

Joelle Jay n.d.

Hyperactivité VS Ritalin

Les productions luca



CONCEPTION

Hyperactivité

VS

Ritalin

Joelle Jay n.d.

Les productions luca

ISBN 978-2-924137-42-0 (dans le iBookStore seulement)

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 1 - Principes de base.....	4
Chapitre 2 - Hyperactivité vs Ritalin	10
<i>Programme alimentaire pour l'équilibre</i>	<i>16</i>

Chapitre 1 - Principes de base

La santé est notre bien le plus précieux. La santé, c'est comme avoir un million de dollars en banque !

La santé est un phénomène naturel : c'est la condition normale des êtres vivants. Si le corps humain est en déséquilibre, il mettra de lui-même tout en oeuvre pour tenter de retrouver son équilibre, donc la santé : c'est ce qu'on appelle le pouvoir auto-guérisseur du corps humain. Dans des conditions favorables et si on lui en laisse la chance (en éliminant ce qui lui nuit), le corps possède tout ce dont il a besoin pour guérir et retrouver son état normal, la santé.

La maladie n'est pas le résultat du hasard, mais plutôt d'un manquement à un ou plusieurs des facteurs naturels de santé. C'est plus ou moins comme enfreindre une loi. La maladie est aussi une tentative d'élimination des substances qui encrassent l'organisme. La base de la maladie, c'est l'intoxication. Elle peut être due à la pollution, au stress physique, au stress émotionnel, à l'alimentation raffinée, remplie d'additifs et de colorants qu'on consomme tous les jours. Lorsque notre corps s'intoxique, il devient alors surchargé, fonctionne au ralenti, les déchets s'accumulent et nous empoisonnent.

Je tiens vraiment à insister sur ce phénomène, afin que vous puissiez comprendre à quel point il est important de bien s'alimenter et de bien éliminer les déchets de notre organisme. C'est la base de tout : bonne alimentation, bonne digestion, bonne assimilation, bonne élimination. Si ce processus est inefficace, tout le reste en souffre. Même les produits thérapeutiques que l'on prend pour soutenir l'organisme ne pourront pas faire leur travail avec la même efficacité.

En plus des facteurs énumérés ci-dessus, les cellules elles-mêmes produisent des déchets continuellement, en remplissant les milliers de fonctions qu'elles doivent accomplir. Ces cellules ainsi que tous les éléments

de l'organisme qui participent à l'élimination (foie, rein, peau, rate, intestin, lymphes et sang) ont besoin d'énergie pour accomplir leur travail. Cette énergie provient des aliments. Lorsqu'on mange des aliments dénaturés (aliments raffinés, alcool, café), ils ne fournissent pas l'énergie nécessaire. Le corps puise alors dans ses réserves et devient plus ou moins en dette énergétique. Imaginez que les éboueurs ne prennent pas les déchets dans votre rue pendant un mois : quel dégât ! C'est ce qui se produit dans votre corps. Le manque d'énergie cellulaire ralentit le travail des cellules, y compris le travail d'élimination, les déchets s'accumulent tranquillement, la congestion s'installe quelque part dans notre corps et un malaise surgit, qui nous lance un signal d'alarme.

Le premier avertissement que le corps est en voie d'intoxication, ce sont les symptômes aigus tels que la grippe, le mal de gorge, la mauvaise digestion, les gonflements, la constipation, les brûlements d'estomac, la bronchite, la congestion nasale, les maux de tête et autres malaises, la diarrhée, les démangeaisons, la toux, les vomissements, le reflux gastrique, la fièvre, les éruptions cutanées (boutons, urticaire), les infections vaginales, l'inflammation, l'écoulement nasal et la fatigue temporaire, et tous les autres malaises qui ne nous empêchent pas vraiment de fonctionner et que la plupart du temps on s'habitue à vivre avec.

