

L'alimentation hypotoxique ou anti-inflammatoire

Un mode de vie au quotidien dans le respect de soi



Définition de l'alimentation anti-inflammatoire :

L'**alimentation anti-inflammatoire** est un **mode alimentaire** qui consiste à privilégier des aliments qui aident à **lutter contre l'inflammation chronique** dans le corps, tout en limitant ou en évitant ceux qui sont considérés comme pro-inflammatoires.

L'objectif principal est de **réduire le niveau d'inflammation silencieuse** et persistante, qui est un facteur de risque pour de nombreuses maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, arthrite, etc.).

Ce mode d'alimentation est à suivre tout au long de votre vie, cependant, si vous êtes déjà dans un état d'inflammation généralisée, d'hyperméabilité intestinale ou avec d'autres pathologies, il est important de faire un bilan naturopathique pour faire le point et adapter un plan d'hygiène vital propre.

- Oublier les produits industriels, transformés, raffinés, contenant des OGM ainsi que les aliments pasteurisés, les aliments en conserve.
- Consommer des produits bio, locaux et de saison.
- Les légumes crus et cuits ainsi que les fruits représentent idéalement entre 50 à 70% de l'alimentation.
- Manger cru à chaque repas, le cru est vivant, tout le reste ne l'est pas !!

Se nourrir du vivant, c'est apporter l'information du vivant à votre corps, vos cellules et permettre à celui-ci de se régénérer et se soigner .

- Les jus de légumes, en particulier verts, sont une habitude à instaurer dans votre vie tant les bienfaits sont grands. Ils sont à boire doucement et au moins 30 minutes avant les repas.
- Apporter une bonne quantité de crudités à chaque repas, en début de repas, afin de fournir les bonnes enzymes favorisant une digestion optimale ainsi que des super-aliments, dont les graines germées, qui sont des bombes nutritionnelles et de vie !!
- Varier les sauces selon vos envies (vinaigrettes, sauces fermentées...). Il existe de nombreuses et délicieuses variantes.

Voici une liste non exhaustive de super-aliments:

- le miel et les produits de la ruche, le cacao cru, l'ortie, les baies, les herbes aromatiques fraîches, les jus de légumes, l'herbe de blé ou d'orge, les algues, la spiruline, le gingembre, le curcuma, les graines de chia, les œufs frais des poules bienheureuses et bien nourries, les graines de chanvre, la banane, les fruits secs, les noix... Que du bonheur !!!



- Je pense aussi aux aliments lactofermentés (très facile à fabriquer), ne pas prendre ceux du commerce qui sont pasteurisés.





- 3 à 4 cuillères à soupe d'huiles de première pression, à froid comme l'huile de lin, colza, cameline, chanvre, pour l'apport en oméga 3, sont nécessaires au corps, quotidiennement.
- L'huile d'olive, et plus particulièrement **l'huile d'olive extra-vierge**, est un pilier de l'alimentation

méditerranéenne et est reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé. Elle est particulièrement pertinente dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire et de pleine santé.

- Privilégier une cuisson douce (à l'étouffée, à la vapeur).
- Les produits laitiers sont très inflammatoires et le lait est censé être ingéré pour faire grandir les bébés de son espèce. La maman vache va produire un lait parfaitement adapté au veau. (Imaginez que la vache produit un lait apte à **faire prendre plusieurs centaines de kilogrammes à son bébé** et ceci, en quelques mois.)

Autrement dit : seuls les bébés ont besoin de lait et du lait de leur maman. Si vous raffolez des fromages, privilégier ceux de chèvre et brebis et pas tous les jours.

- Se souvenir que plus l'assiette est complexe en terme de nombre d'éléments, plus la digestion sera difficile. Pas plus de 4-5 aliments différents au cours du repas.
- Pour les protéines, privilégier les petits poissons, pour l'apport en oméga 3, les légumineuses (trempées une nuit au préalable), les graines germées, les algues ainsi que les oléagineux...

La viande d'animaux doit provenir d'élevages où les bêtes sont élevées à l'herbe et dans les conditions optimales.

- Consommer 2 noix du Brésil par jour pour l'apport en sélénium.
- Privilégier les céréales ou fausses céréales sans gluten telles que le sarrasin, le petit-épeautre (qui contient du gluten mais peu transformé et assez digeste), le riz, le lupin, le quinoa, l'amarante...

Les céréales avec gluten sont ultra inflammatoires.

- User à volonté des plantes aromatiques fraîches.
- Les fruits secs peuvent venir enrichir votre alimentation, attention à ne pas en abuser, ils sont très riches en sucre.



Règles d'association alimentaire à éviter

Catégories d'aliments à éviter	Explication de la règle
Acide et amidon	Éviter de combiner un aliment acide avec un amidon.
Sucre et amidon	Éviter de combiner le sucre avec un amidon.
Protéine forte et amidon fort	Éviter de combiner une protéine forte avec un amidon fort.
Deux protéines	Éviter de combiner deux types de protéines différentes au cours du même repas.

