

L'alimentation

Mode Écologie personnelle

L'alimentation est une source exceptionnelle d'apport énergétique. Mal employée, elle contribuera à long terme à provoquer des dysfonctionnements d'ordre organique, structurel mais aussi psychique, voilà pourquoi il est important de bien se nourrir.

Nous considérons trois sortes d'aliments :

- L'aliment biogénique : il corrige un trouble énergétique, il apporte de l'énergie.
- L'aliment biostatique : il est neutre.
- L'aliment biocidique : il déséquilibre l'énergie.

1

Nous pouvons utiliser l'alimentation dans plusieurs cas

1. Correction d'un méridien

Dans les 14 Test lorsqu'un muscle est en vide d'énergie, il suffit de se référer au tableau ci-après pour proposer à la personne d'ajouter dans son alimentation les compléments alimentaires (Oligo-éléments et ou vitamines) qui se rapportent au méridien à corriger.

Quand un méridien est en excès, nous invitons la personne, au contraire à diminuer sa consommation de ces aliments.

- Rechercher les aliments qui correspondent au muscle / méridien testé.
- Tester chaque aliment (verbal) avec le muscle Tf :
 - s'il se renforce l'aliment est biogénique.
 - s'il reste faible il se peut que l'aliment soit biostatique, tester alors l'aliment sur un méridien qui TF s'il est affaibli l'aliment est biocidique (donc à éviter pour la personne), s'il reste fort il est donc biostatique.
- Tester pendant combien de temps

2. Rééquilibrage

À la suite de plusieurs séances si l'on trouve toujours le même muscle Tf, on peut supposer alors une « mauvaise alimentation ». Attention, cela n'est valable qu'un temps, ce même aliment peut être profitable à la même personne par la suite (en MTC, par exemple, le lien est fait avec les saisons).

Le protocole est identique au point 1.

3. Modes

Quand le test indique « Alimentation » dans le mode Écologie personnelle

- Rechercher dans la liste des Oligo-éléments et vitamines (Page 4 à 8)
- Tester s'il faut augmenter ou diminuer la consommation
- Faire le lien avec une problématique éventuelle de santé
- Tester sur quelle période

4. Intégration

De même que l'on peut intégrer une Affirmation par méridien, on peut intégrer un aliment, ce qui aura pour effet d'adapter l'énergie du méridien à celle de l'aliment.

- a. Poser l'aliment de la personne sur le plexus solaire ou le nombril
- b. Tester les 14 muscles dans l'ordre, G puis D
- c. Corriger immédiatement si Tf et ancrer la correction

5. Test aliments

Il peut s'avérer utile de tester un aliment, pour une personne à un instant T.

- a. Prendre un muscle concernant la digestion : E - Rte - IG - GI - VB - F.
- b. Si possible en trouver un qui TF et un autre qui Tf
- c. Placer l'aliment soit dans la bouche (sans avaler), sur le plexus solaire ou sous le nombril.
 - Prendre le TF : s'il lâche et devient faible, l'aliment est biocidique.
 - Prendre le Tf : s'il devient fort, l'aliment est biogénique.
 - Si le Tf reste faible et que le TF reste fort l'aliment est biostatique.



