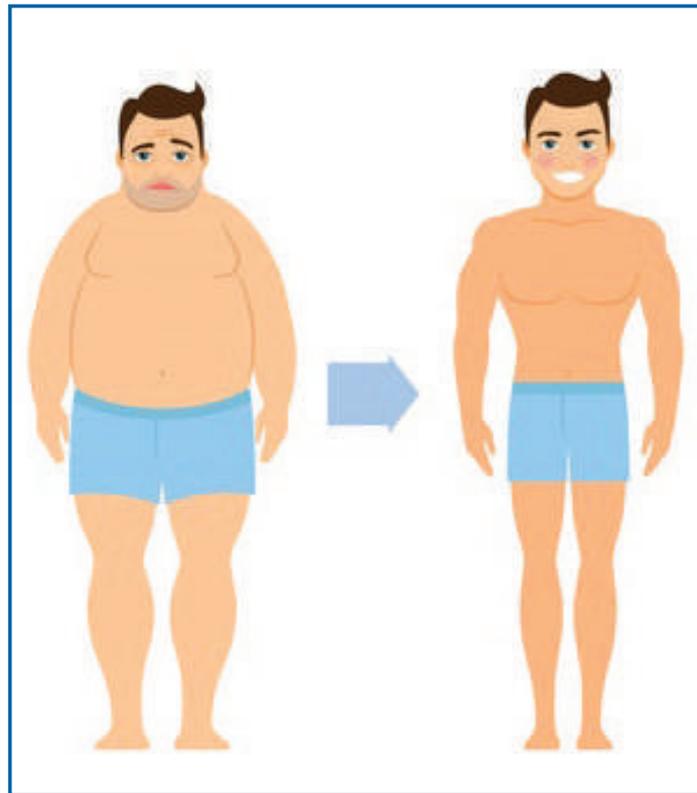


LE SURPOIDS

Etude de Michel Sigallas
Naturopathie



Quantaform International
&
Centre AIRE Quantique
Applications, Innovations, Recherches, Etudes

En partenariat avec l'IFI école de Naturopathie de Sophia-Antipolis



SOMMAIRE

Résumé de l'anamnèse	3
Propositions de soins	4
Rééquilibrage alimentaire	
Rééquilibrage Acido-Basique	
Exercices physiques	5
Stress et anxiété	
Anamnèse complète	6
Mode de vie	7
Historique et antécédents médicaux personnels	
Médicaments/traitements	
Compléments alimentaires	
Antécédents familiaux	
Système digestif	
Tolérance hépatique	8
Système respiratoire	
Système dermatologique	
Système endocrinien	
Système ostéo-articulaire	
Système circulatoire	
Système gynécologique	
Système urinaire	
Système nerveux	
FONCTION DES NEUROTRANSMETTEURS	10
Serotonine	
Dopamine	
Sommeil	
Magnésium	
Energie	
Bilan alimentaire	
Bilan morphologique et palpatoire	
Exemple de menus régime méditerranéen	11 -12
Aliments ou liquides "alcalinisants" ou anti-inflammatoires	13
Tableau Indice PRAL	

Résumé de l'anamnèse :

(La complète plus bas dans ce document)

Nom : Lionel

Sexe : Homme

Age : 36 ans

Taille : 178 cm

Poids : 102 kg

Marié, 2 enfants

Travail sédentaire

Sport : Aucun (manque de temps)

Sommeil : Bon (7h30)

Motif de la consultation : Perte de poids et suppression des douleurs articulaires et musculaires

Objectif prévisionnel : 78 - 80 kg

Corpulence : large

Habitude alimentaire : Repas trop riches et mal équilibrés

Restaurant tous les midis / Grignote en rentrant du travail / Mange peu de légumes

Conséquences : Prise de poids

A déjà essayé de maigrir en faisant la méthode Ducan.

Ca a bien marché mais il a repris du poids et a recommencé Ducan. Cela 4 fois en 5 ans.

Résultat : poids en YO-YO, il reprend vite les kilos perdus et maintenant, il n'arrive plus à perdre et se décourage !

