

Équilibre acido-basique et Delta-nutrition

Principes fondamentaux de la Delta-nutrition

- Index alimentaire Slim-data**
 - Classer les aliments en trois couleurs : verts, oranges et rouges, selon leur impact sur la santé.
 - Les aliments violets sont considérés comme des "antialiments".
- Impact des aliments sur la santé**
 - Les erreurs alimentaires répétées peuvent favoriser l'apparition de maladies chroniques et de cancers.
 - Une alimentation riche en protéines animales et en sucres rapides peut aggraver les inflammations.
- Importance de la mastication**
 - Mâcher suffisamment pour économiser les forces digestives et faciliter la guérison.
- Compléments alimentaires**
 - Prendre des compléments alimentaires équilibrés avec précaution, en évitant les surdosages.
- Vigilance face aux produits non vérifiés**
 - Se méfier des promesses Internet concernant les produits de santé, car beaucoup peuvent être toxiques.

Stabilisation et ancrage des améliorations

- Phase de stabilisation**
 - Éviter les aliments "antsanté" de catégorie violette, limités à deux fois par mois.
 - Continuer à associer les aliments rouges avec des aliments verts pour réduire l'impact métabolique.
- Importance des légumes et fruits**
 - Intégrer suffisamment de légumes, fruits et aromates pour neutraliser l'acidité intérieure.
- Éviter les aliments raffinés**
 - Limiter les aliments trop raffinés et chargés en additifs chimiques, qui sont acidifiants.

Importance de l'équilibre acido-basique

- Rôle des fruits et légumes**
 - Tous les fruits et légumes sont basifiants, aidant à contrer l'acidification du corps.
 - Ils doivent être prioritaires dans l'alimentation quotidienne pour maintenir un bon équilibre.
- Aliments à éviter**
 - Limiter la consommation de charcuterie, fromages gras et viande rouge, qui produisent des substances acidifiantes lors de la digestion.
 - Préférer la volaille et le poisson pour une meilleure santé.
- Proportions alimentaires recommandées**
 - L'alimentation doit être composée de 70 % d'aliments basifiants et 30 % d'aliments acidifiants pour un bon équilibre.

Mise en pratique de la Delta-nutrition

- Phase initiale (2 premières semaines)**
 - Se concentrer sur les aliments à index Slim-Data bas, en choisissant des aliments verts et orange.
 - Inclure au moins un aliment vert dans chaque repas et éviter les aliments rouges.
- Associations alimentaires permises**
 - Combinaisons d'aliments à privilégier : 3 aliments verts, 2 verts et 1 orange, etc.
 - Surveiller l'équilibre acide-base en favorisant les légumes, fruits et aromates.
- Apport en protéines**
 - Limiter l'apport à 1 g de protéines par kilo de poids corporel, en privilégiant les protéines végétales et les poissons gras.

Intégration progressive des aliments

- Deuxième phase (2 semaines suivantes)**
 - Introduire progressivement les aliments rouges, toujours en les associant avec des aliments verts.
 - Maintenir une attention particulière sur l'équilibre acide-base.
- Associations alimentaires autorisées**
 - Combinaisons d'aliments similaires à la phase précédente, avec l'ajout d'aliments rouges.
- Surveillance de l'apport protéique**
 - Continuer à surveiller l'apport en protéines, en veillant à ce qu'il reste modéré.