Tableau de l'équilibrage par l'alimentation

Méridien	Muscle	Aliment
VC	Supra-épineux	Riz ou chou
VG	Grand rond	Protéines - Iode
E	Grand pectoral claviculaire Élévateur de la scapula, muscles du cou Brachio-radial	Vitamine B, B2 Vitamine B, B2 Vitamine B6
Rt P	Grand dorsal Trapèzes : moyen et inférieur Opposant du pouce Triceps brachial	Vitamine A, F Vitamine C + calcium, Fer Vitamine A, C et B6 + calcium et Magnésium Vitamine A / Éviter les sucreries et les sucres concentrés ou raffinés (pour tout)
C	Subscapulaire	Vitamine B, B2, E, C + Calcium
IG	Quadriceps Abdominaux	Vitamine B, D Vitamine B, D
V	Fibulaires Sacro-spinaux Tibial antérieur/postérieur	Vitamine B, B1 – Calcium; Éviter acide oxalique Vitamines A et C Vitamines E
Rn	Psoas Trapèze supérieur et iliaque	Vitamine A, E – Eau Vitamine A, B (Éviter café et autres boissons fortes pour tout)
MC	Moyen gluteal Adducteurs, Piriforme, Grand glutéal	Vitamine E
TR	Petit rond Sartorius, Gracile, Soléaire et Gastrocnémien	Iode Vitamine C
VB	Deltoïde antérieur Poplité	Vitamine A, C + éviter les graisses, les sucreries et aliments frits
F	Grand pectoral sternal Rhomboïdes	Vitamine A + éviter graisse, sucre, alcool, café
P	Dentelé antérieur Coraco-brachial, deltoïde, diaphragme	Vitamine A, C – Eau++
GI	Tenseur de fascia lata Ischio-jambiers Carré des lombes	Vitamine A, D – Fer (si bilatéral) – Eau++ Vitamine E – Fer Vitamines E, A et C

Soutien nutritionnel et compléments alimentaires

Les minéraux et les vitamines sont les garants de notre bonne santé.

Voici une liste des vitamines et oligo-éléments présents dans l'alimentation ainsi que leurs sources les plus importantes.

Minéraux

4

Les minéraux sont des micro-nutriments (utiles en faible quantité) issus de roches, retrouvés dans les aliments et l'eau.

Leurs rôles sont variés. Ils permettent la formation et le maintien de la santé des os et des dents, ils participent à la croissance et à la régénération des cellules ainsi qu'au maintien du pH du sang.

Calcium : Sa fonction principale est celle de l'édification et de renouvellement du squelette. De plus, le calcium participe à la contraction musculaire et cardiaque, à la coagulation sanguine, aux échanges cellulaires, à la perméabilité membranaire, à la libération d'hormones et à la transmission de l'influx nerveux.

lait et produits laitiers - tous les fromages - soja - sardine - saumon - cacahuète - noix - graines de tournesol - haricot sec - levure de bière - brocoli - betterave - cresson - saumon

Phosphore : Il constitue, avec le calcium et le magnésium, la masse minérale du squelette osseux. De plus il contribue au maintien de l'équilibre acido-basique du corps (pH) et participe à la plupart des réactions chimiques de l'organisme, notamment sous forme d'adénosine triphosphate (ATP), la principale forme de stockage et de transport d'énergie dans la cellule.

Enfin, c'est un constituant essentiel de divers composés biologiques.

flocons de son - farine complète - arachide - poulet - poisson - oeuf - pois chiche - petit pois - champignon - chou de Bruxelles - raisin sec

Magnésium : C'est l'un des minéraux corporels les plus abondants. La moitié de la quantité de magnésium présente dans l'organisme se situe dans le tissu osseux. C'est également un régulateur du métabolisme glucidique et lipidique des tissus musculaires, cardiaques et nerveux.

figue - citron - pamplemousse - maïs jaune - amande - noix - pommes - persil - épinard - avocat - abricot sec - fanes de betterave

Potassium : Il permet la force de la contraction musculaire, maintient l'acidité des sécrétions gastriques. Dans le rein, il régule les mouvements d'entrée et de sortie d'autres ions comme le sodium et le chlore, ainsi il participe à la régulation et à la sécrétion d'aldostérone, une hormone produite par la glande surrénale et dont un des effets est d'augmenter son élimination rénale. Il agit aussi sur la sécrétion d'insuline.

tomate - cresson - banane - pomme de terre à l'étuvée - germe de blé - pain de froment complet - amande - datte sèche - figue sèche - carotte - chou de Bruxelles - avocat - épinard

Sodium : Le sodium joue un rôle essentiel dans la régulation de la pression osmotique, de l'équilibre hydro-électrolytique et hydrique de l'organisme. C'est le principal ion des liquides extra-cellulaires.

mollusques et crustacés - carotte - betterave - artichaut - courgette - céleri - fromage - œuf

Fer : Dans l'organisme, le fer joue un rôle majeur constituant dans la fabrication et le fonctionnement de l'hémoglobine, une protéine des globules rouges. Le fer entre également dans la constitution de la myoglobine, protéine responsable de l'oxygénation des muscles.