Après l'anamnèse et l'observation :

- Je soupçonne une forte acidose.

Cela expliquerait les douleurs articulaires et musculaires. De plus son gros orteil est rouge, enflé et douloureux, je pense à un excès d'urée, à la goutte.

Résultat en direct d'un test PH urinaire = 5.8

Un examen L.I.F.E serait-il capable de confirmer et (ou) régler le problème ?

- Je soupçonne une résistance à la Leptine, hormone anorexigène.

Le problème vient du fait que les multiples régimes YO-YO ont rendu inopérante la signalisation hypothalamique par la leptine et qu'elle n'agit pas pour réduire l'appétit et stimuler la dégradation des graisses (lipolyse).

Une prise de sang validerait cette piste.

Un examen L.I.F.E serait-il capable de confirmer et (ou) régler le problème ?

- Je soupçonne une Hypothyroïdie.

Surement un taux de R-T3 trop élevé.

Une prise de sang validerait cette piste.

Un examen L.I.F.E serait-il capable de confirmer et (ou) régler le problème ?

- Je soupçonne un excès de stress dû au travail.

Ce qui provoque un stress oxydatif, et des fringales au gouter.

Il lui faut des outils et (ou) méthodes pour se calmer.

Un examen L.I.F.E serait-il capable de confirmer et (ou) régler le problème ?

Propositions de soins

4 axes seront nécessaires :

- Rééquilibrage alimentaire basé sur le régime méditerranéen
- Rééquilibrage Acido-basique
- Exercices physiques
- Séances de sophrologie et fleurs de Bach pour travailler sur le mental.

Rééquilibrage alimentaire :

- Diminution du sucre rapide et des calories vides / Plus de viennoiseries et de dessert au restaurant.
- Au restaurant prendre un accompagnement légumes à la place des féculents.
- Augmentation des anti-oxydants : épices, herbes aromatiques, fruits et légumes pour les fibres, les vitamines et minéraux.
- Diminuer les viandes le soir.
- Consommer des graisses riches en Omega 3 : lin, colza, petits poissons gras sauvages, fruits à coques
- Consommer beaucoup d'eau, à forte teneur de bicarbonate de sodium comme la Saint Yorre, Vichy-Céléstin, Badoit. 1.5 à 2 litres /j
- Eviter les produits laitiers ou pas plus de 1 par jour.
- Eviter les produits acidifiants comme les fromages, viandes rouges, charcuteries, sucreries...
- Eviter les produits industrialisés / trop de graisses saturées et de sucres ajoutés
- Eviter les alcools / 1 verre de vin de temps en temps est autorisé
- Ne pas oublier les encas de 10h et de 17h: un fruit et (ou) des fruits à coques comme des amandes ou noix.
- En cas d'envie de grignotage, utilisez les fleurs de Bach, les exercices de Sophrologie et des bâtons de réglisse.

Des exemples de menus adaptés sont notés à la fin de ce document.

Un tableau des aliments avec indice PRAL sera imprimé.

Rééquilibrage Acido-Basique :

Le rééquilibrage alimentaire va permettre de diminuer l'apport d'acide grâce aux fruits et légumes qui vont apporter les nutriments basifiants comme le magnésium, potassium, zinc et calcium et des vitamines.

Le fait de boire plus d'eau va aider aussi à l'élimination de l'urée.

Les épices comme le curcuma et le gingembre vont diminuer les inflammations.

Mais pour donner un coup de pouce à l'organisme et accélérer le processus, je lui propose :

- Un complément alimentaire sous forme de gélules contenant des citrates de magnésium, potassium et calcium, et de zinc sous forme de bisglycinate. Posologie suivant le labo.
- Un complément alimentaire sous forme de gélules contenant un complexe de vitamines.

Entre les repas, et comme il n'a pas de problème de tension, je lui propose de sucer des bâtons de réglisse, plante connue pour absorber les acides.

Exercices physiques

L'exercice physique est obligatoire pour l'élimination des oxydants (système tégumentaire et respiratoire). Afin de ne pas accentuer l'acidose, et prendre le temps qu'elle se régule, nous allons commencer doucement et petit à petit, augmenter le temps et l'effort.

