

ALIMENTATION ET SANTE :

Quelle alimentation choisir en 2018 ?

Par le Docteur Dewitte Jean-Jacques

Tout a été dit sur l'alimentation et pourtant nombreux sont encore ceux qui ne savent pas vraiment ce qu'il convient réellement de faire en pratique.

Ils savent en théorie mais ont beaucoup de difficultés à l'appliquer au quotidien.

Ce séminaire a pour but d'apporter certes les fondements théoriques mais également et surtout la façon dont il est possible de les appliquer dans la vie de tous les jours et donc ce qu'il convient de faire pour bien se nourrir et rester en bonne santé.

Le but d'une alimentation saine n'est pas d'agir sur un facteur individuel (ex : comment baisser le cholestérol) mais de permettre à un mode alimentaire général d'équilibrer les différents facteurs permettant de conserver la santé voire de l'améliorer.

En voici le programme :

Nous commencerons par mettre à plat tous ces concepts généraux que nous connaissons plus ou moins mais que nous ne savons pas utiliser en pratique (les sucres, les protéines, les graisses, les vitamines, les minéraux, les micronutriments...). Nous répondrons à la question : que faut il manger quotidiennement pour être certain de ne rien oublier et de ne pas créer de carences tout en ne s'empoisonnant pas ? Il sera question de viande, de poisson, de fromage, de lait, de céréales, de légumes, de fruit, de chocolat, de vin ... et de leur relation avec ces notions théoriques d'acides aminés et de sucre indispensables, de magnésium, de fibres, de polyphénols, d'oméga 3, 6 ... sans oublier l'alimentation alcalinisante, anti-oxydante et reminéralisante indispensable à la santé ou à son retour. Nous ne manquerons pas aussi de parler du cancer et de sa relation intime avec une alimentation saine que ce soit en préventif ou en curatif ce qui nous permettra de parler de ces aliments qui soignent (reconnus de plus par la communauté scientifique).

Nous aborderons ensuite la question primordiale de la vitalité de l'aliment. Nous verrons ce que cela signifie et surtout les implications pratiques que cela entraîne. Cet aspect nous fera comprendre que tout est vivant dans la Création et qu'il est donc indispensable de tenir compte de cette réalité lorsque nous nous nourrissons sous peine de nous dévitaliser et donc de devenir malade.

Nous passerons un peu de temps avec l'eau, pilier de base de notre alimentation. Elle est mal comprise et mise à l'écart alors qu'elle a ce pouvoir fabuleux d'améliorer notre santé mais aussi de l'aggraver si nous la négligeons. Nous verrons quel type d'eau il est indispensable de boire et quelles sont les méthodes d'aujourd'hui qui permettent d'avoir une eau la plus saine et la plus vivante possible.

Nous décrirons en les différents modes alimentaires reconnus comme étant les plus sains (régime Crétois ou Okinawa...) ainsi que les caractéristiques du régime de D'adamo à propos des groupes sanguins sans oublier le régime cru, le régime Seignalet et diverses techniques telle que l'extracteur de jus ...

Nous finirons avec un support pratique donnant l'essentiel en 12 points qui servira de point de départ à toute décision d'améliorer sa santé à partir de l'alimentation et qui permettra de mettre en pratique tous les conseils donnés durant cette journée.

Un tel sujet est souvent l'objet de nombreuses questions et les participants pourront échanger directement avec l'orateur afin que cette journée, qui ne peut être qu'à la fois théorique et pratique, puisse être utile dès le lendemain.