

Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires permettent de combler les carences d'une alimentation ne fournissant pas tous les éléments de structure et de fonctionnement dont notre organisme a besoin.

De nos jours, l'alimentation de la majorité des êtres humains vivant dans notre société occidentale est carencée (paradoxe, dans le monde du "trop"), parce que l'alimentation est très souvent incohérente, mais également parce que les aliments mêmes sont carencés, conséquence des méthodes de culture et d'élevage, des procédés de raffinage et de conservation et des modes de préparation des repas.

Les compléments alimentaires naturels

Dans la mesure du possible, en plus du conseil alimentaire de base, je conseille des compléments naturels tels que : pollen, gelée royale, algues alimentaires, spiruline, chlorella, jus d'herbe, levure alimentaire, huiles végétales riches en acides gras essentiels (ceux que notre organisme ne peut pas synthétiser lui-même), etc.

Ces compléments sont des sources d'acides gras, de minéraux, de vitamines et acides aminés. Ils s'ajoutent aux repas ou sont pris juste avant.

La nutrithérapie

La nutrithérapie, ou médecine ortho-moléculaire, propose "d'apporter à l'organisme les molécules appropriées au bon moment". Elle est la médecine nutritionnelle dans laquelle l'équilibre de la balance biologique est assuré par la quantité et la qualité des molécules nécessaires au fonctionnement cellulaire. C'est une nourriture pondérale de la cellule.

Elle fournit les mêmes éléments que les compléments alimentaires, mais en plus grandes quantités. Elle est utilisée lorsque les corrections alimentaires sont difficiles et que les compléments ne suffisent pas.

J'utilise des produits d'origine naturelle.

L'oligothérapie catalytique

Les oligo-éléments sont des corps simples présents dans l'organisme en très petites quantités (à l'état de traces). Ce sont des catalyseurs des réactions chimiques se produisant dans notre organisme (La catalyse étant l'accélération d'une réaction chimique par une substance, sans que celle-ci ne soit modifiée par cette réaction). Sans ces catalyseurs ces réactions chimiques ne se produisent pas. Il en résulte des dysfonctionnements organiques. Les oligo-éléments sont par conséquent essentiels.

L'oligothérapie est l'usage des oligo-éléments catalyseurs dans le concept de la médecine fonctionnelle. Elle a pour but de régulariser les échanges biochimiques de l'organisme.

Je choisis les oligo-éléments en fonction de votre diathèse (ensemble de vos pré-dispositions à faire telle ou telle maladie) et des symptômes que vous présentez.

Les sels de Schüssler

Pour schématiser, les sels de Schüssler remplissent des fonctions très proches de celles des oligo-éléments.

Les notions clés de la thérapie biochimique développée par Schüssler sont les suivantes :

- La cellule ne peut fonctionner que si sa teneur en sels inorganiques est dans les normes. Par conséquent, la cause première des maladies réside dans une teneur inappropriée ou une carence en sels inorganiques nutritifs.
- Pour venir à bout de la maladie, il suffit de combler ces carences par l'apport de substances inorganiques appropriées. Le but est de signaler à la cellule qu'elle doit assimiler une plus grande quantité de sels minéraux vitaux afin de rétablir son équilibre intérieur.

La gamme des remèdes Schüssler comprend : 12 substances fonctionnelles (les premiers sels élaborés) et 12 substances complémentaires (mises au point par les successeurs de Schüssler).