En rentrant du travail, une marche de 30 mn.

Cela permettra à l'organisme de se nettoyer et permettra de se vider la tête... Excellent pour récupérer de sa journée de travail et supprimer le stress.

Ne pas hésiter à accélérer la marche pour transpirer un peu.

On peut en profiter pour faire des exercices de respiration, appris en sophrologie. Prendre avec soi une bouteille d'eau !!!

Le week end, possibilité de sortir en vélo avec ses enfants et aller au parc. Sinon faire une marche rapide de 45mn ou plus 2 fois par jour.

Au bout de 10 jours, il serait bon d'augmenter la durée et la rapidité de la marche.



Stress et anxiété

Afin de soigner durablement le corps, l'esprit doit être pris en compte....

➤ La sophrologie :

Je conseille quelques séances de Sophrologie chez une collègue pour apprendre :

- Des exercices de respiration qui permettront de lutter contre l'acidose (meilleures échanges gazeux) et réduiront le stress.
- Des exercices de détente mentales basés sur la positivité et la prise de conscience.

➤ Les fleurs de Bach :

Les fleurs de Bach sont excellentes pour aider à tenir le coup, à surmonter les difficultés, les résistances et les sautes d'humeur.

- Faciliter le changement du comportement nutritionnel (Walnut)
- Persévérer après des débuts aisés (Gorse)
- Se maîtriser et résister aux tentations (Centaury ou Cherry Plum)
- Garder courage (Larch ou Elm)
- Etre calme et en paix (Agrimony)
- Avoir la patience pour atteindre le résultat attendu (Impatiens)
- Passer outre la culpabilité lors d'un petit écart (Pine)

Posologie: 2 sprays 4 fois par jour. Et lorsqu'une envie de fringale irrésistible survient.

Prochain rendez-vous

Dans 4 semaines.

Refaire un test Acido-basique avec L.I.F.E.

Refaire un test de stress oxydatif avec L.I.F.E.

Vérifier les taux de vitamine avec L.I.F.E.

Anamnèse complète

Date de consultation :

Nom de famille : Prénom : Lionel

Date de naissance : Age : 36 ans

Poids : 102 kg Taille : 1.78 m

Adresse :

.....

Ville : Code Postale :

Téléphone : Email :

Situation familiale : Marié Nombre d'enfants : 2

Profession/ Retraite/Etudiant/autre : Directeur relation client

Médecin traitant :

MOTIF DE LA CONSULTATION :

(Merci de bien vouloir spécifier les symptômes, si vous avez eu un diagnostic médical ainsi que la sévérité de vos symptômes de 0 à 10 – 10 en étant très sévère)

1 Perte de poids

2 Douleurs musculaire et articulaire

Pensez vous qu'il y ait eu un évènement déclenchant votre/vos problèmes de santé ?

(Virus, gastroentérite, vaccinations, stress, introduction d'un nouveau médicament(s), changement d'habitudes de vie/ nouveau régime alimentaire, d'autres raisons) :

- **Trop de restaurants** : presque tous les midis avec des clients
- **Anxiété et Stress** : A cause du travail, pression des résultats, n'arrive à décompresser en rentrant.

Certains soirs en rentrant chez lui il s'arrête à la boulangerie et se prendre deux ou trois croissant. Ça lui fait du bien, il a l'impression d'en avoir besoin

Qu'avez-vous déjà essayé pour améliorer votre/vos problèmes de santé ? (Consultation avec un médecin ou un médecin spécialiste, prise de médicaments et/ou de compléments alimentaires/ modification de mon régime alimentaire, autre chose)

Il a plusieurs fois testé des régimes comme Ducan. Il apprécie ce type de régime car les résultats sont vite là et il aime la viande.

Le problème est qu'au bout d'un an il a repris ses kilos et il recommence le régime.