Les symptômes aigus nous indiquent une congestion et ils peuvent être plus ou moins fréquents, ou se produire d'un seul coup et sur une courte durée. À ce moment, le corps a encore des réserves d'énergie et tente l'impossible pour se rétablir. Les symptômes aigus indiquent une tentative d'élimination, et il est important que l'élimination se fasse jusqu'au bout, sinon les déchets s'accumulent dans le corps et au bout d'un certain temps, entraînent le développement de maladies graves. Lorsqu'une maladie chronique ou dégénérative se développe (fatigue chronique, arthrite, rhumatisme, diabète, maladie de Crohn, sclérose en plaque, arthrose, cancer, problèmes cardiaques, dépression, asthme, fibromyalgie, etc.), c'est que le corps a épuisé ses énergies et ne peut réagir par de simples symptômes aigus. Le corps s'intoxique graduellement et ne peut plus éliminer les déchets qui l'encombrent.

Lorsqu'on prend des médicaments pour mettre fin aux symptômes aigus, le signal de congestion et le processus d'élimination sont stoppés. Les déchets ne sont alors plus éliminés et s'accumulent dans le corps. C'est à ce moment que se développent les maladies graves, sans que l'on comprenne pourquoi (« Je n'ai jamais été malade ! » – vous avez tous quelqu'un dans votre entourage qui n'avait jamais l'air malade et tout à coup...) : un cancer, par exemple, ou un autre problème.

De plus, les médicaments entrent dans la catégorie d'aliments vides et dénaturés, qui n'apportent pas d'énergie à nos cellules. Au contraire, ils forcent le foie à travailler afin d'éliminer les composantes chimiques du médicament, ce qui entraîne une plus grande dette énergétique. Par dette énergétique, je veux dire que normalement, ce qui entre dans notre corps devrait apporter quelque chose de plus aux cellules et non leur demander davantage d'effort que ce que les éléments nutritifs vont leur donner. Par exemple, si je mange une pomme, mon système digestif va bien sûr produire un effort pour défaire les particules en éléments utilisables par le corps. Mais lorsque tout le processus est terminé, les éléments nutritifs laissés par la pomme sont plus grands que l'effort ou la dépense énergétique fournis par les cellules. C'est donc un peu comme mettre de l'argent en banque. Par contre, si je mets dans mon corps des substances mortes, dénaturées, le corps devra fournir plus d'effort pour s'en débarrasser et en fin de compte, nous n'en recevrons aucun bénéfice. On est à découvert. Bien sûr, si ça n'arrive pas souvent, on a tous un peu de crédit disponible, mais imaginez ce qui arrive quand notre crédit s'épuise.

Lorsqu'on prend des produits thérapeutiques pour nettoyer l'organisme, il arrive parfois que des symptômes refont surface. Il est important de comprendre pourquoi ce phénomène survient afin de ne pas s'inquiéter : à vrai dire, c'est bon signe. Il ne faut surtout pas arrêter – au contraire, il faut soutenir l'organisme dans son travail d'élimination des déchets au plus vite.

Voici ce qui se passe : les produits thérapeutiques apportent de la bonne énergie à nos cellules, qui pourront alors se débarrasser de ce qui les encombre. C'est un peu comme lorsqu'on souffre de fatigue et qu'on ne fait plus le ménage, on laisse tout traîner. Lorsque l'énergie nous revient,

hop ! On reprend le balai et on nettoie ! Les produits thérapeutiques rejettent donc tout ce qui est nuisible à l'organisme. Dites-vous bien que les produits thérapeutiques ne causent pas les symptômes aigus mentionnés précédemment. C'est la façon utilisée par le corps pour évacuer ce dont il ne veut plus. Le corps veut rejeter tout ce dont il n'a pas besoin, ce qui lui est nuisible. Dites-vous bien qu'il vaut mieux que les déchets sortent, plutôt que de les voir stagner dans notre organisme.

N.B. Certains produits thérapeutiques, comme des herbes laxatives, entre autres, peuvent causer la diarrhée. Mais une diarrhée peut vouloir dire qu'on élimine une substance qui ne nous convient pas. Par contre, dans le cas d'une diarrhée chronique, qui n'est pas en rapport avec le nettoyage dont on parle ici, il est important de consulter un naturopathe ou un autre praticien de la santé.