levure de bière - foie - jaune d'œuf - persil - graine de sésame - graine de potiron - amandes - agneau - poulet - figue sèche - prune - raisin sec - huître - haricot. - asperge - flocon d'avoine - noix - cacao - radis- chou frisé - pois étuvé - chou de Bruxelles - fruit de la passion - foie de porc - rognon de bœuf

Iode : Fonctionnement de la thyroïde.

algues - oignon - fruits de mer - ananas - anguille fumée - hareng - homard - cabillaud - moules - églefin (aiglefin)

Manganèse : Le manganèse contribue à un métabolisme énergétique normal et participe aussi à la formation normale de tissus conjonctifs.

clou de girofle - noix - épinard - persil - haricot vert - ananas - sarrasin - pois – betterave

Sélénium : Constituant indispensable de certaines enzymes anti-oxydantes. Il a également un effet stimulant sur l'immunité et contribue donc d'une manière générale aux réactions de défense de l'organisme.

germes de blé - son - thon - oignon - tomate - brocoli - ail - fruits de mer - riz et autres céréales

Silicium : Il permet de fabriquer le collagène et joue un rôle dans le métabolisme osseux.

laitue - asperge - tisane de prêle

Chrome : Il intervient dans le métabolisme des macronutriments (glucides, lipides, protéines) et contribue au maintien d'une glycémie normale.

mollusques et crustacés - poulet - aiglefin - levure de bière - huile de maïs

Cuivre : Anti-inflammatoire, antiviral, formation de l'hémoglobine.

huître - crevette - pois - haricot sec - soja - champignon - foie de veau et de boeuf - germes de blé - levure - graines de tournesol

Chlore : Il permet de réguler la pression osmotique, soit l'équilibre entre les liquides extracellulaires et intracellulaires. Il permet donc de maintenir, avec le sodium, un bon état d'hydratation. Il maintient l'équilibre acido-basique et favorise, indirectement, le transport du CO₂ dans le sang.

tomate - céleri - laitue - épinard - choux

Zinc : Le zinc intervient dans l'activité de plus de 200 enzymes, notamment celles qui participent à la protection contre les radicaux libres et celles qui sont impliquées dans la synthèse protéique (d'où son importance dans les phénomènes de renouvellement des cellules, de cicatrisation et d'immunité).

huître - hareng - germe de blé - foie de porc et de veau - graines de potiron - noix - oeuf - carotte - pois - maïs - levure de bière - côtelette d'agneau - steak

Soufre : Le soufre participe à la formation de protéines, des sucres complexes, de certaines vitamines. Il est présent au niveau des phanères (ongles et cheveux), de la peau et des cellules. Il joue un rôle dans la structure des protéines, au sein de l'os, il favorise l'assimilation du calcium, du phosphore et du magnésium. De plus, les sulfates jouent un rôle préventif contre le vieillissement et l'apparition de maladies en neutralisant certains composés toxiques.

œuf - légumes à feuilles vertes - noix du Brésil

Fluor : Croissance osseuse.

amande et les légumes à feuilles vertes

Cobalt : Il favorise la production de globules rouges et est donc essentiel au bon fonctionnement des métabolismes.

légumes verts

Vitamines

Les vitamines sont des substances organiques (issues d'êtres vivants), sans valeur énergétique, utiles en faible quantité et principalement apportées par l'alimentation.

Vitamine A

Rôles principaux : Vision (constituant de la rétine), immunité (régulateur du système), renouvellement des cellules (de la peau et particulier), croissance (fabrication des os).

abricot sec - huile de foie de poisson - foie - carotte - persil - mangue - épinard - potiron - cerfeuil - chou vert - blette - cresson - produits laitiers - poivre de cayenne - jaune d'oeuf - pissenlit - beurre

Vitamines B

- **B1 : Thiamine**

Rôles principaux : Production d'énergie, transmission de l'influx nerveux, croissance.

levure de bière - germes de blé - riz complet - gruau d'avoine - lentille verte - soja - petits pois - foie - noix - graines de tournesol - graines de sésame - amande - soja - haricot blanc - sarrasin - graines complètes - abats - germes de froment