MODE DE VIE

Fumez-vous ou avez-vous fumé dans le passé ? **Oui arrêt depuis 4 ans**

Etes-vous ou avez-vous été exposé(e) à des polluants, produits toxiques dans votre profession ou votre environnement ? Si oui, lesquels ? **Non**

Pratiquez-vous une activité sportive, un hobby ? Combien de fois par semaine/ par mois ? **Non**

HISTORIQUE ET ANTECEDENTS MEDICAUX PERSONNELS :

Pathologies passées et/ou actuelles :

Avez-vous subi une ou plusieurs INTERVENTIONS CHIRURGICALES ? **NON**

Si oui, combien ? Pour quelle(s) raison(s) ?

ANESTHESIES : générale(s) / locale(s) :

Etes-vous VACCINE(E) ?

Avez-vous des AMALGAMES DENTAIRE(S) ? **non**

MEDICAMENTS/TRAITEMENTS (passés et/ou en cours) depuis combien de temps :

Antidépresseur / Traitement contre les brûlures d'estomac / Antibiotiques / Anti-inflammatoires non stéroïdiens /

Corticoïdes / Diurétiques / Traitement contre le cholestérol / Hormones thyroïdiennes / Contraceptifs oraux, traitement hormonal de la ménopause / Chimiothérapie, radiothérapie.

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES :

Produit/ Marque / pour quelle condition / dosage / depuis combien de temps.

ANTECEDENTS FAMILIAUX :

Cholestérol, hypertension, diabète, AVC, cancers, maladies auto-immunes, maladies neuro-dégénératives, dérèglement thyroïdien...

Père : AVC Mère : Tachycardie Soeur : Frère :

Grand-père paternel : GPM Grand-mère paternelle : GMM

SYSTEME DIGESTIF

Pensez-vous à bien mastiquer les aliments ? **Non**

Dents : sensibles / fragiles / cariées **Non**

Gencives ? douloureuses / saignantes / aphtes **Non**

Digestion : **bonne** / lente / douloureuse / avec ballonnements / gaz / acidité / lourdeur / remontées acides :

Votre transit : Votre transit est-il régulier ? **Oui**

Allez-vous à la selle : **tous les jours**, tous les deux jours, tous les trois jours, autre

Si non : constipation / diarrhées / alternances.

Charte des selles n. : de 1 à 7 : 3 a 4

En dehors de la digestion avez-vous des : douleurs / spasmes / brûlures / remontées acides, autre : **Non**

TOLERANCE HEPATIQUE

Je ne supporte pas les odeurs de plastique, de peinture, parfum... **Non**

Je ne supporte pas le café, l'alcool ou les médicaments **Non**

J'ai des effets secondaires avec mon mode de contraception ou avec mon traitement hormonal **Non**

Après un repas riche, j'ai la migraine, je suis fatigué, barbouillé **Non**

J'ai la nausée le matin et plusieurs fois dans la journée **Non**

SYSTEME RESPIRATOIRE

Avez-vous des problèmes infectieux ? angines / **rhumes** / sinusites / otites / bronchites / trachéites - autres

A quelle fréquence par mois/an? **1 par an**

Combien de temps ça dure un rhume ? **1 semaine**

Souffrez-vous d'allergies saisonnières? Lesquelles ? **Non**

Souffrez-vous d'allergies tout au long de l'année ? **Non**

Etes-vous encombré(e) de glaires ou mucosités? **Non**

Si oui: arrière-gorge / nez / sinus / bronches.

Etes-vous asthmatique? **Non**

SYSTEME DERMATOLOGIQUE

Avez-vous une peau : **sèche** / grasse / qui tiraille / qui démange / sensible

Avez-vous : acné / eczéma / psoriasis / verrues / mycoses

Cheveux et Cuir chevelu : secs / gras / pellicules / plaques / démangeaisons / chute / vigoureux / brillants.

Ongles : durs / cassants / mous / **striés** / dédoublés / bombés / tâches blanches.

SYSTEME ENDOCRINIEN

HYPOTHYROIDIE : prise de poids (malgré un apport calorique normale), fatigue, perte de cheveux importante, dépression, problèmes de mémoire, **peau sèche**, sensibilité au froid, essoufflement, crampes, constipation, cycle menstruel abondant et/ou irrégulier, myalgies, syndrome du tunnel carpien, goitre, nodules.