Les symptômes sont une sorte de signal d'alarme : lorsqu'ils se manifestent, il faudrait en fait remercier notre corps de nous débarrasser de ce qui nous intoxique et de nous indiquer que quelque chose ne va pas. Au lieu de stopper ces symptômes, il faut voir à soutenir le corps dans son travail d'élimination, soit en prenant des produits thérapeutiques, du repos ou en mangeant moins, etc.

Par exemple, la grippe est un symptôme et un moyen que le corps utilise pour débarrasser le surplus de déchets qui nous intoxiquent. Je reçois souvent des gens en consultation qui me disent « je n'ai jamais la grippe ». Ceci me met tout de suite la puce à l'oreille : c'est un indice que le corps garde les déchets et ne les élimine plus. Il n'a plus assez d'énergie de réserve pour se débarrasser des déchets. Les déchets non éliminés vont se stocker dans l'organisme et causer congestion et intoxication. Dans ce cas-ci on parle d'une grippe qui dure environ deux ou trois jours. L'organisme fait le ménage.

La grippe est un moyen de venir en aide aux organes d'élimination lorsque ces derniers sont surchargés. Dans le cas où une personne n'a jamais la grippe ou un symptôme aigu comme la fièvre, le mal de gorge ou l'indigestion, c'est souvent que l'énergie de fond commence à diminuer et le

corps laisse passer des substances indésirables (résidus cellulaires, produits chimiques issus de la pollution ou de l'alimentation, médicaments, virus, bactéries, etc.), et les emmagasine dans un coin. Souvent dans le foie parce qu'il n'a plus l'énergie nécessaire pour leur élimination si le foie a trop de travail. Il devient alors comme un filtre à l'huile encrassé d'une voiture : il ne filtre plus ! L'huile, dans le cas du foie, c'est le sang. Il est certain que le sang accumule alors des déchets.

Si le foie est surchargé, d'autres organes vont l'aider, comme les muqueuses (nez, gorge, intestin, peau). C'est ce qui peut entraîner le rhume, la grippe, la fièvre, le mal de gorge, l'augmentation du mouvement intestinal, les éruptions cutanées, etc. Lorsqu'on prend des produits thérapeutiques, ils désencrassent le foie. C'est comme installer un filtre à l'huile neuf : le sang se fait alors nettoyer de tout ce qui était accumulé. Les produits thérapeutiques réveillent aussi les cellules et augmentent leur vitalité. Lorsque l'énergie revient, les cellules vont vouloir se débarrasser de tout ce qui stagne. Il arrive alors souvent qu'une semaine ou deux après avoir commencé le programme de nettoyage et de régénération, on souffre d'une grippe ou d'une attaque virale, d'une bronchite, d'un feu sauvage, etc. J'ai remarqué que si des virus étaient latents, ils se manifestaient souvent pendant la cure. C'est que l'on appelle une crise de guérison.

Je ne veux pas dire par cela qu'il est bon d'avoir la grippe tout le temps ou à répétition, ou encore sur une longue période (trois semaines, par exemple), car ceci serait aussi un signe que le corps éprouve des difficultés. Mais une grippe de nettoyage de deux ou trois jours une fois par année ou tous les deux ans est une norme, je pense, acceptable. Cela indique que notre corps a assez de vitalité pour ne pas se laisser encrasser. Il faut être très en forme et suivre de très près les principes de base et les facteurs naturels de santé pour ne jamais avoir la grippe ou tout autre symptôme aigu, sans que nos déchets s'accumulent dans un coin, à notre insu.

Plus le corps est vitalisé, moins il se laissera intoxiquer. Les virus, bactéries, champignons et parasites s'installent sur un terrain propice ou affaibli, dans un milieu qui les nourrit. La solution n'est pas de tuer ces hôtes indé-

sirables à coup d'antibiotiques, mais plutôt de rendre le terrain moins propice, en donnant à notre corps tous les moyens possibles de récupérer et augmenter sa vitalité en se servant des facteurs naturels de santé.

