

Combinaisons alimentaires pour favoriser la digestion

Émilie Sirois N.D, coach alimentaire et spécialiste en santé digestive

Et si l'on choisissait de s'entraîner à mieux manger en intégrant de nouvelles habitudes, mais sans en faire une religion, un régime et surtout de la culpabilité? Nous le savons tous, de bonnes habitudes alimentaires s'intègrent graduellement. Dans cet article, découvrez des astuces simples pour commencer un doux cheminement et vous entraîner à mieux manger! Ces habitudes favoriseront votre bien-être et votre digestion quotidiennement.

Combinez les aliments dans votre assiette pour bien les digérer:

J'ai observé de grands effets positifs sur la santé des participants de ma pratique en coaching alimentaire ainsi que moi-même en combinant les aliments et les portions judicieusement. Je remarque que nous sommes moins ballonnés et que nous digérons mieux lorsque les combinaisons alimentaires sont pratiquées quotidiennement. Les combinaisons alimentaires prônent les catégories alimentaires telles que les amidons, les farineux, les protéines, les légumes et les fruits. Elles se digèrent toutes très différemment puisque le transit intestinal est différent pour chaque catégorie d'aliments. De plus, le pH varie d'un aliment à un autre. Les enzymes qui permettent de dégrader les aliments en éléments unitaires assimilables (acides aminés, acides gras, etc.) permutent aussi. Une enzyme s'occupe uniquement d'un type d'aliment à l'exclusion de tout autre.

Comment intégrer les combinaisons et les portions judicieuses?

Voici quelques astuces:

- Éviter de combiner trop d'aliments ensemble
- Les fruits se mangent seuls
- Éviter de combiner des fruits acides et doux
- Éviter de combiner les féculents et les protéines animales
- Augmenter votre apport en lactofermentations (MISO)
- Favoriser la cuisson des crucifères
- Favoriser la constance et l'heure des repas
- Favoriser l'apport en feuillus variés
- Favoriser l'intégration de pousses variées
- Buvez beaucoup d'eau et au bon moment:
 - Au lever
 - Entre les repas
 - Cesser 30 minutes avant un repas
 - Recommencer à boire 1h après un repas

Voici des exemples et des structures de repas:

Scénario 1

Légumes crus 1 tasse :

Salade avec plusieurs légumes.

Tenter d'intégrer des pousses.

Ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigrette

Légumes cuits 1 à 2 tasses:

Opter pour des légumes au four, au wok ou à la vapeur. (Les patates sont des féculents).

Il est possible de manger des crucifères dans cette catégorie

Protéines ou féculents:

Féculents 1 tasse :

-Opter pour des féculents sans gluten tels que le riz, le millet et le quinoa

Protéines la paume et le volume de votre main :

-Opter pour des cuissons lentes à moins de 230F ou à la mijoteuse

Protéines végétales et/ou féculents:

Féculents 1 tasse :

-Opter pour des féculents sans gluten tels que le riz, le millet et le quinoa

Protéines végétales:

-Noix: 8 à 15 par portions

-Graines: 1 à 5 c. à thé par portion

-Légumineuses: 1/4 à 1/2 tasse par portion

Exemples de repas pour le scénario 1:

Salade + Légumes cuits + Poisson

Lit de légumes + Pâtes + Sauce aux légumes

Scénario optimal : grosse salade ayant 8 sortes de végétaux + 1 protéine végétale 5 c. à soupe de chanvre...

Riz, légumes cuits, légumes crus. graines et vinaigrette de votre choix

En conclusion, depuis une cinquantaine d'années, notre société nord-américaine jouit d'une grande abondance alimentaire. C'est un plaisir pour nos papilles, une satisfaction émotive et un partage social. Ces petits bonheurs n'ont pas de prix et demeurent importants pour notre équilibre et notre santé globale. Comment trouver cet équilibre sans tomber dans le piège de la surconsommation? Malheureusement, plusieurs d'entre nous ont perdu la propension vers une alimentation organique à la base de notre constitution humaine. L'être humain est doté d'une intelligence qui lui permet d'évoluer en conscience, mais nous oublions notre instinct animal. Cela cause de nouveaux problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète et les intolérances alimentaires. Lorsqu'on observe la voie de la nature, on découvre la monodiète, la phytothérapie, le jeûne, l'alimentation locale, et l'alimentation vivante chez tous les

animaux. Le chiropraticien Dr Herbert M Shelton a créé le principe des combinaisons alimentaires. Il était aussi un ambassadeur du jeûne et de ses vertus thérapeutiques. Le docteur en naturopathie Arnold Ehret fut lui aussi un fervent promoteur de ce principe. Cette alimentation procure des enzymes et diminue les risques d'intoxications digestives. Dans mes recherches et expériences professionnelles, l'utilisation de cette philosophie alimentaire m'a démontré plusieurs résultats bénéfiques sur la santé des participants et de moi-même.

Autres ressources:

Formation en ligne:

Combinaisons alimentaires en ligne (50%) jusqu'à la fin avril 2020

emiliasirois.com/boutique/cours-et-ateliers/cours-en-ligne/combinaisons-alimentaires-en-ligne

Formation en groupe / VIDÉO-conférence

25 mars à de 19h à 21h

Nous serons un groupe, nous pourrons nous voir et vous pourrez vos questions

emiliasirois.com/boutique/cours-et-ateliers/cours-de-groupe/combinaisons-alimentaires-en-groupe

Consultation virtuelle en privée:

emiliasirois.com/boutique/prise-de-rendez-vous/premiere-rencontre/?date=2020-03-19&time=1200