HYPERTHYROIDIE : amaigrissement inexplicable (malgré un bon apport calorique), agitation, hyperémotivité et sautes d'humeur, bouffées de chaleur, tachycardie/ palpitations, cycle menstruel irrégulier ou absence de règles, selles fréquentes, exophtalmie (extrusion antérieure de l'oeil hors de l'orbite), goitre, nodules.

SYSTEME OSTEO-ARTICULAIRE

Avez-vous des douleurs au niveau? **musculaire** / **articulaire** / osseux / tendineux -

Avez-vous eu ? fracture(s) / entorse(s) / foulure(s)/ claquage(s) / élongation / tendinites

Vos mouvements sont-ils limités ?

Souffrez-vous de raideur matinale ?

Avez-vous des crampes ?

Avez-vous ? scoliose / cyphose / lordose

Avez-vous ? douleurs / tensions / raideurs, au niveau: cervical / nuque / trapèzes / épaules / omoplates / dorsal / lombaire / sacrum.

SYSTEME CIRCULATOIRE

Avez-vous les jambes lourdes ? qui gonflent ? **Non**
Avez-vous des vaisseaux apparents ? des varices? **Non**
Avez-vous des hémorroïdes ? des démangeaisons? **Non**
Etes-vous frileux(se) ? **Non**
Avez-vous les extrémités froides (doigts, pieds, nez) ? **Non**
Quelles est votre tension artérielle en règle générale ? **13.8**
Souffrez-vous de : migraines / céphalées. **Non**
Si oui, quelle fréquence?
Avez-vous des troubles de l'attention / concentration? **Non**
Avez-vous des troubles de la mémoire? **Non**

SYSTEME GYNECOLOGIQUE

Votre cycle est-il régulier ?
Vos règles sont-elles abondantes ? douloureuses ?
Souffrez-vous de syndrome prémenstruel ?
Quels troubles ? douleurs bas-ventre, lombaires, seins / dépressions / irritabilité / migraine/
autres:
Avez-vous été enceinte ? Combien de fois/enfants :
Accouchement: naturel / césarienne / épisiotomie. Si complication, laquelle ?
Etes-vous en pré-ménopause ? en ménopause
Si oui : artificielle / naturelle
Si oui, quels sont les troubles ou les inconforts ? bouffées de chaleur / sécheresse vaginale /
irritabilité / anxiété / angoisse / insomnie / vertiges / fatigue / troubles sexuels / autres:
Souffrez-vous de mycoses vaginales ?
Autres infections gynécologiques ?
Problèmes de libido ?
Système de contraception utilisé et pendant **combien de temps** :
Hormonal : la pilule contraceptive / stérilet hormonal SIU/ l'implant / le patch/ l'anneau vaginal
Mécanique : préservatifs / stérilet au cuivre / diaphragme
Avez-vous eu des réactions ?

SYSTEME URINAIRE

Infections urinaires ou cystites : **Non**
Combien de fois par an :
MESSIEURS :
Avez-vous une envie d'uriner fréquente ? **Non**
Votre libido est-elle satisfaisante ? **Oui**

SYSTEME NERVEUX

Souffrez-vous de :
Fatigue psychique / Troubles de la mémoire / Difficulté de concentration / Trouble du sommeil
Anxiété / Attaques de panique : de 0 à 10 = **2**
Stress : de 0 à 10 = **7**
Dépression : de 0 à 10 = **4**
(0 en étant pas du tout et 10 signifie niveau très élevé).

FONCTION DES NEUROTRANSMETTEURS :

SEROTONINE : Difficulté pour s'endormir /Irritabilité, **impatience** /Sujet à des crises d'angoisses /

Dépendance à certains aliments (alcool, **nourriture**, tabac...) /Difficulté à supporter les contraintes /**Je suis sensible au stress** /Changement d'humeur.

