

Gérald Juhel

La nature au cœur de votre silhouette



Du même auteur :

- La forme avec les légumes de tous les jours

La terre a mis à notre disposition des légumes que nous employons pour faire la cuisine. Mais on a un peu oublié les propriétés de ces légumes : Ail, tomates, haricots, citrouilles, pommes de terre, céleri, etc... Ils peuvent nous aider dans nos maux de tous les jours : migraine, obésité, digestion difficile, torticolis, rhumatisme, etc. Leurs applications sont simples et à la portée de tous.

Utilisons les pour vivre en bonne santé.

Sommaire

Avertissement.....	7
I – La nutrition par les organes	
l'équilibre du corps.....	9
1. La nutrition	10
2. La digestion	10
3. L'élimination des déchets.....	12
RESUME.....	15
II – Les principes actifs.....	17
1. Les glucides	18
2. Les lipides	18
3. Les protéines	19
4. Les vitamines.....	19
5. Les minéraux.....	19
6. Les alcaloïdes.....	20
7. Les glucosides	20

III – Les radicaux libres, Les antioxydants.....	21
1. Les radicaux libres	22
2. Les antioxydants	22
2.1 Aliments riches en antioxydants (Vitamines A, C, E)	23
3. Le cholestérol.....	24
3.1 Le bon et mauvais cholestérol.....	24
3.2 Rôle du H.D.L.....	24
3.3 Rôle du L.D.L.....	25
3.4. Ce que vous révèle votre test	25
3.5. Synthèse et absorption du cholestérol	25
3.6 Dégraisser votre assiette.....	28
4. L'accumulation des graisses	29
5. Le rôle des matières grasses.....	30
6. Index glycémique des aliments	36
Pour votre silhouette	39
Pour maigrir confortablement	39
IV – Les vitamines.....	45
1. Fonction des vitamines	46
2. Pouvez-vous manquer de vitamines ?.....	48
3. Comment savoir si vous manquez de vitamines ?.	49
V – Les minéraux et oligo-éléments	57
1. Pouvez-vous manquer de minéraux ?.....	58
2. Vous manquez de minéraux	60
3. Composition en minéraux d'un corps humain (75 kg)	63

4. Tableaux des aliments et de leurs principales richesses en minéraux.....	64
5. Les oligo-éléments.....	70
6. Tableau des aliments riches en oligo-éléments	73
7. Utilisation simple des minéraux.....	75
8. Tableaux récapitulatifs des besoins.....	82
9. Principaux aliments	87
10. Fromages	89
11. Farine de blé (Composition moyenne)	90
12. Le pain (valeur nutritive)	91
13. Maïs (composition moyenne)	92
14. Jus de fruits	92
15. Les bonnes combinaisons alimentaires.....	93
VI – LE PH	95
1. Introduction.....	96
2. Le PH	97
3. L'équilibre acido-basique	97
4. PH et digestion	100
5. PH et tissus conjonctifs	100
6. Balance acido-basique quotidienne	102
7. Conséquences de l'hyperacidité tissulaire.....	104
8. Correction de l'hyperacidité tissulaire.....	106
9. Le P.H, équilibre du corps.....	107

10. Les aliments fournisseurs d'acides/ou acidifiants	108
11. Les aliments fournisseurs de base et donc alcalinisant	109
12. Les aliments ne perturbant pas le PH tissulaire	109
13. Le rôle des matières grasses.....	110
VII – Le jeûne	113
1. Jeûne pendant 24 à 26 heures.....	114
2. Avertissement.....	115
VIII – Jus de légumes, Jus de fruits	117
1. Surtout n'abandonnez pas les légumes cuits.....	118
2. Utilisation	118
3. Recommandations.....	118
4. Les jus de légumes	119
5. Les jus de fruits	122
Conclusion	127

Avertissement

La démarche de l'auteur de cet ouvrage est inspirée de ses recherches et expériences personnelles.

Aux lecteurs qui éprouveraient le besoin d'en savoir plus sur les méthodes et le choix des produits, nous les invitons à consulter un professionnel de santé.

Dans la mesure où certains produits ou certaines méthodes pourraient être employées à mauvais escient, l'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des effets ou des conséquences de tels usages.

Quoi qu'il en soit, nous sommes convaincus que chacun y trouvera ce qui lui convient.

Les témoins de la santé sont les différentes fonctions de l'organisme : digestion, sommeil, etc. Ce sont ces fonctions qu'il va falloir rétablir afin qu'elles retrouvent un équilibre.