N.B. : Je ne veux pas dire ici qu'on ne doive jamais prendre de médicament, toutefois, ils pourraient souvent être évités. La médecine alternative devrait être notre première option ; la médecine conventionnelle serait notre roue de secours, si on n'y arrive pas avec la médecine alternative. Certains considèrent la médecine comme une vérité unique et absolue. Ils se soumettent à un diagnostic unique. Prenez votre santé en main, cherchez d'autres avenues, il n'en revient qu'à vous de choisir.

Chapitre 2 - Hyperactivité vs Ritalin

L'hyperactivité et le trouble déficitaire de l'attention (TDA) sont des problèmes sérieux pour les parents et les professeurs de ces enfants. Ces derniers sont agités, irritables, impatients, distraits, ils n'écoutent pas, ont de la difficulté à se concentrer, à rester assis, à faire la même chose pendant plus d'un certain temps.

Entre dix et trente-trois pour cent de ces enfants ont des difficultés d'apprentissage. Certains ne montrent pas de signes d'hyperactivité mais ont toujours la tête dans les nuages. Aux États-Unis, on dénombre entre 1,5 et 2,5 millions d'enfants atteints. Des études démontrent que les enfants hyperactifs avec TDA ne comprennent pas certains mots prononcés par le professeur ou les parents. Cette incompréhension cause un blocage au niveau du cerveau, causant de la dyslexie. Le cerveau déconnecte, plus rien ne rentre.

Le Dr Atkins, dans son livre *Vita Nutrient Solution*, écrit que les enfants souffrant de TDA et d'hyperactivité ne pourraient pas maintenir un taux de glucose sanguin équilibré après avoir mangé du sucre ou autre substance pouvant causer une allergie (intolérance) tel que le lait, le chocolat, le blé, etc. Une autre cause serait en jeu, le développement de levure, type *Candida Albicans*, surtout s'il y a eu prise d'antibiotiques.

Tout aliment perçu comme un allergène agit comme le sucre dans le corps, il affecte le pancréas et le taux de glucose sanguin. Effectivement, tous les enfants hyperactifs que j'ai testé en kinésiologie présentaient un déséquilibre au niveau du pancréas. Les enfants avec une intolérance alimentaire ont aussi un taux bas de sérotonine et de bêta-endorphine (voir leur rôle, dans la section Intolérance au sucre). Lorsque ces taux sont bas, l'humeur et le comportement sont affectés. Lorsque le taux est bas, ça donne des goûts de sucre, de pain, de pâtes, de sel et autres produits aux-

quels ils sont intolérants. Ce qui nous fait sentir bien, temporairement, par la suite, tous les taux (glucose, sérotonine, endorphine) redescendent et c'est le cercle vicieux qui recommence.

Un autre phénomène est relié à l'hyperactivité : un déséquilibre au niveau du système nerveux sympathique et parasympathique. Le système nerveux sympathique est le système nerveux qui nous pousse à agir, le parasympathique est le système qui nous relaxe. C'est le système qui permet au système immunitaire d'entrer en fonction, il est le réparateur de l'organisme. Normalement, ces deux systèmes fonctionnent en harmonie. Chez les enfants hyperactifs, un système est plus stimulé que l'autre. Normalement, c'est le parasympathique.

Lorsque le système nerveux parasympathique est plus stimulé que le sympathique, au lieu de nous relaxer, il nous agite car la sensibilité est accrue. Le moindre bruit qui sonne tout à fait normalement pour un individu dont le système nerveux parasympathique est équilibré, devient une agression pour quelqu'un dont le parasympathique est sur-stimulé.

Pour rééquilibrer le système nerveux parasympathique, on a besoin d'une stimulation du système nerveux sympathique et c'est là que le Ritalin fait son effet. Le Ritalin (ou semblable) fait partie de la catégorie des amphétamines (comme la cocaïne) et imite un neurotransmetteur, l'épinéphrine, au niveau du cerveau qui stimule le système nerveux sympathique. Comme le Ritalin est une drogue, il a des effets secondaires. Toute drogue qui joue avec les neurotransmetteurs dans le cerveau, crée une accoutumance et un déséquilibre entre les autres neurotransmetteurs, ce qui peut avoir un effet à long terme, sur la vivacité d'esprit et l'accoutumance à d'autres drogues. Cherchons donc une façon alternative pour remplacer le Ritalin.

