

10 BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES à adopter... et à adapter



Je crois fermement que le corps possède un potentiel d'auto-guérison incroyable - fruit de milliers d'années d'évolution et d'adaptation – et qu'il sait instinctivement ce dont il a besoin pour retrouver la santé. En l'espace d'environ 50 ans, le mode de vie occidental nous a rapidement et profondément éloigné des habitudes de vie de nos ancêtres. Mais je crois que dans le contexte d'une maladie chronique, la volonté de guérir peut représenter une occasion inestimable de renouer avec les besoins nutritionnels du corps et ainsi de rétablir l'équilibre perdu.

L'application des recommandations qui suivent demandent énormément de discipline, de détermination et... de compromis. Au début, des rages de sucres, de pâtisseries et de gras peuvent survenir. Mais la bonne nouvelle c'est qu'avec le temps, toutes ces pulsions régressent et finissent par disparaître. La routine s'installe, le garde-manger se transforme, les habitudes s'ajustent et le corps prend du mieux. L'important, c'est d'apprendre à lire les étiquettes tout en faisant l'épicerie, à cuisiner ses propres repas et à développer quelques réflexes de substitutions pour se faciliter la vie.

10 BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES À ADOPTER :

1. Boire 2 litres d'eau filtrée par jour ;
2. Prendre des probiotiques sur une base quotidienne ;
3. Éviter l'alcool et le café ;
4. Dans votre assiette, penser à respecter les proportions idéales : « $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ » ;
5. Diversifier les sources de céréales entières, de gras-santé et de protéines (tout en réduisant la consommation de viandes rouges) ;
6. S'assurer d'un apport en fibres suffisant pour favoriser la vidange du colon ;
7. Minimiser la consommation de sucres en privilégiant les aliments à indice glycémique bas ;
8. Diminuer la consommation de gluten et de produits laitiers OU essayer de respecter les principes du régime hypotoxique pendant environ 3 mois ;
9. Prioriser l'achat d'aliments frais et complets (d'origine biologique si possible) plutôt qu'industrialisés et transformés, et en profiter pour apprendre à cuisiner soi-même de bons repas simples et complets ;
10. Ne jamais sauter de repas : 3 repas par jour sont nécessaires !



Gardons l'esprit ouvert et rappelons-nous qu'il n'existe pas de diète parfaite et universelle pour supporter les efforts de guérison contre la maladie de Lyme. Chaque corps et chaque situation requiert des besoins nutritionnels qui leur sont propres et qui doivent être ajustés et adaptés de façon individuelle. Pour ce faire, il est impératif d'apprendre à écouter son corps pour savoir ce qui lui convient le mieux.



Pour explorer et décortiquer chacune des habitudes mentionnées ci-haut, n'hésitez pas à consulter la rubrique "10 BONNES HABITUDES" ainsi que toutes les autres rubriques de l'onglet "ALIMENTATION" à l'adresse suivante :

<http://maladiedelyme.weebly.com/alimentation.html>

Astuce :

Pour ouvrir le lien hypertexte ci-haut, cliquez sur le bouton droit de votre souris, puis sélectionnez « Ouvrir le lien hypertexte ». La fenêtre de votre navigateur apparaîtra et vous serez directement dirigé vers cette page web.