DOPAMINE : J'ai du mal à me motiver /Je reporte toujours à plus tard les choses à faire / Problème de concentration / Picotements, fourmillements au niveau des jambes quand je suis immobile ou pendant la nuit /

Baisse de libido / Je n'ai plus de projets / Perte de l'odorat / Impression d'être au ralenti.

SOMMEIL : Considérez-vous que votre sommeil soit récupérateur ? **Oui**

Faites-vous de l'insomnie? **Non**

Vous endormez-vous facilement? **Oui**

Vous réveillez-vous la nuit? **Non** Si oui, à quelle heure ?

Combien d'heures en moyenne dormez-vous la nuit ?

Heure du coucher : **23h00** Heure du réveil : **6h30**

Grincez-vous des dents ? **Non** Ronflez-vous ? **parfois**

Utilisez-vous votre téléphone portable ou regardez-vous la TV avant de vous coucher ? **Oui**

Si oui, jusqu'à quelle heure ? **23h00**.

MAGNESIUM : Souffrez-vous des troubles suivantes et à quelle fréquence ?

Tremblement des paupières / Crampes, **douleurs musculaires** / Palpitations / Extrémités froides ou fourmillements / Spasmophilie.

ENERGIE : DE 0 A 10 (zéro pas d'énergie du tout et 10 beaucoup d'énergie) :

Votre énergie est-elle constante dans la journée ou pas ?

Plus d'énergie : **au réveil** / matinée / après repas / le soir / la nuit, autre moment.

BILAN ALIMENTAIRE

Petit déjeuner : Cornflakes et lait froid

Déjeuner : restaurant

Diner : entrée, plat (toujours une viande et un féculent, peu ou pas de légumes), dessert ou fromage

Snacks et à quelle heure de la journée ? : 18h arrêt à la boulangerie (viennoiserie ou pizza)

Eau : le midi souvent gazeuse, le soir plate

Alcool : 1 verre de vin le midi / apéro le soir deux fois par semaine

Café/thé : 3 cafés / j

Autre : Sodas sans sucre au bureau

Evitez-vous des aliments ? N'apprécie pas le poisson... (C'est les arrêtes le frein)

Préférences : salé / sucré

Suivez-vous un régime alimentaire particulier ? (Sans gluten/ sans produits laitiers/ végétarien/ végan / autre : **Non**

Si oui, pour quelle raison et depuis combien de temps ?

BILAN MORPHOLOGIQUE ET PALPATOIRE :

Tempérament hippocratique : Diatèse :

Yeux-iris : Conjonctive :

Langue : Dentition :

Cheveux : Oreilles : Main : Ongles :

Exemple de menus régime méditerranéen

Petit déjeuner

- Boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion...)
- Pain complet avec un peu de purée d'amandes Fraises

Déjeuner

- Carottes râpées assaisonnées avec du jus de citron et de l'huile d'olive
- Brochette de poulet fermier au thym, quinoa d'Anjou, haricots verts vapeur
- Carpaccio d'orange à la menthe

Dîner

- Velouté de courgettes et de petits pois
- Omelette aux champignons, salade verte
- Yaourt au lait de brebis

Petit déjeuner

- Boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion...)
- Mélange de flocons d'avoine, raisins secs, dés de pommes, noix et lait d'amande

Déjeuner

- Salade de concombre assaisonnée avec du jus de citron et de l'huile d'olive
- Dos de cabillaud à l'estragon, riz complet et courgettes cuites à la vapeur
- Poire

Dîner

- Poireau vinaigrette
- Coucous de légumes (avec de la semoule complète)
- Faisselle de chèvre

Petit déjeuner

- Boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion...)
- Pain au levain avec un peu de fromage frais de brebis
- Kiwi

Déjeuner

- Salade de fenouil avec des pignons de pin
- Sardines grillées au romarin, lentilles, tomates provençales
- Fruits rouges (surgelés) compotés

Dîner

- Poivrons grillés à l'ail
- Duo sarrasin-pois cassés
- Carpaccio de pêches avec des grains de grenade

