

Programme

1. **Les aliments dans le tube digestif.** Bien en comprendre les étapes clés pour respecter ses rythmes biologiques et ses besoins physiologiques.
2. **Les régimes ou modes alimentaires.** Voir et comprendre leur fondement pour faire le bon choix.
3. **Les grandes familles d'aliments et leurs associations** pour préserver au mieux notre capital santé.
4. **Les vitamines, minéraux, AGE, oligoéléments,** dans l'alimentation quotidienne, indispensables pour notre vitalité et notre santé.
5. **Les modes de cuisson** et leur influence sur la qualité nutritionnelle des aliments.
6. **Il y a t'il de bons et de mauvais aliments ?** Colorant, édulcorant, nano nutriments...
7. **Les besoins quantitatifs et qualitatifs** des différents aliments.
8. **Établir un régime alimentaire type** pour la meilleure vitalité et la meilleure santé.
9. **Une alimentation respectueuse de l'environnement** et des générations futures.
10. **Une alimentation favorable au bien-être** et l'épanouissement spirituel.

Cours dispensés par M. COMEL Patrice, Naturopathe diplômé de l'école Robert MASSON depuis 1991.



Association MukTÂNANDA Bien-être

Section Naturopathie

3 rue Voltaire, 40 280 SAINT PIERRE du MONT

Tel : 05 58 46 29 77 - 06 82 84 47 21

Courriel : muktaananda@orange.fr

Site : muktaanandabienetre.fr



Equanimité
Bien-Être



Sérénité
Vitalité

<< Que la nourriture soit ton premier médicament* >>

**disait Hippocrate, père de la médecine
moderne.*



*Le comble c'est s'entendre dire, 2 siècles et
demi plus tard, un proverbe populaire :*



<< Citoyens des pays riches vous creusez votre tombe avec votre fourchette! >>


*N'est ce pas le comble de l'absurdité ?
Alors que la médecine ne cesse de progresser,
les maladies nutritionnelles** ne cessent de
croître.*

Ne soyez pas cette nouvelle victime !

**** Les maladies des pays riches sont directement liées aux excès et déséquilibres nutritionnels. En France, plus d'une personne sur 3 est atteinte : Les maladies cardiovasculaires 30%, l'obésité 10% qui a doublé en 10 ans, le diabète 5% qui a doublé en 25 ans.**


Savez-vous, par exemple, que  l'alimentation courante ne couvre pas les besoins en fer, tout particulièrement celle de la femme et qu'une complémentation en fer inorganique ne peut que combler les grosses carences mais pas la petite carence, nommée sub-carence, celle qui crée  l'inconfort quotidien.

La digestion stomacale peut  varier, pour une personne en bonne forme de corpulence normale, dans un rapport de 1 à 5 selon la quantité d'aliments absorbée faisant varier la vitalité dans les mêmes proportions. 

Savez-vous que les acides gras  essentiels, indispensables pour notre santé (immunité, système hormonal, perméabilité cellulaire...) sont très fragiles et chauffés au delà de 40°C sont toxiques pour l'organisme.

Les fruits, sources de vitamines  et de fibres, pour certaines personnes, selon la période de prise, peuvent s'avérer être un véritable poison. 

Savez-vous que dans une  surabondance d'aliments protéinés, sans une association alimentaire correcte, engendre de graves carences nutritionnelles en protéine, matériaux de construction du vivant. 

Une cuisson inadaptée des  aliments peut entraîner une grande perte nutritive de ceux-ci, voir même les rendre toxiques ou cancérogènes.

Les mauvaises associations,  des aliments, les rythmes des repas peuvent entraîner de grandes sources d'inconfort de dénutrition et même d'immunodépression.