La deuxième possibilité est que le système nerveux sympathique soit sur-stimulé. Les symptômes sont semblables, hyperactivité, agitation, incapable de rester assis et concentré, etc. Sauf que dans ce cas-ci, le traite-

ment sera différent, on ne cherchera pas à stimuler le système nerveux sympathique, mais plutôt à le calmer. Dans le cas où on a un enfant hyperactif qui vivrait ce genre de déséquilibre, le Ritalin serait moins efficace.

Première étape : l'alimentation

Il est important de suivre le programme alimentaire pour équilibrer le taux de glucose sanguin, la sérotonine et le bêta-endorphine (voir le programme alimentaire proposé dans la section qui suit). Manger des protéines à chaque repas maintient l'équilibre du pancréas, le taux de glucose sanguin et de neurotransmetteurs dans le cerveau.

Lors d'une conférence à laquelle j'ai assisté, on exposait une étude qui impliquait les enfants et leur déjeuner. Les enfants qui mangeaient des glucides (exemple des rôties avec confiture, céréales avec lait) avaient une très mauvaise performance à l'école, tandis que les enfants qui mangeaient des protéines (oeufs, par exemple) n'avaient aucun problème de concentration ou de comportement.

Deuxième étape : les produits thérapeutiques

1. **Système nerveux** : Des produits thérapeutiques comme le kava, la valériane, le millepertuis sont d'une précieuse aide (voir les produits thérapeutiques pour le système nerveux).

2. **Candida et parasites** : Comme la plupart des enfants ont des parasites, et s'ils ont pris des antibiotiques, ils feront également du Candida. J'utilise toujours un produit à cet effet. Le Candida et les parasites causent beaucoup de symptômes au niveau du système nerveux et débalaient le pancréas (voir les symptômes du Candida).

3. **Le pancréas** : Comme le pancréas est souvent en cause lors de l'hyperactivité, il est très utile de prendre un produit pour le pancréas (voir la section à cet effet).

4. **Les enzymes** : J'inclus des enzymes dans tous les cas. Les enzymes sont la première étape de la digestion. Si cette étape fait défaut, les aliments et les produits thérapeutiques seront mal broyés, donc mal assimilés et mal utilisés par nos cellules. Certaines molécules d'aliments pourront même causer des réactions de type allergique qui, on le sait, déséquilibrent le pancréas et agissent sur le comportement.

5. **Autres** : Il m'arrive parfois d'utiliser du varech ou une autre source de sodium organique pour la thyroïde, car c'est elle qui envoie l'électricité au système nerveux. Le sodium organique agit sur les messagers entre les cellules du cerveau et le système nerveux, et empêche aussi les rages de sel.

Lorsque le physique est équilibré, il vous sera possible de faire la différence avec le côté émotionnel. Si vous voyez qu'avec le programme, quatre-vingts pour cent des symptômes se sont améliorés, le vingt pour cent restant peut être d'ordre émotionnel.

Émotionnel : Souvent les enfants ont de la difficulté à mettre un nom sur le comment ils se sentent. La première chose que j'apprends aux parents, c'est enseigner à leur enfant l'expression des émotions de base : peur, rejet, peine, culpabilité, colère. Par la suite, lorsque nous avons affaire à un enfant hyperactif, le parent peut demander à l'enfant de décrire comment il se sent en utilisant les émotions de base, au lieu de réagir face à leur problème de comportement. Avec le temps, l'enfant arrive à exprimer l'émotion verbalement au lieu d'avoir un comportement étrange.

J'utilise également des essences de fleur qui travaillent sur les émotions, comportements et attitudes. Les essences de fleur sont pour les émotions ce que seraient les produits thérapeutiques pour le physique. Par exemple, on utilisera le Heather lorsque l'enfant est un vrai moulin à paroles et veut attirer l'attention. L'Agrimony lorsque l'enfant a de la difficulté à parler de ses émotions ou s'il est renfermé et fait le clown au lieu de dire les vraies choses.

Un trouble émotionnel d'attitude ou de comportement est un signal d'alarme. Il nous indique que quelque chose ne va pas dans notre âme, dans notre cœur, au même titre qu'un symptôme physique est un indicateur pour notre corps et aussi pour notre âme et notre cœur.

