



BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

**Institut Beauté Bien-Être Bio Esthéticienne
Naturopathe**

235 avenue York Town

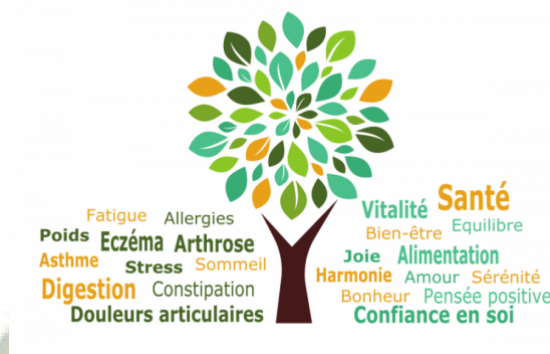
06620 Le Bar-Sur-Le-Loup

06 30 80 41 96

mchatroncolliet@wanadoo.fr

<https://www.facebook.com/murielle.institut/>

Atelier Naturopathie pour LongeTEAM06



- Naturopathie en comparaison avec un nutritionniste

La naturopathie est un système médical complet et cohérent qui mise avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'auto guérison du corps.

Convaincu de la capacité du corps à guérir par lui-même grâce à la mise en place d'une hygiène de vie cohérente avec sa physiologie.

- LA NATUROPATHIE ET LE SPORT

Quelles sont les principales carences

Les carences peuvent être multiples en fonction du sport, du métabolisme et de l'hygiène de vie du sportif.

Les principales carences ne sont presque jamais protéiniques mais essentiellement de vitamines et d'antioxydants.

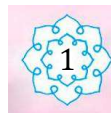
Le stress (sport) oblige le corps à brûler plus de calories, ce qui génère automatiquement plus de radicaux libres, molécules qui endommagent les tissus de l'organisme. Il est important de comprendre que les grands sportifs produisent également beaucoup d'acides entraînant de l'inflammation.

- les aliments qui sont trop souvent consommés par les sportifs et qui peuvent avoir des conséquences néfastes sur l'organisme

Les aliments trop souvent consommés les protéines lourdes et les féculents sont aussi souvent associés à une vie sportive mais qui sont difficiles et laborieux à digérer.

Eviter les mauvais mélanges féculents + protéines animales puis dessert sucré les enzymes n'arrivent pas à digérer tout cela dans un même repas.

Le sport trop intense entraîne un « stress », de ce fait le système nerveux sympathique est bien trop sollicité. Pour être plus clair l'intestin est trop souvent contracté, c'est pour cette raison qu'il est important de prendre soin de son appareil digestif en consommant lors d'entraînement ou de compétition des aliments simples et digestes (fruits, légumes, oléagineux..). Les produits laitiers sont un des aliments à ne pas consommer pour avoir une digestion simple



- Petits rituels, faciles à expérimenter au quotidien, pour se sentir plus en forme et connaître mieux son organisme

Boire suffisamment d'eau, et vérifier que l'on transpire bien, certaines personnes transpire moins ou peu, leurs températures internes peuvent alors s'élever trop rapidement sans pouvoir s'autoréguler.

Eviter les faux stimulants (thé café chocolat) qui demandent trop d'effort digestif donc épuisent l'organisme et les glandes surrénales.

- Après un effort d'endurance notamment, l'organisme produit énormément de toxines et le système digestif est très acide, conseils pour se "détoxifier"

Pour se détoxifier, la consommation de fruits et de légumes sont une priorité, les jus de légumes par extracteur sont très intéressants également.
Consommer de l'eau de coco riche en potassium et très hydratante.
Prévoir des monodiètes, ou 24h de jeun hydrique pour se débarrasser des toxines le plus rapidement afin de permettre au corps de se mettre en autolyse.

Ne pas oublier que les grand singes dont nous partageons plus de 98% de notre génome ont une alimentation principalement frugivore (ainsi que des racines tendres et de faibles doses de protéines animales) et d'observer leurs musculatures ainsi que leurs forces pour se rendre compte que le muscle se fabrique avec des aliments physiologiques et adaptés.

Conseils

Je peux conseiller justement [d'acheter de la spiruline](#) qui contient beaucoup d'éléments nutritionnels ainsi que des protéines hautement assimilables par l'organisme.

Et le meilleur des super aliments sont les FRUITS.

Les super aliments généralement d'Amérique du Sud ([maca](#), [guarana](#)..) sont intéressants en cure pour booster l'organisme, mais seulement en cure car ce sont des alcaloïdes qui ne sont pas toujours bien tolérés par notre système digestif.

Penser au magnésium dont le muscle à besoin

4 GROUPES SANGUINS POUR 4 ALIMENTATIONS DIFFERENTES

La nourriture de l'un est le poison de l'autre.

