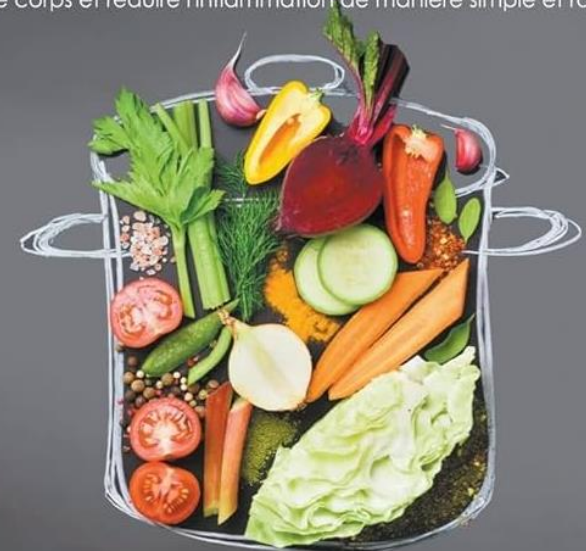


Aliments Anti-Inflammatoires & Alcalinisants

RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE &
ALCALIN
POUR DÉBUTANTS

Une voie naturelle pour une santé durable. Comment désintoxiquer votre corps et réduire l'inflammation de manière simple et rapide



0/5

Aliments anti-inflammatoires : Adopter une alimentation anti-inflammatoire permet de rester en bonne santé grâce aux fameux antioxydants.

L'inflammation fait partie du mécanisme de défense de l'organisme. Elle correspond au processus permettant au système immunitaire de reconnaître et de déclencher le processus de guérison.

Des symptômes surviennent comme par exemple des douleurs articulaires.

Lorsqu'elle est chronique, l'inflammation devient un facteur de risque de maladies comme le diabète, de cancer, de dépression ou encore d'affections dégénératives comme Alzheimer.



Pour y faire face, « il est nécessaire d'aider le corps à se protéger contre ces agresseurs perpétuels que sont les radicaux libres, produits par l'organisme en cas de sport excessif, de déséquilibre alimentaire, d'exposition à la pollution, aux pesticides ou au tabac. ».	Aliments pro-inflammatoires	Aliments anti-inflammatoires
	Acides gras trans	Ail
	Alcool	Agrumes
	Aliments acidifiants	Ananas
	Biscuits industriels	Aubergine
	Café	Betteraves
	Charcuterie	Chocolat noir
	Excès de sel	Crucifères (choux, brocolis, chou kale...)
	Farines industrielles/raffinées	Épices
	Fritures	Épinards, bettes, etc.
	Fromages fondus en tranche	Farines complètes (pâtes, pains...)
	Hamburger	Fruits rouges
	Huiles riches en oméga 6	Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...)
	Ketchup	Huile de colza
	Margarine	Œufs
	Mayonnaise	Oignons, échalotes
	Nuggets, poissons panés	Oléagineux (amandes, noix, pignons, pistaches...)
	Pain de mie, pains industriels, pains blancs	Papaye
	Pâtisseries	Pastèque
	Pomme de terre + fromage fondu	Poissons, crustacés, coquillages
	Pommes de terre rissolées	Soja (lait, haricot)
	Sirop de maïs	Radis noir
	Soda	Riz complet
	Sucre raffiné	Thé vert
	Tout type de nourriture industrielle/préparée	Vin
	Viandes industrielles	Poissons, crustacés, coquillages
	Viennoiseries	Riz complet

Grâce à des aliments anti-inflammatoires, vous pouvez soulager de nombreuses maladies comme l'arthrose, l'arthrite, la polyarthrite rhumatoïde, l'inflammation de l'intestin, la sciatique, la tendinite ou encore l'acné.



2.12) Aliments acidifiants & alcalinisants.

Pour fonctionner de manière optimale, notre organisme doit maintenir un équilibre acido-basique. En cas d'excès d'acidité, notamment lorsqu'on mange trop de viande, d'aliments transformés, de sucres raffinés, notre corps va devoir puiser dans ses réserves de substances minérales alcalines : c'est-à-dire les cheveux, les ongles, les dents, les cartilages, les os et les autres tissus.

Quels sont les aliments acides, acidifiants et alcalinisants ?

Les aliments acides :

Ce sont les aliments naturellement riches en composés acides, comme par exemple un jus de citron. Dans l'organisme, ces aliments acides vont être métabolisés. Chez une personne en bonne santé, cette métabolisation va conduire à une neutralisation des acides et à une libération des bases minérales du fruit : le résultat sera donc un effet alcalinisant. Par contre, chez une personne présentant un déficit métabolique, la neutralisation des acides ne pourra pas s'effectuer par les voies physiologiques. Les composés resteront dans l'organisme sous forme acide, puis seront neutralisés par les bases prélevées dans les tissus, notamment le tissu osseux. Les aliments acides auront donc cette fois un effet fortement déminéralisant. Ainsi, l'effet acidifiant ou alcalinisant des aliments acides dépend des capacités métaboliques du sujet. Leur consommation doit donc se faire avec grande prudence. Par contre, les aliments dits « acidifiants » ou « alcalinisants » auront un même effet acidifiant ou alcalinisant pour tous les consommateurs.

