



Conseils nutritionnels et de style de vie

Conseils nutrition

Une alimentation saine repose sur 3 piliers :

- 1. Un apport équilibré en sucres- glucides dans lequel un apport excessif rapide doit être évité.*
- 2. Une quantité suffisante de protéines.*
- 3. Un apport suffisant en graisses avec une attention particulière à un bon équilibre entre les acides gras oméga-3-9 et les acides gras oméga-6.*

1. Un approvisionnement équilibré en sucres.

Les molécules de sucre doivent être fournies en quantités modérées et lentement converties en énergie. Un dépassement provoque une inflammation. Les molécules de sucre sont principalement fournies à partir de glucides. Vous avez des glucides « rapides » ou « acellulaires » où les molécules de sucre sont collées entre les cellules. Ces sucres se relâchent très vite et abondant dans le tracte digestive. L'excès des sucres se convertent très vite en graisse et vous aller prendre trop de poids. De plus, les graisses formées par des sucres sont riches en cholestérol ! Excès de molécules de sucre provoquent des réactions inflammatoires et le système immunitaire a besoin de cholestérol. Donc, cela augmente également votre cholestérol. « Sucres lents » se trouvent dans les cellules des glucides « cellulaires ». Les molécules de sucre doivent d'abord sortir des cellules. Ils se relâchent lentement et à fur et à mesure.

Conseils.

- Évitez les glucides et les sucres rapides :
 - Tous les pains de céréales (blé entier, blé, épeautre, avoine, maïs)
 - Pâtes, pommes de terre, riz et toutes les autres pâtes.
 - Sucres purs et boissons sucrés (également boissons dites « zéro ». Ils sont remplis de sucres artificiels.
- Obtenez vos glucides cellulaires lents à partir de plantes, de légumes et de fruits.
 - Les pommes, les baies, l'avocat, la mangue, la banane, l'ananas plutôt que l'orange, les fraises ou d'autres fruits plutôt sucrés.
 - Légumes-racines (patate douce, céleri-rave, panais, navets)
 - Tous les autres légumes de toutes les couleurs et de toutes les tailles.



2. Un apport suffisant en protéines.

Les protéines sont des chaînes des acides aminés. Ceux-ci sont nécessaires pour un système musculaire fort. Mais aussi pour un bon fonctionnement cérébral car tous les neurotransmetteurs sont constitués d'acides aminés. Les protéines déterminent presque tous les processus de nos cellules. Vous obtenez des protéines de produits animaux (viande, poisson, œufs, fromage).

Ici aussi, certaines règles s'appliquent aux protéines « saines ».

Conseils.

- Évitez la viande et les produits de mammifères en raison de la présence de la molécule NEU5Gc (voir le texte sur l'inflammation de bas grade). Seul le beurre ne contient pas de NEU5Gc et peut donc être utilisé dans une mesure limitée.
- Toute la viande de tout ce qui vole (poulet, dinde, pintade, canard, autruche). (Achetez la viande d'animaux dont vous êtes sûr qu'ils bougent en plein air ou qui volent)
- Les œufs augmentent **brièvement** votre cholestérol mais contiennent beaucoup de choline, vit. D, B12, E et de nombreux minéraux. La choline est une substance de base pour un système nerveux fort. Un œuf quotidien est recommandé.
- En plus des protéines, les poissons et en particulier les poissons gras contiennent beaucoup des graisses saines comme les oméga-3. Mangez plus de poisson que de viande !
- Crustacés (moules, huîtres, homards, crevettes...à contiennent, à part des protéines, une teneur élevée en iodium et favorisent ainsi le fonctionnement de votre glande thyroïde.
- Pas de lait ou de yaourts de lait animal. Utilisez du yaourt de noix de coco.

3. Des graisses.

Toutes nos cellules et aussi les cellules nerveuses sont construites avec une paroi cellulaire composée de graisses. Les graisses sont donc essentielles dans notre alimentation.

Les graisses sont aussi le précurseur du glucose, notre source d'énergie incontournable. Une distinction est souvent faite entre les graisses « saturées » et « insaturées ». Les graisses saturées sont dures à température ambiante et les insaturées sont liquides.



Les graisses saturées telles que le beurre, le chocolat, la graisse de noix de coco sont toutes considérées comme mauvaises parce qu'elles augmentent le cholestérol et que toutes les graisses insaturées (donc toutes les huiles) sont saines. C'est un non-sens. Le beurre de vaches herbivores contient des acides gras à « chaîne courte » qui sont idéaux pour construire votre flore intestinale. La graisse de noix de coco contient des acides gras « moyens longs » avec des propriétés antibactériennes et antivirales.

Les graisses des vaches, des porcs et du fromage ont des acides gras à « longue chaîne » et sont difficiles à digérer et stockées davantage dans la graisse du ventre et la graisse des fesses.

Et ils augmentent votre cholestérol.

Les acides gras saturés sont très stables et donc préférables lors de la cuisson.

Les acides gras insaturés sont constitués d'acides gras oméga-3, 6 et 9. Les oméga-3 et 9 (poisson, huile d'olive) sont très sains.

Les acides gras oméga-6 sont également nécessaires. Mais avec un excès d'oméga-6 par rapport aux oméga-3, ceux-ci se transformeront en huiles inflammatoires. Les huiles chauffées peuvent se transformer en des acides gras « trans » qui sont également inflammatoires.

Les acides gras oméga-6 sont : tournesol, soja, maïs, pépins de raisin, graines de chanvre, colza, graines de lin, arachide, huile de palme. Ils sont essentiels pour le corps, mais assurez-vous que vous les combinez avec une abondance d'acides gras oméga-3.

Conseils.

- Mangez beaucoup de poisson et soyez **extrêmement modéré** avec de la vache, du porc et du fromage.
- Frire avec du beurre pur de vaches mangeuses d'herbe ou de la graisse de noix de coco.
- Si vous frisez avec de l'huile d'olive, ajoutez un peu de beurre.
- Les noix et les graines sont une riche source de bonnes graisses et contiennent beaucoup de fibres !!!
- Faites attention au rapport entre les acides gras oméga-3 et oméga-6. Le rapport idéal est de 3/1. Donc, trois fois plus d'oméga-3 que d'oméga-6.

Si vous mangez beaucoup de bonnes graisses et peu ou pas de sucres, ces graisses sont utilisées comme source d'énergie. Donc, vous perdez du poids !

- Pas de lait ou de produits laitiers tels que le yogourt. Mangez plutôt du yogourt à la noix de coco.



Nico Pauly
Manuel Neurothérapie
Kinésiologie appliquée

Mobile : +32 (0) 475/804790

E-mail: nico@pijncoach.be

Site internet : <https://pijncoach.be>

Conseils de style de vie

La chose la plus importante, en plus d'ajuster votre alimentation, est d'entraîner et de maintenir votre stress comme prévu à l'origine.

À savoir : taxer et soulager mécanisme de stress.

Quelques exemples.

1. Ne restez jamais assis trop longtemps, mais bougez régulièrement.
2. Sortez tous les jours et marchez ou faites de l'exercice à l'extérieur.
3. Jeûne intermittend : sauter un repas ou prendre un jour de jeûne.
4. Surprenez votre corps avec une alternance de chaud et de froid (sauna, douche froide).

Pour le remplacement des pains céréales :

- Consultez ma recette de pain ici dans la rubrique autres informations.
- Consultez l'internet pour des recettes pauvre en glucides.