Le parent d'un enfant hyperactif doit changer son attitude. Même si votre attitude fonctionne avec dix enfants, l'enfant hyperactif a besoin qu'on lui consacre plus de temps. Il est important de trouver ce qui se cache derrière cette hyperactivité. Voici quelques questions à se poser : Quel besoin n'est pas comblé ? Quelles émotions ne sont pas exprimées ? Qu'est-ce qu'ils ne comprennent pas ? Aussitôt qu'un enfant ne comprend pas certains mots lorsqu'on lui parle, ça crée un blocage au niveau du cerveau, l'enfant devient dyslexique. Une façon de savoir quand notre enfant nous perd, est sa distraction. Inattentif, il n'écoute plus, change de pièce, devient agité, etc.

Aussi, j'ai constaté qu'il était important de trouver des codes que l'enfant comprenne. Lorsque son énervement, son inattention deviennent perceptibles, arrêtez-vous et demandez-lui : Qu'est-ce que tu as compris ? ou Qu'est-ce que je viens de dire ? L'enfant vous dira ce qu'il a compris. Cherchez des mots qui auraient pu lui échapper dans ce que vous venez de dire. Choisissez-en un et demandez s'il sait ce que cela veut dire. Sinon, cherchez avec lui, la définition dans le dictionnaire (il existe des dictionnaires pour enfants). Cela vous demandera un investissement de temps, c'est certain. Mais, plus l'enfant comprendra les mots incompris, plus il se calmera et plus agréable cela sera pour vous de vivre avec lui. De surcroît,

c'est un service que vous lui rendez qui lui sera bénéfique pour le restant de sa vie. Prendre l'enfant dès les premiers signes d'hyperactivité augmente nos chances de succès. Aussi, se fâcher contre l'enfant et lever le ton aggrave la situation. J'ai noté que les enfants hyperactifs ont les oreilles sensibles. Tout bruit trop fort ou son répété sans cesse les rend dyslexiques (voir le chapitre à ce sujet).

On a parfois de la difficulté entre adultes à se comprendre, imaginez un enfant dont le vocabulaire est définitivement plus restreint. Il restera indifférent face à des sermons ou des discours. De plus, si l'enfant n'arrive pas à comprendre vraiment ce que l'on veut lui dire, il deviendra très nerveux, agité, il sentira son estime de soi et sa confiance diminuer.

Utilisons un langage qu'il comprend. Si on veut dire quelque chose à l'enfant, on peut l'approcher en disant : « J'aurais telle chose à te communiquer, comment puis-je te le dire pour que tu comprennes ? » Laissez-le parler. C'est souvent là que se situe le problème. En tant qu'adulte, on croit savoir. Mais on a beaucoup à apprendre à laisser parler et écouter les enfants.

La réponse est simple. Si on n'obtient pas de résultats avec notre approche, remettons-la en question pour obtenir de meilleurs résultats. N'oublions pas, on vit dans ce que l'on dégage. Je crois fondamentalement que les enfants veulent coopérer avec leurs parents, et leur obéir leur fera plaisir.

Programme alimentaire pour l'équilibre

On parle ici du programme alimentaire pour équilibrer le taux de glucose sanguin / la sérotonine / la bêta-endorphine. Tout d'abord, il y a cinq choses à retenir :

- D'abord, consommez des aliments qui vont vous aider à maintenir un taux de glucose sanguin stable.

- Choisissez de consommer des glucides qui nécessitent le moins d'insuline.

- Mangez à des heures régulières pour garder votre niveau d'énergie à son maximum, ainsi qu'une bonne stabilité émotionnelle.

- Prenez régulièrement vos produits thérapeutiques, pour nourrir tous les systèmes de votre corps qui ont besoin de support afin que le programme soit plus facile et plus efficace.

- Choisissez de ne pas manger ce qui déséquilibre votre système. Et finalement, choisissez d'aimer suffisamment votre corps pour lui donner la nourriture et les soins nécessaires à son mieux-être.

