Virginie Parée
L'alimentation santé en pratique

Leseprobe

L'alimentation santé en pratique
von Virginie Parée
Herausgeber: Editions Mosaique Santé

http://www.narayana-verlag.de/b16743

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Sommaire

Préface du Dr Michel Lallement 13

Mot de Vanessa Demouy, actrice et mannequin 15

Avant-propos : *Pourquoi ce livre ?* 17

PREMIÈRE PARTIE
Les fondamentaux d'une alimentation saine 19

1 - Des bases oubliées 21

Le savoir culinaire ancestral s'est tari 22

Le supermarché, temple de l'industrie agro-alimentaire 22

Quelques fondamentaux pour réapprendre à bien manger 24

Prenez le temps de préparer 24
Choisissez une cuisson douce 25
0 Avantages et inconvénients des différents modes de cuisson 26
Qu'en est-il d'une alimentation crue ? 27
0 Assiette idéale 27
Salivez et mastiquez 28
Mangez au calme 28
Mangez peu 29
Mangez sain et frais 29
Mangez varié 29
Mangez en fonction des saisons 30
0 Fruits et légumes de printemps et une semaine de menus 32
0 Fruits et légumes d'été et une semaine de menus 32
0 Fruits et légumes d'automne et une semaine de menus 32
0 Fruits et légumes d'hiver et une semaine de menus 32

Mangez en fonction de l'heure 40
Écoutez votre corps 41

Les régimes ne marchent pas ! 41

Les régimes hypocaloriques 42
Les régimes dissociés 42
Les régimes à base de substituts de repas 42
Les régimes d'exclusion 43
Les régimes hyper-protéines 43

2 - Le rééquilibrage du métabolisme digestif 45

Le contrôle des index glycémiques : ménagez votre pancréas 45

Sucres cachés et hypoglycémies 45
Comment supprimer les hypoglycémies ? 46
D'autres paramètres sont à prendre en compte 47
« Et les calories ? » 48
0 Tableau des index glycémiques (IG) 49
En pratique 52
Astuces pour ralentir l'assimilation des sucres 52
0 Facteurs influant sur la vitesse d'assimilation des sucres 53
0 Une semaine de menus respectant l'équilibre des IG 54
0 *Comparaison de deux semaines de menus* 55-57

L'équilibre acido-basique : un équilibre fondamental 58

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ? 58
Quels sont les aliments acidifiants et alcalinisants ? 59
0 Tableau des aliments acides et basiques 60
0 *Une semaine de menus basifiants* 61
La viande : un aliment particulier 64

Ce qu'il faut retenir de la première partie 66

DEUXIÈME PARTIE
Acidose, porosité intestinale et inflammation 07

1- Les mécanismes de l'acidité 69

Quels sont les symptômes de l'acidité ? 70

Quels sont les facteurs de l'acidité ? 70

Le stress 70
Une alimentation déséquilibrée 70
Un manque de mastication 71
La sédentarité 71
Trop de sport 71
Une respiration superficielle 71
Les régimes restrictifs 71
La déshydratation 71
Les pensées négatives 71
La consommation de tabac et d'alcool 72

2 - Conséquence de l'acidité : la détérioration de la flore intestinale 72

Le rôle de la flore intestinale 72

Les conséquences d'un déséquilibre de la flore 73

La porosité intestinale 73
Le *Candida albicans,* un invité insidieux 74
Les intolérances alimentaires 75

Une flore intestinale saine, votre meilleure amie minceur ! 75

L'inflammation : une conséquence de la porosité intestinale 76

3 - En pratique : comment venir à bout des maux liés à l'altération de la flore ? 77

Comment basifier ? 77

Attention aux aliments « santé » qui ne le sont pas du tout ! 78

Les aliments à favoriser et ceux à éviter 80

À favoriser : les végétaux sous toutes leurs formes..... 80
À éviter : les produits d'origine animale..... 81

D'autres bonnes habitudes à prendre..... 82

Faites les bonnes associations !..... 82
Hydratez et drainez ! 82
Dormez profondément ! 83
Favorisez une activité physique douce 83
Réapprenez à respirer!..... 84
Dominez vos émotions 84
0 En résumé : Tableau des comportements acidifiants et alcalinisants 85

4 - Que faire en cas de porosité intestinale ? 85

5 - Comment venir à bout de la candidose ? 87

6 - Comment traiter les intolérances alimentaires? 88

Intolérance au gluten 88

Intolérance aux produits laitiers..... 89

7 - Les substituts de lait et farines dans les menus sans gluten ni laitages 92

En remplacement du lait animal : les laits végétaux 92

Les laits à base d'oléagineux 93
Les laits à base de céréales 93
Pour les smoothies 94

En remplacement du blé : les farines sans gluten 94

8 - Comment revenir à une alimentation normale ? 95

TROISIÈME PARTIE
Questions-réponses 97

Faut-il manger biologique ? 99

Quelle quantités dois-je manger ? 101

Puis-je grignoter entre les repas ? 101

Quelles tisanes boire ? 102

Quels sont les aliments anti-inflammatoires ? 102

Quelles sont les bonnes graisses et les mauvaises graisses ? 103

Où trouver des protéines
quand on n'aime ni le poisson ni la viande ? 104

Où trouver des oméga-3 quand on n'aime pas le poisson ? 104

Puis-je boire du café plusieurs fois par jour ? 105

Comment déjeuner au bureau ?..... 105

Que faire en cas d'invitation ?..... 107

Comment éviter les polluants ? 108

Quelles sont les 10 règles fondamentales
pour une alimentation saine ?..... 109

Annexes pratiques : conseils, recettes et astuces 111

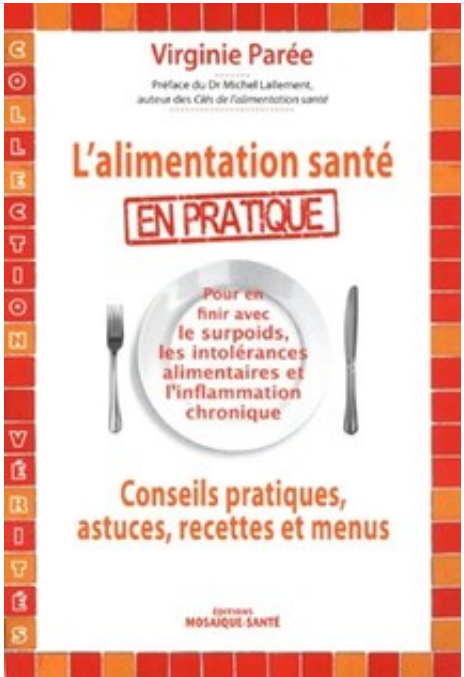
Les huiles..... 113
Les herbes aromatiques et les épices 114
Les œufs 115
Les poissons 116
Le tofu 117
Jus de légumes 117

Recettes..... 118

Questionnaire « MSQ » *(Médical Symptom Questionary)* 122

Références et conseils de lecture..... 125

Remerciements 127



Virginie Parée

L'alimentation santé en pratique

Conseils pratiques, astuces, recettes et menus

128 Seiten, kart.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de