Classification des aliments (Pour l'application des règles)

Type d'aliment	Exemples
Protéines fortes	Viandes, poissons, volailles, fruits de mer, fromages cuits, œufs.
Protéines faibles	Soja, légumineuses, algues, oléagineux, avocats, yaourts, fromages frais, champignons.

Type d'aliment	Exemples
Amidons forts	Pâtes, pain, semoule, riz et céréales en grain (blé, orge, épeautre).
Amidons faibles	Boulgour, céréales en flocons, courges, pomme de terre, patate douce, châtaigne, quinoa.

Combinaisons Alimentaires Favorables

Combinaison	Type d'Aliments Combinés
Amidon et légumes	Les amidons (même forts ou faibles) sont bien digérés avec les légumes.
Protéines et légumes	Les protéines (fortes ou faibles) s'associent bien aux légumes.
Graisse et légumes	L'ajout de graisses saines (comme l'huile d'olive) aux légumes est favorable.
Fruits et légumes	Combinaison légère et favorable.
Fruits et sucre	Fruits avec du sucre (comme le miel par exemple).

Combinaison	Type d'Aliments Combinés
Fruits doux et mi-acides	Par exemple : datte et abricot ou pêche.
Fruits acides et semi-acides	Par exemple : grenade et poire, mangue et orange.

Rappel de la règle d'or des fruits :

- Consommer les fruits **en dehors des repas**, ou au moins **30 minutes avant** le repas pour éviter la fermentation du bol alimentaire. (Sauf banane, papaye et ananas.)



- De plus je vous conseille de bien mâcher et prendre votre repas en pleine conscience et dans la gratitude de ce que vous apportez à votre corps en terme de bénéfices.



- Cette alimentation est une base idéale dans laquelle vous pouvez intégrer environ 20% de ce qu'on peut nommer des écarts, par exemple des frites, une pizza, des croque-monsieur
Mais ce n'est pas une obligation !



L'eau :

- Ne pas boire pendant les repas pour ne pas diluer le bol alimentaire, sauf si vous mangez des céréales ou buvez du vin.
- Boire une eau de qualité, filtrée et ré-informée.
- La quantité est à adapter selon votre besoin .
- Pour la filtration : vous pouvez utiliser le filtre sur évier HYDRO PUR ou le filtre à sédiments Berkefeld à trouver sur www.aqua-techniques.fr /
- Pour la vitalisation et la ré-information, la céramique EM filtre les bactéries et réinforme l'eau.

Vous pouvez vous en procurer auprès des verts moutons sur www.lesvertsmoutons.com/

Vous pouvez aussi utiliser la fleur de vie, la carafe en verre bleu ou quelques gouttes de plasma marin dans votre carafe en verre.

- Si vous choisissez l'eau en bouteille, l'eau embouteillée dans des bouteilles en verre est de meilleure qualité mais difficile à trouver.
- Si vous choisissez les bouteilles en plastique, prenez toujours un pack situé au milieu de la palette car il y a moins de chance que le pack ait été exposé à trop de lumière et il contient moins d'informations externes.
- Choisissez une eau faiblement minéralisée au quotidien et évitez les eaux chargées en minéraux (type Contrex, Hépar...) qui vont encore plus vous fatiguer et encrasser votre système digestif.

Regardez sur l'étiquette les résidus à sec : ils doivent être de préférence autour de 50 mg/l (on peut aller jusqu'à 100 à 200 mg maximum). Regardez le PH : je vous conseille qu'il soit

légèrement acide (pas en dessous de 6,5) ou légèrement alcalin (en dessous de 7,2).

- L'eau alcaline permet d'alcaliniser le corps mais elle n'est pas une eau de consommation quotidienne.

Faites des cures de quelques jours ou semaines ou ne prenez pas plus d'un verre d'eau par jour au PH alcalin. Et voilà comment partir sur de bonnes bases !!

Un exemple de repas sur une journée :

Le matin :

Des fruits, un smoothie, une crêpe au sarrasin tartinée de purée d'oléagineux ou des pancakes maison sans gluten, des œufs brouillés, un miam aux fruits, une crème aux graines de chia...



Le midi :

Des crudités, des légumes cuits accompagnés d'une protéine : oeuf à la coque, mollet, au plat, avec le jaune cru, sardines, maquereaux, fruits de mer, poulet ou canard, avocat, oléagineux, algues ou légumineuses.



Le goûter :

Seulement si on a faim, bien évidemment !!

Un apport de glucides favorise la sécrétion de mélatonine et donc un sommeil de qualité !

Fruit, boules d'énergie, crème de chia, fruits secs, 2 carrés de chocolat à 70 %...



Le soir :

Des crudités, des légumes cuits, une céréale sans gluten de préférence, des graines germées... (attention, les céréales sont inflammatoires, produisent des toxines de type colle et doivent être consommées de façon exceptionnelle, dans l'idéal.)