1) Les aliments qui vont vous aider à maintenir un taux de glucose sanguin stable sont **les protéines**. Il est important de manger des protéines à chaque repas.

Les protéines animales sont la viande rouge, le poulet, la dinde, le faisan, le canard, l'oie, les fruits de mer, le thon, le saumon en conserve, les oeufs.

Dans un deuxième temps, quelques produits laitiers sont permis. Les protéines végétales sont le tofu-tempeh et leur dérivés.

En troisième lieu, viennent les légumineuses. Les protéines contiennent des acides aminés. Certains aliments contenant des protéines sont plus riches que les autres en un certain acide aminé, le tryptophane. Ce dernier est nécessaire pour fabriquer les neuro-transmetteurs, particulièrement la sérotonine au niveau du cerveau. On a vu les fonctions de la sérotonine qui sont de nous maintenir calme, productif et de stabiliser notre humeur. Si notre niveau de sérotonine est bas, on se sent agité, dépressif, éparpillé, incapable de se concentrer et on a des rages de sucre ou d'autres glucides.

Pour être certain de maintenir un taux de sérotonine élevé, notre alimentation doit contenir suffisamment de protéines riches en tryptophane.

Afin que le tryptophane puisse entrer dans le cerveau et être transformé en sérotonine, il a besoin d'un certain type de glucide qui se métabolise lentement et qui ne fera pas monter le taux de glucose sanguin. Kathleen Des Maison écrit que la pomme de terre au four biologique, mangée avec la pelure, serait le meilleur aliment pour faire pénétrer le tryptophane dans le cerveau et le transformer en sérotonine. Cette idée est séduisante, sauf qu'il faut éviter de la combiner avec une protéine pour obtenir l'effet désiré, et la consommer juste avant de se coucher. Elle ajoute que le glucide de la pomme de terre avec la pelure (fibre) fait monter la glycémie pour arriver à son summum vers le milieu de la nuit. Ainsi, on obtient une nuit de repos idéale pour ceux qui souffrent d'insomnie et qui ont tendance à se lever au milieu de la nuit. Maintenant, si l'idée de la pomme de terre vous déplaît, voici d'autres alternatives :

- . Pomme de terre avec la pelure et un peu de beurre (facultatif).
- . Gruau avec eau ou jus (pas de lait ni yogourt).
- . Une rôtie de pain d'épeautre, de kamut ou de seigle avec un peu de beurre (facultatif).
- . Pomme.

Il est important de ne pas combiner les glucides et avec les protéines.

Liste de protéines contenant le plus de tryptophane

PROTÉINE	QUANTITÉ	TAUX DE TRYPTOPHANE (MG)
Blanc de poulet	4 onces	390
Fromage cheddar	1 tasse	330
Boeuf haché	4 onces	320
Thon	4 onces	320
Tempeh	4 onces	310
Fromage cottage	1 tasse	300
Tofu	4 onces	280
Saumon	4 onces	250
Protéine de soya en poudre	1 once	220
Oeufs	2	200
Fèves rouges	1 tasse	180
Quinoa	1 tasse	170
Amandes	5 tasses	170
Lentilles	1 tasse	160
Lait de soya	8 onces	110
Yogourt	8 onces	70

Ce tableau est extrait du livre de Kathleen Des Maisons, Ph D : *Potatoes not Prozac*, Fire Side Editions, p. 110.

2) Les glucides qui nécessitent le moins d'insuline

En premier viennent les légumes, puis les céréales et les légumineuses (voir le tableau des index glycémiques).

Évitez, en règle générale, les glucides raffinés :

- . Le sucre blanc, brun, sirop de maïs, mélasse, miel...
- . Les produits à base de farine blanche, pain, bagels, muffins, croûte de tarte, céréales, biscuits, biscottes, crêpes, gaufres, gâteaux, croissants, beignes, pâtes blanches et riz blanc.