Le citron BIO :

Il semble acide, mais il alcalinise le corps si la personne est en bonne santé, c-à-d qu'elle métabolise correctement l'acidité du citron pour le transformer pour un effet alcalinisant.

La pectine contenue dans la peau minimise la progression des cancers et agit en prévention des mélanomes. Blendez un citron Bio avec sa peau + 1 cuillère de miel, de curcuma, une pincée de poivre et une poignée de persil plat.

Les aliments acidifiants.

Ce sont les aliments qui vont libérer des métabolites acides lors de leur transformation dans l'organisme (digestion, utilisation cellulaire). Ce sont des producteurs d'acides. Pour la plupart, les aliments acidifiants sont néanmoins les nutriments de base de notre nutrition, c'est-à-dire que leur consommation ne peut pas être supprimée. L'idée sera d'en limiter l'apport quantitatif, et de les associer à d'autres aliments « alcalinisants » afin de réduire l'impact de leur effet acidifiant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains aliments acidifient aussi l'organisme lorsqu'ils sont consommés régulièrement et en excès. Les plus acidifiants d'entre eux sont les fromages et plus ils sont durs, plus ils sont acidifiants. Viennent ensuite les protéines animales tels que les viandes, les poissons.... puis les céréales.

Les aliments alcalinisants.

Ce sont les aliments riches en bases et pauvres en substances acides. La transformation de ces aliments par l'organisme ne libère pas non plus de composés acides. Les aliments alcalinisants possèdent donc des propriétés alcalinisantes bénéfiques pour le terrain. Les principaux aliments alcalinisants sont : la pomme de terre, les légumes verts ou colorés, la banane.

Très acidifiants	Moyennement acidifiants	Faiblement acidifiants	Faiblement alcalinisants	Moyennement alcalinisants	Très alcalinisants
Alcool	Maïs	Beurre	Aubergine	Abricot	Abricots secs
Arachides	Noix	Chocolat	Ananas	Banane	Épinards
Café	Œufs	Dattes	Asperge	Carotte	Figues séchées
Caséine	Pistaches	Glace	Avocat	Cassis	Framboises
Charcuterie	Seigle	Lait	Avoine	Céleri	Graines germées
Confiture	Thé noir	Lentilles	Brocoli	Chou-fleur	Miso
Farine		Petits pois	Champignons	Courgette	Patate douce
Fritures		Riz	Concombre	Kiwi	Persil
Fromage		Sirop d'érable	Laitue	Mangue	Raisins secs
Pâtes		Yaourt	Noisettes	Olive	
Pain			Oignon	Pavot	
Poissons			Orange	Pomme de terre	

L'acidité pourrait être également à l'origine de nombreux maux →

- ✓ Fatigue.
- ✓ Ostéoporose.
- ✓ Hypertension artérielle.

Attention ! Certains aliments sont recommandés par rapport à plusieurs de leurs propriétés mais déconseillés voire néfastes pour d'autres effets. Exemples :

- ✓ **La banane** est alcalinisante et favorise le sommeil, présence de mélatonine, mais non recommandée en cas de constipation.
- ✓ **Le chocolat noir supérieur à 70 % de cacao et allégé en sucre** est aussi alcalinisant, anti-inflammatoire et bon contre le stress mais tout de même calorique et peut empêcher de dormir (caféine et de la théobromine).

Fruits même le citron

Légumineuses

Soja fermenté

Epices & Herbes séchées

Quinoa

Légumes

Chocolat noir 80%

Alcalinisants & Anti-Inflammatoires

Huiles riches en oméga-3 ou 9

Bicarbonate de sodium → antiacide, effet tampon sur l'acidité lui permettant de limiter les variations de pH.

- Contre les brûlures d'estomac & remontées acides.
- Déodorant naturel neutralisant les mauvaises odeurs.

Fromages

Aliments avec Farine blanche

Viandes

Sucre

Acidifiants & Inflammatoires

Inflammation → Pour éliminer un excès de radicaux libres (responsables du vieillissement, des rides et facilitent les maladies de Parkinson, d'Alzheimer, le cancer), le système immunitaire va déclencher une réponse inflammatoire pour tenter de les éliminer. Les antioxydants, la vitamine E et le sélénium luttent contre cet excès.

Café

Pomme de terre

Alcalinisants & Inflammatoires

Épices Anti-Inflammatoires → Gingembre, Curcuma, Nigelle (cumin noir) & Griffes du diable. Collagène pour articulations = Glycine & Proline.

Oeufs

Poissons

Oléagineux

Acidifiants & Anti-Inflammatoires

Maïs

Flocon d'avoine

Huiles riches en Oméga-6

Riz complet