Si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez l'intention de modifier votre régime alimentaire, il faut préalablement en demander conseil à une personne qualifiée.

I
La nutrition par les organes
l'équilibre du corps



1. La nutrition

Les sensations de faim et de soif nous rappellent que nos organes ont besoin d'aliments pour accomplir leur travail. Le corps des enfants en a aussi besoin pour grandir.

Les aliments doivent subir, par la digestion, des transformations qui les rendent assimilables. Ils passent ensuite dans le sang dont la circulation assure leur répartition entre toutes les cellules de l'organisme. Puis sous l'action de l'oxygène que fournit la respiration, ils sont oxydés, brûlés, et cette oxydation produit la chaleur qui maintient notre corps à température constante, et la force nécessaire au fonctionnement des divers organes. Mais il en résulte des déchets qui doivent être chassés : c'est le rôle de l'excrétion.

2. La digestion

❖ Les aliments

En dehors des minéraux : eau et sel de cuisine, les aliments peuvent être classés en trois grandes catégories :

1. les hydrocarbonés, dans la composition desquels n'entrent que de l'eau et du carbone ; ce sont les sucres et les féculents (farine, pomme de terre, etc.) ;

2. les corps gras, graisses, huiles et beurre, qui contiennent une proportion de carbone plus grande que les précédents ;
3. les albuminoïdes, blanc d'œuf, viande, fromage, dans lesquels entre en outre une forte proportion d'azote.

❖ L'appareil digestif

Le tube digestif est formé par la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin.

Diverses glandes déversent dans le tube digestif les liquides ou sucs qu'elles sécrètent : les glandes salivaires produisent la salive, les glandes gastriques produisent le suc gastrique, les glandes intestinales de la paroi de l'intestin le suc intestinal, le pancréas le suc pancréatique, et le foie la bile.

❖ La digestion

Les aliments sont écrasés, réduits en bouillie par les dents qui les mâchent et l'estomac dont les parois musculaires les brassent.

En cet état, ils subissent l'action des sucs digestifs qui ont la curieuse propriété de les rendre liquides : la salive agit sur les féculents, le suc gastrique sur les albuminoïdes, le suc intestinal sur les sucres ; le mélange de suc pancréatique et de bile digère les corps gras, et aussi les féculents et les albuminoïdes qui auraient échappé à l'action des

sucs précédents. Les aliments sont ainsi transformés en une bouillie blanche, le chyle, qui s'infiltre lentement dans les parois de l'intestin grêle tandis que les déchets sont rejetés au dehors.

3. L'élimination des déchets :

❖ La rate et le pancréas

La rate a pour fonction le transport de l'énergie nourricière, au moyen des vaisseaux sanguins et des méridiens d'énergie afin de la répartir dans la chair et les tissus.

Le pancréas, quant à lui, assure avec l'estomac la digestion et la transformation des aliments ainsi que le métabolisme des sucres.

Dans l'ensemble la rate et le pancréas rentrent dans l'équilibre des taux de cholestérol, de lipides, de glucides ou de protides dans le sang et les tissus.

Exemple : lipides : les matières grasses

glucides : sucre, amidon

protides : acides aminés

La rate et le pancréas transforment les liquides organiques et lymphatiques dans lesquels baignent tous les organes.

❖ Le poumon

Cet organe maintient le rythme respiratoire et assure l'apport d'énergie nécessaire au travail de la pompe cardiaque. Par les mouvements

respiratoires, le poumon joue un rôle dans la répartition des liquides organiques et de l'eau dans tout le corps.

La respiration permet à chacune de nos cellules de recevoir de l'oxygène qui est absorbée. Par contre le sang est conduit à chacune de nos cellules par le réseau vasculaire.

La respiration et le diaphragme :

Le diaphragme sépare le thorax de l'abdomen il est très large, aplati et mince. Il a la forme d'une voûte concave. C'est le principal muscle respiratoire.

A l'inspiration, il se tend et s'abaisse, par une contraction active et reprend sa place à l'expiration. Il effectue le plus efficace massage du ventre. Il active la circulation sanguine dans nos viscères abdominaux. A l'inspiration le diaphragme pousse les organes vers le bas.

Tout en augmentant la pression abdominale, cette pression extrait le sang usé des organes pour l'envoyer dans la circulation veineuse et à l'expiration, au contraire, par la détente abdominale qu'elle procure, permet au sang neuf de se répandre dans nos organes.

❖ Le rein

Il est l'organe qui régit l'énergie la plus profonde, la plus cachée de l'organisme. Il englobe une région qui comprend les reins, les glandes surrénales, les carrefours artéroveineux