



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez [www.lenaturopathe.lu](http://www.lenaturopathe.lu)



## Un bon début pour votre alimentation

# 2

Pas de régime. Pas de recette universelle. Tout le monde est différent, sachez-le.

**Ecoutez-vous** avant tout! Au fond, vous savez ce dont vous avez besoin.

Le changement des mauvaises habitudes est difficile, mais vous ne le regretterez pas!

Une seule règle sera bonne pour tout le monde: **mangez au plus près de ce que la nature vous offre**, pas de produits transformés, pas d'ajouts artificiels, et surtout **pas de sucres industriels!**



**Favorisez les légumes:** 2/3 de votre assiette. Les couleurs!

Ils vous apportent les nutriments de base, directement assimilables, les antioxydants indispensables pour réduire les terrains acides favorables aux maladies.

Mangez des **fruits alcalinisants** en priorité (le citron l'est!) et de préférence en dehors des repas principaux (vers 10h ou 16h par ex.).

Les **protéines** (viandes, poissons,...) sont vos briques. Il en faut, mais limitez-les. Elles demandent de l'énergie pour être assimilées et produisent beaucoup de déchets (purines, acide urique).

Les **bonnes graisses!** Super importantes! Omega-3 à consommer tous les jours! (Huiles de lin, de colza, de saumon...)



Les **produits laitiers:** méfiez-vous. Beaucoup d'entre vous en souffrent sans le savoir (fatigue, mauvaise digestion, problèmes de peau,...) et ce, dès les premières dents!

Si vous avez des doutes, essayez sans pendant 15 jours.

Le lactose et la caséine ne sont pas toujours de bons compagnons.

Le **gluten:** un autre fauteur de troubles modernes. La barrière intestinale devient poreuse et laisse passer des substances allergènes dans votre sang. Elles peuvent mener aux innombrables maladies autoimmunes sur le long terme (NB: ce n'est pas le seul coupable).

**L'alcool, le café...** avec une modération certaine!

**Important: mangez en conscience**, prenez le temps!

Pas au coin d'une table en 3 minutes. C'est un moment important de la journée.

**Mastiquez convenablement**, la digestion commence par l'action de la salive.

Votre estomac vous remerciera!