

Mieux vaut prévenir que guérir

Diversification : - 6 mois : légumes, fruits, céréales,
- 8 mois : viande, poisson, œuf et petits morceaux, puis légumes crus

Le sel :

Évitez de saler avant l'âge de 1an, utilisez la ciboulette, coriandre, estragon... puis utiliser du sel aux herbes « Herbamare » pas de sel de table.

Le sucre : **Il rend les enfants hyperactifs !**

Évitez le sucre blanc et les produits raffinés industriels (farine blanche, pâtes blanche, pain blanc). Préférez le vrai sucre non raffiné et les aliments complets (pain, pâtes, semoule, légumineuses)

100% pur sucre de canne, non raffiné et non pas « spécialité sucrière » qui n'est autre que du sucre blanc caramélisé. *Lisez bien les étiquettes.*

Sucre foncé = fer, minéraux et vitamines.

Attention le grignotage est nocif, garder 4 repas par jour, petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.

L'huile de palme :

Attention à l'huile de palme et les huiles végétales hydrogénées

Préférez les oméga 3 (poissons gras, huile colza, noix), n'ayez pas peur de l'avocat, des noix (nature), cuisinez à l'huile d'olive (bouteille en verre)

Les plastiques : attention aux phtalates contenus dans les contenants en plastique (perturbateurs hormonaux). Ne pas chauffer un récipient en plastique, ni biberon au micro-ondes.

Ne pas chauffer de protéines animales au micro-ondes.

L'aluminium : contenu dans les laits maternisés : <http://blog.bebe-au-naturel.com/2012/01/aluminium-dans-les-laits-bio-quen-disent-les-fabricants/#more-1725> :

Préférez le lait biologique

L'aspartam :

Pourquoi éviter l'aspartam et les produits light ?

Aspartam = acide aspartique + phénylalanine + méthanol

Le méthanol se transforme dès 30° en formaldéhyde (alcool des bois) dans la rétine de l'œil, connu pour être cancérigène, c'est également un très bon transporteur des métaux lourds directement au cerveau. Le formaldéhyde est classé comme l'arsenic et le cyanure... De plus les édulcorants favorisent le diabète et la prise de poids.

La dernière étude américaine sur plus de 2 millions de personnes :

1 cannette contenant de l'aspartam (soda light) = 42% + de risque pour la leucémie, 102% + risque de myélome (cancer hématologique) pour les hommes et 31% de risque pour les lymphomes.

Imaginez ce qu'un coca light ou zéro peut faire sur le cerveau de nos enfants...

Plus de 99 symptômes répertoriés, diabète, dépression, dégénérescence cérébrale, cécité...

Source : Channing Division of Network Medicine, Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA, USA. eva.schernhammer@channing.harvard.edu

Frédérique Chataigner, Psychothérapeute du comportement alimentaire & des addictions, Hypnothérapeute, Nutritheérapeute, **Livre bientôt disponible : *Maigrir ça s'apprend !***

Site internet : www.poidsdubonheur.com adresse mail : chataignerfred@hotmail.com

Le grand large, le galion 2, 2 rue de la Foux, 06800 Cagnes sur mer 06 09 12 14 50