Combien de fois avez vous pu constater que ce que vous digérez bien votre voisin lui ne le pouvait pas ? Mais aussi que certaines personnes perdent du poids avec un régime donné, et d'autres pas du tout.

Tout cela n'est pas du hasard, et dépend de votre code génétique. or qui mieux que le sang marque votre empreinte génétique et nous indique par son immunoglobuline votre terrain.

Si vous vous laissez guider par votre groupe sanguin pour votre alimentation et votre mode de vie, vous vous porterez mieux, vous vous maintiendrez à votre poids idéal et vous ralentirez le processus de vieillissement de votre corps.

Chaque groupe sanguin contient le message génétique de l'alimentation et du mode de vie de nos ancêtres, et bon nombre de ces caractéristiques nous affecte encore.

Le nom de votre groupe sanguin est celui de l'antigène donc vos globules rouges sont porteurs.

Le GROUPE O constitue un cas à part car il ne possède aucun antigène d'où son nom. C'est un moyen mnémotechnique pour ce rappeler que ce groupe possède zéro antigène.

Le GROUPE A apparaît lorsque au sucre de base vient s'ajouter un autre sucre le N- acétyl – galactosamine = le groupe A.

Le GROUPE B apparaît lorsque le sucre de base est combiné à un autre sucre le D – galactosamine ou antigène B = groupe B.

Le GROUPE AB combine le sucre de base et les deux sucres qui caractérisent le groupe A et B. En clair le sucre de base + N- acétyl – galactosamine + D – galactosamine = le groupe AB.

Le système antigénique est primordial pour bien comprendre l'importance de l'alimentation dans notre santé. En présence d'un antigène étranger dans votre organisme les antigènes de votre groupe sanguin produisent immédiatement des anticorps pour combattre l'intrus. Il se produit alors une réaction d'agglutination, c'est à dire que les anticorps s'agrègent aux intrus pour les rendre collants et réparables ce qui facilite leur élimination.

Cette facilitation à s'agglutiner est majeure entre les groupes sanguins. Enfin on a compris que certaines personnes pouvaient échanger leurs sangs alors que d'autres ne le pouvaient pas. On sait ainsi quels groupes sanguins sont identifiés comme amis et d'autres comme ennemis.

Le groupe sanguin O ne possède pas d'antigènes, il est donc donneur universel mais il ne peut pas recevoir du A, du B, du AB, à cause des antigènes A et B présents dans le sang O. L'O ne peut recevoir que du O.

Le groupe sanguin A est porteur d'antigène B qui agglutinent le sang B et donc le rejettent. Il ne peut donc pas recevoir du B et du AB.

Le groupe sanguin B est porteur d'antigène A qui agglutinent le sang A et donc ils rejettent le A et le AB.

Au delà du sang il en est de même avec les aliments. En effet nombres d'entre eux suscitent un processus d'agglutination mais pas dans tous les groupes sanguins. Ce qui signifie qu'un aliment exerçant une action néfaste sur les cellules sanguines d'un groupe ,peut être bénéfique à celles d'un autre. Comme par le plus grand des hasards la plupart des antigènes des aliments ressemblent beaucoup aux antigènes A et B. Il y a donc un lien tangible en votre groupe sanguin et votre alimentation.

Cependant, certaines personnes ayant une alimentation non adaptée à leur groupe sanguin n'auront pas de réactions car leurs capacités d'adaptation sont très importantes, par contre d'autres feront allergies, arthroses, maladies auto-immunes, cancers. Une alimentation adaptée à leur groupe sanguin modifiera le terrain et améliorera ou stoppera la symptomatologie, mais dans notre société moderne il s'agit d'un choix de vie qui n'est pas forcément facile.

Le choix d'une alimentation en fonction de votre groupe sanguin fonctionne parce qu'il propose un plan d'action logique, scientifiquement établi et prouvé, et correspondant à votre profil cellulaire.

On distingue au niveau alimentaire trois qualificatifs :

Bénéfique = qui a une action curative. On peut parler d'aliments médicaments.

Neutre = qui agit comme un aliment.

Toxique = qui agit comme un poison sur votre terrain, s'ils sont pris d'une façon régulière.

De Valérie :

MERCI Murielle pour cet atelier très intéressant et avec des échanges très constructifs.



Institut Beauté Bien-Être Bio
Esthéticienne Naturopathe
€ · Service de soins de la peau
ouvert · 09:00 - 19:00



Le Bar-sur-Loup

235 avenue York Town, 06620 Le Bar-Sur-Le-Loup, Provence-Alpes-Cote D'Azur, France
parking dans la rue disponible

17 personnes ont visité ce lieu

06 30 80 41 96

mchatroncolliet@wanadoo.fr

[Envoyer un message](#)

<https://www.beautebien-etre06620.com/>

ANIME
UN
ATELIER
NATUROPATHIE
POUR

