



Aujourd'hui, je vais vous parler de la chrononutrition, et partager avec vous une **recette antivirale à faire soi-même, à la maison...**



## #1 - La chrononutrition

La chrononutrition n'est pas un régime, elle permet de manger utile, donc de potentialiser l'effet positif des aliments tout en évitant les effets négatifs comme des allergies et intolérances alimentaires, maladies métaboliques, prises et pertes de poids.

Les lésions de la muqueuse intestinale dues à une mauvaise alimentation, sont trop souvent la conséquence de plusieurs maladies chroniques.

Il doit y avoir quatre repas par jour :

- ★ Le petit déjeuner
- ★ Le déjeuner
- ★ Le goûter
- ★ Le dîner

**La première prise alimentaire, qui se fait au petit déjeuner, est essentielle.** Elle va déterminer le bon fonctionnement de votre organisme pour le reste de la journée. Votre cerveau analysera cette première prise alimentaire et pilotera votre consommation alimentaire pour le reste de la journée.

À chaque repas, Si les apports nutritionnels sont conséquents et adaptés (le bon aliment, au bon moment), l'organisme y puisera ce dont il a besoin pour un bon fonctionnement.

En cas de carence alimentaire, l'organisme synthétisera ce qui lui manque, sauf s'il s'agit de substances essentielles, devant donc être fournies par l'alimentation (les protéines).

Dès le petit déjeuner l'organisme a besoin de :

- ★ Glucides
- ★ Lipides
- ★ Protéines
- ★ Vitamines
- ★ Oligo-élément
- ★ Sel minéraux



**Au réveil, il faut manger gras :** avec votre boisson chaude ou froide, mangez du pain à base de farines complètes de type 80, 110, épeautre... (N'hésitez pas à varier dans la semaine votre portion de céréales). Le beurre, les fromages, les yaourts, les charcuteries, les œufs sont à privilégier le matin. Les acides gras saturés contiennent de grosses molécules à digestion lente, consommés le matin, les acides gras saturés auront toute une journée pour être digérés.

**Au déjeuner,** privilégiez les légumineuses comme les lentilles, haricots, pois chiches, polenta de maïs, avec une bonne assiette de légumes cuisson vapeur douce. Il est important d'avoir un apport journalier de légumes pour lutter contre l'oxydation. Les pâtes et riz complet, les viandes blanches (1g par kg). Les fruits après un repas ne sont pas conseillés, ils provoqueraient ballonnement, gaz, et autres problèmes digestifs. Profitez-en pour utiliser les racines comme le gingembre ou le curcuma que vous pouvez râper sur vos préparations, cela renforcera votre immunité et vous aidera à lutter contre les douleurs articulaires. Utilisez au quotidien, oignon, ail, persil, coriandre pour protéger votre système cardiovasculaire et renforcer votre terrain.

**Au goûter entre 16h et 17h,** il faut privilégier les fruits ; c'est le moment de la journée où ils seront le mieux assimilés et apporteront à votre organisme toutes les vitamines. Les fruits doivent être consommés l'estomac vide, car ils sont digérés par l'intestin. Vous constaterez immédiatement un confort digestif. Pensez au chocolat pour le magnésium, en plus, cela apporte du réconfort ! Pensez aux fruits secs qui sont sources de protéines et de lipides, ils nourriront vos cellules cérébrales. Profitez de cette heure de la journée pour manger une part raisonnable de gâteau fait maison, il faut surtout se faire plaisir, et manger en conscience d'un bien être.

*Il est conseillé de proscrire les sucres raffinés, qui entraîneront un pique d'insuline plus important le soir. Utiliser le sucre de coco non raffiné, par exemple.*

**Le soir,** il est important de manger léger et d'éviter toute prise alimentaire au moins deux heures avant le coucher (pour éviter une perturbation de la digestion et du sommeil). On va privilégier les poissons, les fruits de mer ou la viande blanche (1g par kg), les légumes cuits à la vapeur douce. Attention à ne pas consommer trop de potages le soir, vous risqueriez d'augmenter votre taux de potassium dans le sang.

Le rythme nutritionnel est propre à chaque individu, et correspond au rythme de vie que nous avons, en rapport tout particulièrement avec l'heure du lever et du coucher, et le nombre d'heures de sommeil. Le minimum incompressible est de cinq heures de sommeil par tranche de 24 heures pour permettre à l'organisme de se réguler et de récupérer entièrement. Il est important pendant cette période de confinement de ne pas dérégler son rythme de sommeil, car cela pourrait favoriser une baisse de moral, une prise de poids, réveiller les douleurs articulaires et occasionner une baisse de l'immunité. Il est également important de prendre le soleil, soit sur une terrasse, soit à la fenêtre de votre appartement, soit dans votre jardin (si vous avez la chance d'en avoir un), au moins 20 minutes par jour pour l'apport de vitamine D, qui va être essentielle au bon fonctionnement de votre organisme.



## Le cortisol a de multiples fonctions biologiques :

- ✦ Régulation de la glycémie
- ✦ Inhibition de certaines réponses immunitaires
- ✦ Régulation et gestion des métabolismes des lipides, protéines, glucides

Associé à l'adrénaline le cortisol, est aussi une hormone du stress qui potentialise l'utilisation des réserves pour booster l'organisme face à un danger (réactions de défense comme nous devons faire face aujourd'hui).

La production excessive ou chronique de cortisol liée au stress de la vie quotidienne provoque donc un état de faim lui aussi chronique lié à l'épuisement des réserves énergétiques, donc risque de surpoids et d'obésité. (Associé à l'augmentation de la tension artérielle, de l'acidose, le stress conduit donc à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires, au cancer, aux maladies métaboliques).

Le principal pic de cortisol se produit une heure avant le réveil, soit cinq à sept heures après le coucher, ce qui déclenche un pic d'insuline plus ou moins décalé, avec pour conséquence immédiate une hypoglycémie, d'où une sensation de faim et un besoin de nourriture (d'où l'importance du bon aliment au bon moment de la journée).

Toujours dans le cadre des mécanismes hormonaux, on remarque que l'hormone de croissance, qui est aussi « anti-âge », a un pic de fabrication biologique le soir, ce qui confirme la nécessité d'un repos de qualité et de durée suffisante, pour laisser agir les hormones efficacement sur l'organisme. Les acides gras et les glucides le soir diminuent les taux d'hormone de croissance, alors que certains acides aminés en stimulent la production (poissons).

La mélatonine est à son maximum après cinq à six heures d'un sommeil efficace. Sa production diminue avec l'âge du fait que la concentration cérébrale de sérotonine diminue avec l'âge.

Les cellules se reposent et se reconstruisent en phase de sommeil profond.

C'est pour cette raison qu'il est important de consommer régulièrement le soir des omégas 3 (poissons, fruits de mer).

Les omégas 3 vont booster l'hormone de croissance, qui favorise la régénérescence cellulaire cérébrales.



## Recette protection et traitement antiviral aux huiles essentielles.

Préparez dans un flacon en verre de couleur foncé (N'oubliez pas que les préparations à base d'huiles essentielles doivent être protégées de la lumière)

- ✦ 20 ml d'huile de Nigelle
- ✦ 3 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
- ✦ 3 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree (arbre à thé)
- ✦ 3 gouttes de gingembre

En massage deux fois par jour, sous la plante des pieds.