Tableau comparatif du nombre de glucides dans certains aliments

ALIMENTS	QUANTITÉ	GRAMMES EN SUCRE
Carottes	1 à 7 pouces	4,75
Tomates	1 à 7 pouces	3,44
Poivron vert	1 à 7 pouces	1,85
Chou vert	1 tasse	2,51
Brocoli	1 tasse	3,31
Pomme de terre avec pelure	1 à 7 pouces	3,64
Gruau cuit	1 tasse	3,01
Quinoa	1 / 4 tasse	3,5
Pois chiches cuits	1 / 2 tasse	4,3

ALIMENTS	QUANTITÉ	GRAMMES EN SUCRE
Fèves rouges cuites	1 / 2 tasse	3,35
Riz brun cuit	1 tasse	3,2
Lentilles cuites	1 / 4 tasse	3,86
Beigne	1	12,0
Muffin aux bleuets	1	6,0
Pain blanc	1	3,0
Céréales Raisin Bran	1 tasse	15,0
Crêpes nature	3 petites	10,0

Ces données sont extraites du livre de Kathleen Des Maisons, Ph D : *Potatoes not Prozac*, Fire Side Editions, p. 125, 131 et 133.

Le sucre étant une drogue, lorsqu'on arrête d'en consommer, on peut ressentir des symptômes de sevrage tels que : nausées, instabilité, diarrhée, maux de tête, fatigue, mauvaise humeur, etc. Ces symptômes ont une durée de trois à sept jours. Avant de couper le sucre de façon radicale, commencez par faire les changements au niveau des protéines (étape 1) et optez pour de meilleurs glucides. Prenez des produits thérapeutiques comme le chrome, le L. glutamine, le B complexe qui aideront à supporter le pancréas, le système nerveux et diminueront les effets du sevrage.

3) Mangez à des heures régulières

L'idéal est de compter quatre à cinq heures entre le déjeuner et le dîner, et de cinq à six heures entre le dîner et le souper.

Exemple : 7 à 8 h le matin, à midi et à 6 h le soir.

Si vous devez attendre plus longtemps, mangez une collation entre les deux repas, des noix et un fruit, un verre de lait de soya, ou une protéine, par exemple, un oeuf ou du yogourt de soya, etc.

Si vous avez l'habitude de ne pas déjeuner, prenez un verre de protéines en poudre avec du lait de soya ou du jus d'ananas. Il est important d'avoir vingt-cinq grammes de protéines par repas. Si vous devez sauter un repas, assurez-vous d'avoir vos vingt-cinq grammes de protéines.

4) Prendre des produits thérapeutiques

Les produits thérapeutiques suggérés tout au long de ce livre vont vous aider à nettoyer, régénérer et régulariser votre organisme. Plus le corps est équilibré, plus il est facile de suivre un programme alimentaire. Il est important de suivre les étapes :

- . Nettoyage Candida / parasites
- . Le foie
- . Rétablir l'organisme : les points importants dans ce programme sont : le pancréas, les glandes surrénales, la thyroïde, le système nerveux et les enzymes.

5) Le choix

Nous avons toujours le choix, quelles que soient les circonstances. Inconsciemment, on choisit parfois de ne pas choisir. Posez-vous les questions suivantes :

- . Est-ce que je choisis de m'aimer suffisamment pour me nourrir de la bonne façon ?

. Est-ce que je choisis de manger des aliments qui m'apportent mieux-être et énergie, ou je cherche à consommer ceux qui me fatiguent, déséquilibrent mon organisme et me rendent intolérable ?

. Est-ce que j'en vaudrais la peine ? Imaginons que notre corps serait celui d'un enfant malade, on ne souhaiterait que les meilleures choses pour lui. Choisissez de vous traiter comme vous traiteriez cet enfant.

. Ce livre vous offre différentes possibilités pour retrouver ou garder votre santé physique, émotionnelle et spirituelle. Il vous reste à choisir.

Note : Ce livre gratuit contient le chapitre un et le chapitre seize d'un livre écrit par Joelle Jay, naturopathe diplômée, *La mise au point, Votre clé santé*, Les productions luca. (Bientôt disponible.)

Du même auteur

Surveillez la sortie prochaine de
La mise au point Votre clé santé

Vous aimez les livres captivants ?

Visitez-nous

www.livresenligne.ca

Donnez-nous vos commentaires :

[Les productions luca](#)