

L'inflammation silencieuse ou pas –9^e partie

J'aimerais vous remercier pour vos nombreuses questions et témoignages concernant mes derniers articles. Cela démontre bien que plusieurs d'entre vous me lisent régulièrement. J'aimerais prendre cet article pour répondre à certaines de vos questions qui, en passant, sont toutes pertinentes. Comme toujours, il est plus facile pour moi d'y répondre lorsqu'elles sont écrites versus dites verbalement entre deux patients.

N'y a-t-il pas certaines contradictions entre ce que vous dites dans les articles versus ce qui est écrit dans d'autres livres concernant certains aliments?

Bien sur qu'il y a certaines contradictions et c'est normal. Par exemple, personne ne peut nier que les légumes racines comme la patate, la carotte et le navet sont bons pour la santé. Ils contiennent tous des vitamines et minéraux importants. Nos grands-parents survivaient des hivers durant avec ces légumes.

Cependant, avec ces légumes racines, il y a une augmentation rapide du taux de sucre sanguin et ça, ce n'est pas bon. Une augmentation du taux de sucre est suivie d'une augmentation du taux d'insuline et qui dit insuline dit inflammation. Lorsque nous avons souvent des poussées d'inflammation ressentie ou non, nous augmentons nos chances de développer des cancers, des maladies cardiovasculaires, des maladies chroniques ou dégénératives à moyen ou à long terme.

Il en va de même pour les produits céréaliers. Oui, les produits céréaliers sont bons mais il faut les consommer avec prudence et en quantité très limitée. Particulièrement ceux qui contiennent du gluten ainsi que le maïs.

On entend dire depuis toujours qu'il faut couper les gras et vous, vous dites que nous devons en prendre plus?

Nous devons couper certains gras et en augmenter d'autres. Les bons gras sont les huiles de poisson comme ceux du saumon, de la sardine, du maquereau, des anchois, des sardines et de krills. Il y a aussi l'huile d'olive qui est à privilégier.

Les huiles ou gras à éviter sont les gras d'origine animale sous toutes leurs formes (viande, produits laitiers, jaune d'œuf), les gras trans bien entendu, de même que les huiles oméga 6 qui sont les huiles végétales comme le maïs, le soya, le carthame et le tournesol. Il y a quelques exceptions à tout ça bien entendu. Les huiles d'onagre, de bourrache et de cassis sont également des oméga 6 mais elles contiennent d'autres particularités qui les rendent thérapeutiques. Elles ne sont pas vraiment disponibles pour l'alimentation mais plus sous formes de supplémentation.

Je suis végétarien et si je coupe mes apports de produits dits céréaliers comme le quinoa, le riz brun, le sarrasin, je vais manquer de protéines.

Vous ne manquerez pas de protéines mais vous allez manquer d'acides aminés essentiels, ce qui revient au même. Mes articles ne sont pas écrits pour les régimes particuliers. Si vous désirez être végétariens, vous devez alors consommer des grains et céréales qui ont un taux glycémique le plus bas possible. Les grains ou céréales à favoriser sont le quinoa, le riz brun, le sarrasin, le tapioca et le sésame. Ceux qui sont à éviter sont ceux qui contiennent du gluten comme le blé, l'orge, l'avoine, le kamut, l'épeautre et le seigle. Le maïs est aussi à éviter.

Peu importe la raison pour laquelle vous êtes devenus végétariens, vous devez vous poser la question suivante : Est-ce que le végétarisme me sert bien? Est-ce que je suis plus en santé maintenant (plus de deux ans) qu'avant? J'ai personnellement été végétarien pendant plus de 14 ans et je me suis aperçu que lorsque je consommais des produits à base animale de temps en temps, je me sentais beaucoup mieux et j'avais plus d'énergie.

Nous ne voulons surtout pas nous identifier à certaines habitudes. Nous ne sommes pas nos habitudes. Nous devons nous questionner à savoir si nos habitudes nous servent bien.

J'ai fait quelques recherches concernant l'indice glycémique et il semble exister des différences, est-ce normal?

Bienvenue dans le monde de la science. Oui en effet, il semble y avoir trois différentes chartes d'index glycémique. Moi aussi je me questionne. L'approche la plus prudente est de considérer l'index de chaque aliment qui est le plus haut comme étant le plus sécuritaire. On ne sait jamais qui paie pour établir les indices en question.

Encore une fois, merci pour toutes vos questions et sachez que pour chaque question que vous posez, il y a sept autres personnes qui aimeraient poser la même question. La semaine prochaine, nous regarderons comment la cuisson vient transformer la composition de certains aliments.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 1er et 15 mai à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato-respiratoire en Découverte stages 1,2,3 le 5 juin, en Transformation stages 6-7 le 30 mai, un atelier sur le NIVEAU 2 d'entraînement le 9 mai et en anglais le 13 juin ainsi qu'un atelier sur le ADHD le 6 juin à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 30.04.2012

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.
Ne peut être reproduit que dans son intégralité.
Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel,
remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.