour et donc environ 10 carrés de sucre) et qu'il est préférable de ne pas en manger le matin pour ne pas démarrer un repas sucré.

En cas d'intolérance, disfonctionnement intestinal ou d'énorme intolérance voire d'hyperperméabilité, supprimer le Gluten et consultez « Les pains de la Tamelière » 06 77 70 33 53

REPAS DU MIDI :

- Crudités ou salade verte.
- patates douces ou sarrasin ou quinoa ou millet ou lentilles (féculents à IG faible inférieur voire la liste sur internet)

+

Légumes cuits à volonté

+

- Viande ou poisson ou volaille ou fruits de mer (100 Gr) mais privilégier les petits poissons entiers comme les sardines ou maquereaux qui sont une source importante source de micronutriments tels que l'iode, les vitamines B12, D et A, les acides gras à longues chaînes, y compris l'oméga-3, et le calcium, le fer et le zinc.

Dessert facultatif: sablé bio ou bioflan au lait d'amande ou compote bien cuite ou yaourt végétal (lait de coco) ou clafouti au lait d'amande

+ Eau de Mont Roucous ou Montcalme ou Wattwiller

REPAS DU SOIR :

- Manger des **légumes cuits** de préférence car ils sont plus facilement digérables : jardinière de légumes, soupe etc...

+ Eau de **Mont Roucous** ou **Montcalme** ou **Wattwiller** (car elles drainent plus et ne font pas partie de la dernière étude de Margot CHOLET de juillet 2022 qui cite 7 eaux contenant des microplastiques) en évitant de trop boire avant, pendant et après le repas ou minimum 30 minutes avant et après les repas.

Légumes crus possible mais en faible quantité car ils sont moins facilement digérables.

Huiles alimentaires conseillées : Base **huile d'olive** + huile de colza

COLLATION MILIEU DE MATINEE ET MILIEU D'APRES-MIDI :

- ✓ Chocolat noir avec 70% minimum de cacao, 2 carrés maximum par jour car il est très calorique, limite la constipation et favorise le transit intestinal grâce à ses fibres et renforce la muqueuse intestinale (15g de fibres pour 100g), antioxydant, améliore le fonctionnement des artères et la circulation sanguine, limite le mauvais cholestérol, dilate les vaisseaux sanguins et améliore la coagulation, riche en fibres et magnésium. En le dégustant, vous pouvez secréter des endorphines.
- ✓ **Les fruits entiers, et non en jus pour vous offrir une petite collation.**
- ✓ En milieu de matinée, pour les petites fringales, vous pouvez privilégier les Oléagineux (30 gr) : amandes, graines de courge, noisettes, noix, graines de tournesol, cajous, pistaches à prendre individuellement car les mélanges sont plus indigestes et une seule variété par jour, ce qui a pour effet de réguler votre acido-basique

Quelles actions puis-je associer :

- Bien s'hydrater dans la journée avec de l'eau, car le manque d'eau génère de la fatigue.
- **Le sport journalier est primordial pour la santé et le bien-être !**
- Manger 1 à 3 fruits par jour mais des fruits non traités ou le moins possible
- Manger des légumes verts à chaque repas. Les légumes verts permettent de combattre l'acidité et cela favorise la perte de poids.
- Pratiquer le jeûne intermittent avec un accompagnement thérapeutique. Cela consiste à laisser 12 à 16h (sans manger) entre le repas du soir et celui du lendemain.
- Eviter les aliments transformés et industriels pour privilégier les aliments non emballés (de votre jardin ou directement du producteur).
- Eviter les aliments sucrés et riches en sucre.
- Manger plus de protéines végétales.

2- Récompense :

Si vous avez tout lu, vous êtes quand même récompensé !!!

Mais vous pouvez faire un peu de bêtises à hauteur de 10 à 15%, ce qui sera un réel plaisir !!!

Un fumeur qui consomme un paquet de cigarettes par jour ne déguste plus, il surconsomme et cela engendre bien des cancers ou maladies, et c'est la même chose pour l'alcool et l'alimentation...

Aujourd'hui, la vie moderne nous amène à faire plutôt 300% de bêtises et un peu de sérieux alimentaire.