Petit déjeuner

- Boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion...)
- Pancake à la banane avec de la farine complète

Déjeuner

- Tomate-mozzarella-basilic Crevettes sautées à l'ail, petit épeautre, aubergines grillées
- Pastèque

Dîner

- Grande salade de lentilles, poivron, concombre, olives, oignon doux, menthe, jus de citron et huile d'olive
- Fromage blanc au lait de chèvre avec un peu de miel et quelques noix

Petit déjeuner

- Boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion...)
- Mélange de flocons de sarrasin, dés d'abricots secs, framboises et lait d'avoine

Déjeuner

- Salade de betterave avec de la ciboulette et de l'huile d'olive
- Pintade fermière au four aux olives, pommes de terre et salade verte
- Yaourt au lait de brebis

Dîner

- Velouté de courgettes au cumin
- Ratatouille et riz complet
- Pomme

Petit déjeuner

- Boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion...)
- Pain aux noix
- Yaourt au lait de brebis avec des framboises

Déjeuner

- Gaspacho de tomates
- Maquereau au four à l'origan, tian de légumes, orge
- Figs

Dîner

- Asperges vinaigrette
- Trio de spaghettis (blé complet, courgette, carotte) revenus à l'ail et parsemés de sésame
- Compotée de rhubarbe

Petit déjeuner

- Boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion...)
- Pain complet avec un peu de purée de noisettes
- Mûres

Déjeuner

- Loup aux olives avec des navets rôtis au thym et du boulgour complet
- Faisselle au lait de chèvre

Dîner

- Salade de fèves à l'ail
- Œufs brouillés, mesclun
- Salade fraises-kiwis-verveine



Aliments ou liquides "alcalinisants" ou anti inflammatoires :

- les eaux minérales variées à ph supérieur à 7
- les légumes et fruits de toutes couleurs
- les poissons - les viandes blanches
- les céréales complètes bio et légumineuses
- les huiles riches en oméga 3
- les épices comme le curcuma
- ou encore des aliments sans gluten, sans lactose, à faible index glycémique.

Tableau Indice PRAL

Aliments acidifiants	Aliments faiblement acidifiants	Aliments alcalinisants
<p>La viande</p> <p>La volaille</p> <p>La charcuterie</p> <p>Les extraits de viande</p> <p>Le poisson</p> <p>Les fruits de mer</p> <p>Les œufs</p> <p>Les fromages, produits laitiers</p> <p>Les corps gras animaux (saindoux, suif)</p> <p>Les huiles végétales raffinées, les graisses durcies</p> <p>Les produits à base de farine blanche</p> <p>Le sucre blanc</p> <p>Les sucreries (sirops, pâtisseries, chocolat...)</p> <p>Les boissons industrielles sucrées</p> <p>Les fruits oléagineux sauf les amandes</p> <p>Le café, le thé, le cacao, le vin</p>	<p>Fromage blanc</p> <p>Aliments à base de farine complète</p> <p>Noix</p>	<p>Pommes de terre</p> <p>Les légumes verts crus ou cuits</p> <p>Les légumes colorés sauf les tomates, oseille, rhubarbe</p> <p>Les jus de légumes et de fruits</p> <p>Le maïs</p> <p>Les légumineuses, légumes secs</p> <p>Le lait liquide ou en poudre, le fromage blanc égoutté, le crème, le beurre</p> <p>Les bananes</p> <p>Les amandes</p> <p>Les châtaignes</p> <p>Les fruits mûrs ou secs : dattes, raisins (sauf ceux qui donnent une acidité au goût : pommes, abricots)</p> <p>Les eaux minérales alcalines</p> <p>Les boissons aux amandes</p> <p>Le soja et ses dérivés</p> <p>Les herbes aromatiques</p>

Attention aux aliments industriels !!!!!

Ils contiennent un grand nombre d'ingrédients additifs.

Lisons bien les étiquettes, à la recherche des nutriments cachés comme des sucres, protéines de lait, aspartam, des additifs "E" conservateurs, colorants, épaississants, susceptibles d'être nocifs