- **B2 : Riboflavine**

Rôles principaux : Production d'énergie, fabrication des globules rouges et des hormones, croissance et réparation des tissus.

levure de bière - jaune d'œuf - épinard - fromages - champignon - haricot - fruit de la passion - amande - noisette - foie - sarrasin - poivre - graines complètes - abats - soja - poissons

- **B 3 : Niacine**

Rôles principaux : Production d'énergie, formation de l'ADN.

levure de bière - germes de blé - thon - truite - saumon fumé - poulet - veau - amande - lapin - jus de tomate - germes de froment - poivre de cayenne - noix - graines de tournesol – chou

- **B 5 : Acide Pantothénique**

Rôles principaux : Régulation du fonctionnement des surrénales et donc du stress, formation de l'hémoglobine, de la peau et des muqueuses.

levure de bière - froment - germe de blé - soja - lentilles - riz complet - froment complet - avoine complète - noix de cajou - champignon - foie - jaune d'œuf cru

- **B 6 : Pyridoxine**

Rôles principaux : Equilibre psychique (agit sur la sérotonine, la mélatonine et la dopamine), formation des globules rouges, régulation de la glycémie (fabrication de l'insuline), immunité (fabrication de l'histamine), prévention des maladies cardio-vasculaires, digestion des acides-aminés.

levure de bière - germes de blé - pain de blé complet - riz complet - noix - lentilles - froment complet - germes de soja - agneau - avocat - raisin sec - banane - figue - groseille - hareng - jaune d'œuf cru - cacahuètes - orge - avoine - saumon - foie - lentilles - maquereau

- **B 8 : Biotine**

Rôles principaux : Participe au maintien de cheveux normaux et de la peau. Elle aide au bon fonctionnement du système nerveux et de la croissance cellulaire. Elle participe à la transformation du glucose et des graisses et au maintien de la glycémie.

levure de bière – foie – œufs – banane – champignons - avocat

- **B9 : acide folique**

Rôles principaux : Protège des malformations congénitales du tube neural chez le fœtus, fabrication de toutes les cellules, fabrication de l'ADN et de l'ARN, cicatrisation, fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaires.

Huile de foie de morue, abats de volailles, asperge, brocolis, épinards bouillis.

- **B 12 : Cobalamine**

Rôles principaux : Fabrication, entretien et division des cellules, fabrication de la myéline.

foie - bœuf - porc - œuf - lait - fromage – rognons

Vitamine C

Rôles principaux : Antioxydant, santé des os des dents, des cartilages, protection des infections, cicatrisation, absorption du fer des végétaux, maintien de la fonction immunitaire, formation des globules rouges

tomate - chou-fleur - pomme de terre - églantier - persil - fraise - groseille verte - fruit de la passion papaye - melon - mandarine - cassis - pamplemousse - goyave - orange - citron - poivron vert - huile de foie de morue - myrtille - kiwi - légumes à feuilles vertes

Vitamine D

Rôles principaux : Santé des os, utilisation du calcium et du phosphore, maturation des cellules.

huile de foie de poisson - sardine - hareng - saumon - thon - lait et produits laitiers - abats

Vitamine E

Rôles principaux : Antioxydant, protection des membranes cellulaires, anti-inflammatoire, fonctionnement du cœur (vasodilatateur)

germe de blé - soja - maïs - huile d'arachide - chou de Bruxelles - brocoli - céréales complètes - épinard - oeuf - saumon - persil - petits pois - viandes - chou vert - noisette - saumon - amande douce - huile de tournesol - noix

Vitamine F

Rôle principal : Assimilation des vitamines.

acides gras essentiels : germes de blé - graines et leurs huiles - carthame - soja - maïs - tournesol - arachide - lipides marins provenant de fruits de mer de grande profondeur – noix

Vitamine K1

Rôles principaux : Coagulation du sang et calcification

chou frisé - cresson - épinard - blette - brocoli - huile de colza - huile d'olive

Vitamine K2

Rôles principaux : Prévention de l'ostéoporose et des troubles cardio-vasculaires

foie d'oie - cuisse de poulet - edam