

PODCAST 63

Date d'envoi : mercredi 13 à 5 :00

Titre : Alimentation santé dentaire

Pour écouter

« Alimentation santé dentaire »

[clique ici](#)

La vie nous a donné 1 bouche et 2 oreilles, fait en sorte de les utiliser proportionnellement.

Docteur écoute et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le soixante troisième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Mieux écouter pour mieux comprendre tes patients

Je voudrais te parler aujourd'hui d'alimentation, pour toi mais aussi à transmettre à tes patients pour leur permettre de garder une bonne santé dentaire et une bonne santé générale.

Tu as compris que la médecine que je privilégie, est celle basée sur la santé et non pas la médecine basée sur le traitement des symptômes même si celle-ci est nécessaire. Une des grandes bases pour rester en bonne santé c'est de faire très attention à son alimentation.

Voici donc quelques clés d'hygiène alimentaire :

- Premièrement il faudrait manger moins, cela augmente l'espérance de vie.
- Manger léger voire ne pas manger du tout le soir.
- Faire une journée de jeûne par semaine et faire une semaine de jeûne par an. Je te conseille les séjours « jeûnes et randonnées » dans la Drôme, une expérience inoubliable.
- Bien mastiquer tes aliments et manger en conscience, c'est en plus une grande prévention de la maladie d'Alzheimer.

- Augmenter la quantité de végétaux et diminuer la consommation de viande.
- Préférer une alimentation non raffinée et non transformée.
- A chaque repas commencer par des crudités.
- Choisir les aliments en fonction des saisons, des aliments plutôt bio, fraîchement cueillis qui n'ont pas traversé la moitié du monde pour arriver dans ton assiette.
- Boire environ 1,5L d'eau par jour en dehors des repas, choisir plutôt une eau faiblement minéralisée ce qui permet de mieux dissoudre les toxines.
- Éviter les grillades ou les légumes braisés, le noir qui se forme à la surface des aliments cuits ainsi, est riche en molécules de Maillard qui sont très toxiques pour notre santé.
- Diminuer la consommation de sucres ou ne consommer que des sucres naturels complets, du sucre de fleur de coco ou du sucre de canne complet type Rapadura, on trouve tout ça en magasin bio.
- Éviter les gros poissons, thon, espadon, saumon, requin, qui sont pleins de métaux lourds. Préférer les sardines, maquereaux, hareng, anchois, riches en Oméga 3 et à consommer de préférence le soir pour une meilleure absorption des Oméga 3.
- Manger des algues, des graines germées, un peu de légumineuses dans chaque plat.
- Consommer des huiles « première pression à froid » et bio.
- Éliminer tous les plats industriels.
- En règle générale, il est préférable de manger à heures régulières, dans le calme, loin de la télévision et des téléphones portables. Faire du repas un moment convivial de partages, de rires et de joie.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !