

Attention aux carences !

Attention aux excès !

Yolande Buyse N.D.

On sait que la consommation équilibrée de tous les nutriments est un gage de santé.

Des malaises visibles surviennent lorsque certains nutriments ne sont pas présents en quantité suffisante ou en excès.

Cependant, on se base souvent sur une idée théorique plutôt que sur des observations pratiques pour déterminer si on a un apport équilibré.

Par exemple, quand je demande à une personne qui vient me consulter si elle mange suffisamment de protéines elle me répond évidemment : « Oh oui ! Je mange régulièrement des légumineuses, du fromage, etc. » Pourtant, j'observe des signes évidents de manque de protéines.

Voici quelques signes de carences et d'excès qui indiquent une alimentation déséquilibrée dans les principaux nutriments.

Les vitalisants

Enzymes, antioxydants, vitamines, minéraux, oligoéléments

Source de vitalisants

Légumes, fruits, algues, graines germées, superaliments.

Carences en vitalisants

- Baisse de l'immunité;
- Déminéralisation;
- Baisse du taux d'hémoglobine;
- Problèmes de peau, de digestion, d'élimination, de croissance, de dents;
- Inflammation des muqueuses;
- Lenteur intestinale;
- Insomnie;
- Perte de poids;
- Adaptation difficile à la chaleur;
- Carence de vitamines B et K (synthétisées par la flore intestinale);
- Hypersensibilité, nervosité, manque de concentration;
- Dégénérescence et vieillissement prématuré.
- *Chez la femme enceinte*
Déséquilibre du poids, grossesse fatigante et accouchement difficiles, récupération longue après l'accouchement.
- *Chez le nouveau-né*
Perturbations organiques, troubles de croissance.

Excès de vitalisants

Les excès sont rares, mais ils provoquent souvent les effets que les carences.

Les protéines

Sources de protéines

Légumineuses germées, œufs, noix et autres fruits oléagineux, chair animale, algues, certains superaliments.

Excès de protéines

- Surmenage du foie et des reins, qui se fatiguent puis s'usent à les éliminer
- Surcharge en acide urique, en purines et autres toxines
- Articulations ankylosées progressivement, par le dépôt des toxines.
- Troubles rénaux, hépatiques, arthritiques, cardiaques, circulatoires, digestifs.
- Hypertension
- Hyperexcitation physique et psychologique, agressivité
- Troubles de la croissance, du sommeil, de l'apprentissage
- À long terme : cancer.
- *Chez la femme enceinte* : naissance difficile
- *Chez le nouveau-né* : malformation congénitale

Carences en protéines

- Croissance insuffisante
- Développement musculaire insuffisant
- Amaigrissement
- Faible résistance physique
- Développement insuffisant du cerveau
- Développement intellectuel déficient

- Difficultés de concentration, perte de mémoire
- Sécrétions gastriques insuffisantes : troubles digestifs
- *Chez la femme enceinte*
Accouchement difficile, malformation congénitale, difficultés d'allaitement
- *Chez le nouveau-né*
Troubles organiques importants (cerveau, os, système nerveux, hormonal)
Troubles de croissance (trop petit)

Les glucides (ou hydrates de carbone)

Sources de glucides

La catégorie des glucides comprend les farineux (glucides lents), les tubercules (glucides complexes) et les sucres (glucides rapides)

Carence en glucides

Quand il n'a pas assez de glucose dans le sang pour nourrir les cellules, l'organisme puise dans les réserves de lipides et de protéines.

- Faiblesse physique
- Lenteur psychologique
- Manque d'énergie, coups de pompe fréquents
- *Chez la femme enceinte*
Accouchement difficile, malformation congénitale, manque de lait
- *Chez le nouveau-né*
Troubles de croissance

Troubles organiques

Aménorrhée	Arthrose, arthrite	Atonie générale
Cancer	Cheveux fragiles, secs	Distraction
Frigidité	Frilosité	Hypoglycémie
Impuissance	Lymphatisme	Maigreur
Nervosité	Œdème	
Ongles fragiles, secs	Pâleur	Peau abîmée
Problèmes dentaires	Sclérose en plaques	Stérilité
Trous de mémoire		

Excès de glucides

- Embonpoint et obésité
- Hyper et hypoglycémie
- Surmenage du foie
- Insuffisance respiratoire
- Problème de motricité
- Lenteur physique et lenteur mentale
- Intolérance à la chaleur et transpiration excessive au moindre effort
- Troubles de croissance
- Troubles de la vue, de l'ouïe
- Peau et cheveux gras
- Diminution de l'appétit
- Baisse d'immunité
- Irritation et inflammation des muqueuses
- Ballonnements, diarrhée, constipation, lourdeurs, etc.
- Excitations, dépressions, agressivité, insomnie
- Perturbe les fonctions de la vitamine B

- Problèmes de peau: boutons, acné, rougeurs, rugosité, etc.
- Troubles hormonaux: baisse de la libido et de la fertilité
- Ongles et cheveux défraîchis, cassants, gras, etc.
- Vers et parasites intestinaux
- Candida albicans
- Cancer, diabète, sclérose en plaques, schizophrénie, pneumopathie, Sida, etc.
- *Chez la femme enceinte*
Accouchement difficile et long, malformation congénitale, récupération lente
- *Chez le nouveau-né*
Troubles de croissance

Troubles inflammatoires

Appendicite	Gastrite	Névrite optique	Prostatite
Arthrite	Gastroentérite	Orchite	Rétinite
Bursite	Gingivite	Ostéochondrite	Rhinite
Bronchite	Hépatite	Ostéomyélite	Salpingite
Cholécystite	Kératite	Otite	Trachéite
Colite	Laryngite	Ovarite	Urétrite
Conjonctivite	Méningite	Pancréatite	Uvéite
Cystite	Myocardite	Péritonite	Vaginite
Diverticulite	Néphrite	Pharyngite	
Épicondylite	Névrite	Pleurite	

Les lipides (ou gras)

Sources de lipides

Jaune d'œuf , noix (fruits oléagineux), huiles végétales, graisses animales, dont le lait et les produits laitiers, poissons des mers froides

Carence et excès de lipides

Les carences et les excès provoquent des troubles semblables.

- Déséquilibre du poids : obésité ou maigreur
- Problèmes cardio-vasculaires, par dépôts de cholestérol dans le cœur et les vaisseaux sanguins
- Troubles digestifs avec flatulence
- Surmenage du foie:

Lorsqu'il y a carence, il doit fabriquer les lipides à partir des glucides et protéines de l'alimentation.

Lorsqu'il y a excès, il se fatigue à digérer ces gras.

- Troubles des muqueuses
- Troubles de croissance
- Troubles nerveux
- Troubles de la vision particulièrement de la rétine, cécité par manque de vitamine A
- Déficiences métaboliques, immunitaires
- Lenteur physique et mentale
- Peau moins souple
- Stérilité, menstruations absentes ou difficiles.
- Diabète ou Cancer

Chez la femme enceinte

Accouchement difficile

Chez le nouveau-né

Malformations congénitales

Troubles organiques importants (cerveau, os, système nerveux,)

Une alimentation déséquilibrée entraîne des signes physiques et psychologiques spécifiques.

Certains de ses signes ne deviennent visibles qu'à long terme.

L'œil avertit d'un professionnel compétent permet de détecter ces déséquilibres beaucoup plus tôt, avant même que des troubles de santé ne s'installent dans l'organisme.

Observer quotidiennement, précisément et lucidement les signes du corps est essentiel pour nous guider dans le choix et l'équilibre de nos aliments.