



Lettre d'avril : retour aux sources !

Par Isabelle Lucas, accompagnement naturopathique :
Nutritionnel, physique et mental.

Avez-vous remarqué avec l'appel de la lumière printanière combien de coureurs resurgissent le long des chemins, sentiers et bords de route, comme autant de jeunes pousses vigoureuses ?

Sportifs en herbe ou non, ne perdez pas cette vitalité et motivation renaissante.

Adoptez des supers aliments pour une superforme et appliquez quelques règles alimentaires pour votre équilibre acido basique.

Acidifiants, acides, alcalinisants :

Nos 6 systèmes : ionique-métabolique-immunitaire-hormonal-circulatoire et nerveux s'équilibrent tels une balance à 6 plateaux : c'est l'homéostasie, si l'un des systèmes est modifié tous les autres sont déséquilibrés.

L'équilibre acido basique est important pour palier à tous les troubles métaboliques issus d'une alimentation déminéralisée, trop carencée ou trop riche.

Les aliments acidifiants ne sont pas toujours ceux que l'on croit : ne vous fiez pas aux saveurs : les sucres (surtout blancs) et les protéines animales (lait, viande) sont les principaux.

Classement non exhaustif.

Les acidifiants : viandes-poissons

fromages

corps gras animaux (saindoux)

huile raffinée

blé, avoine, millet

les sucres

les oléagineux sauf amandes

boissons gazeuses, sodas

excitants : thé, café, cacao, vin (surtout le blanc).

Les acides (selon les personnes) :

fruits pas mûrs

fruits acides : groseille, framboise, fraise, mandarine, orange.

fruits doux en excès : melon, pastèque.

légumes acides : tomate cuite, rhubarbe, cresson, oseille, asperge.

légumes lactofermentés.

vinaigre, miel.

Les alcalinisants :

pommes de terre

légumes verts

légumes colorés (carotte, betterave... sauf tomate)

citron : acide volatil très vite éliminé

avocat

crème, beurre et lait crus

amande, noix du Brésil

fruits secs sauf abricot

eau de source

huile de première pression à froid

Pour garder un équilibre acido basique, respectez quelques règles :

- mangez varié et coloré, le plus frais possible,

- de saison et sans pesticides (normal quoi !)

- l'équilibre se trouve également dans une bonne répartition des aliments

acides et alcalinisants :

un repas ne doit jamais être constitué uniquement d'aliments acidifiants mais contenir aussi des aliments alcalinisants.

- la part des alcalinisants à un même repas doit être plus importante que les acidifiants.

Un régime composé uniquement d'alcalinisants est possible mais seulement pour une courte période (une à deux semaines) afin de ne pas se carencer en protéines.

Si vous voulez compléter l'élimination des acides, quelques plantes en tisane peuvent vous y aider :

Frêne, genévrier, bruyère, bouleau, cassis, à prendre le soir car c'est pendant la nuit que le rein opère son travail d'élimination et d'épuration .

Adoptez quelques supers aliments originels :

1) eau de mer (précambrien)

René Quinton, naturaliste et biologiste français au début du XXe siècle, démontre qu'il y a une identité physiologique entre le milieu marin et le milieu interne de l'organisme humain.



Selon lui, les cellules animales ont une origine marine. Malgré les évolutions et adaptations, nos cellules ont conservé cette composition originelle.

L'eau de mer puisée en très grande profondeur constitue un apport remarquable de sels minéraux et oligo-éléments. Du fait de son origine naturelle elle est facilement reconnaissable et

assimilable par les cellules.

Ce complément alimentaire régénère tous les mécanismes cellulaires et agit sur les états de fatigue, les défenses immunitaires, les problèmes digestifs et permet de retrouver une acidité normale.

Précautions : à utiliser par voie orale uniquement

Contre-indications : hypertension artérielle, insuffisance rénale, problèmes cardiaques.

2) Spiruline :

Une cellule, une seule algue, première plante de la création il y a plus de 4 milliards d'années.

En savoir plus : conseils alimentaires
« une micro algue mais qui fait le maximum » :

www.foulees-courlis.fr/la-spiruline



3) Les champignons :

De l'ère primaire : mi végétal mi animal hétérotrophes ils se nourrissent d'êtres vivants ou morts .

La levure de bière vivante par exemple est très riche en vitamines du groupe B, facilite la digestion grâce à ses bonnes bactéries pour nourrir la flore intestinale.

4) Le pollen frais :

Semence mâle de l'abeille et les huiles de poisson (foie de morue) pour les oméga trois de l'ère secondaire.



Et enfin les graines germées, concentré de vie pour leurs enzymes.

Bien sûr, surtout boire et de l'eau de qualité avec peu de résidu sec à chaud (lire les étiquettes)

Fermez votre robinet, son eau contenant tous les résidus médicamenteux du voisinage, ignorés puisque non dosés !

Pour en savoir plus : www.foulees-courlis.fr/histoire-deaux

Optez pour le naturel, des produits complets et non industriels, sans cuisson excessive...

Faire simple même si cela devient de plus en plus compliqué !

Bonne lecture.