



Guide nutritionnel du DrSebi - Régime alcalin réduisant le mucus

L'herboriste Dr #Sebi a inspiré ce régime alcalin réducteur de mucus, composé d' aliments végétaux alcalins non hybrides .

Ces aliments contrôlent le niveau d'acide dans le corps, ce qui protège contre l'accumulation nocive de mucus qui compromet les organes et conduit au développement de maladies.

Suivre le guide nutritionnel du #Dr_Sebi m'a apporté le succès, ce qui est remarquable parce que je n'avais jamais pensé que je suivrais un régime végétalien ou un régime alimentaire à base de plantes complètes .

La preuve en est dans le pudding végétalien alcalin, car je n'ai pas été malade depuis 4 ans depuis que j'ai adopté ce régime végétalien alcalin et commencé à prendre des herbes.

Avant d'adopter un régime végétalien alcalin , je me débarrassais progressivement de la viande et ne mangeais que du poisson et un peu de produit laitier. Je viens de manger du yaourt et de la glace ici et là.

De mangeur de viande, je ne mangeais plus que du poisson, et je constatais que mon niveau d'énergie et mon corps étaient bénéfiques si je retirais la viande de mon alimentation. Je n'avais pas pensé à adopter un régime végétalien, car je ne pensais vraiment pas en tirer profit.

Je pensais qu'il serait trop difficile d'éliminer le poisson de mon régime alimentaire et de ne suivre qu'un régime alimentaire à base de plantes entières. Je n'ai jamais pensé que cela arriverait.

Plus: Ce qu'il faut savoir pour passer à un régime végétalien »

Adopter un régime alcalin via le Dr. Sebi

Je suis tombé par hasard sur l'information de l'herboriste Dr. Sebi, qui soutenait la santé et la vitalité en utilisant son « Balance africaine bio minérale ». Sa méthodologie impliquait l'utilisation d'un régime alimentaire alcalin naturel à base de plantes et d'herbes pour alcaliniser le corps et ramener le corps alcalin à l'état homéostasie .

Le régime alimentaire ne comprenait que des légumes alcalins naturels, des fruits, des noix, des grains alcalins et des légumineuses, qui alcaliniseraient et élimineraient le mucus du corps.

Parallèlement à son régime, il a également utilisé des herbes alcalines naturelles pour nettoyer les cellules du corps au niveau cellulaire et intracellulaire.

Le régime alcalin est basé sur le principe que la maladie ne peut exister que dans un environnement acide. Le corps travaille à maintenir un environnement pH légèrement alcalin de 7,4 dans le sang. Voir ce qui se passe lorsque le sang devient acide .

Le sang est le point d'équilibre de l'homéostasie et lorsque le corps devient trop acide, il emprunte des minéraux et des composés alcalins provenant des os et des liquides du corps afin de les introduire dans le sang afin de maintenir son pH stable.

Cela compromet la santé de différentes zones du corps et conduit au développement de maladies.

Approche du Dr Sebi à la maladie

L'approche du Dr Sebi est la maladie:

«Trouve sa genèse quand et où la membrane muqueuse a été compromise. Par exemple, s'il y a un excès de mucus dans les bronches, la maladie est une bronchite; si c'est dans les poumons, la maladie est la pneumonie; dans le canal pancréatique, il s'agit du diabète; dans les articulations arthrite. "

J'ai étudié la méthode du Dr Sebi et les herbes qu'il utilisait. Le Dr Sebi a utilisé des aliments alcalins et des herbes alcalines qui faisaient partie des listes d'aliments alcalins qui circulaient sur le Web et qui étaient utilisées par de nombreux praticiens en phytothérapie.

Le Dr Sebi a utilisé des plantes médicinales traditionnelles telles que la racine de bardane , la salsepareille et le pissenlit , qui nettoient le sang et le foie . Les mouvements de santé holistiques populaires et en croissance utilisent maintenant largement ces herbes.

Je trouvais intéressant que le Dr Sebi ait pratiqué sa méthodologie alcaline depuis le début des années 90 et l'ait trouvé comme un pionnier de ce mouvement de régime alcalin.

Après mes recherches, j'ai décidé de donner à la diète alcaline et au guide nutritionnel du Dr Sebi un essai d'amélioration de ma santé.

J'ai développé une liste d'aliments et d'herbes que j'utiliserais en me basant sur la liste d'aliments du Dr. Sebi. (Le Dr Sebi a suggéré de ne rien manger qui ne figure pas dans le guide nutritionnel.)

J'ai essayé et je vais toujours fort! La façon dont le régime alcalin me fait sentir est incroyable. Mon niveau d'énergie est fantastique et je ne me fatigue plus, même après des journées mouvementées.

Je pensais que manger du poisson me manquerait, mais je ne songe même plus à le manger. J'ai perdu du poids et je n'ai pas l'impression d'avoir un poids mort. Je dors maintenant lourdement et quand je me lève, je suis tout à fait réveillé tout au long de la journée.

Dr. Sebi Approche Pour Manger

(Remarque: je ne suis pas médecin et je ne peux que vous dire ce qui fonctionne pour moi. Ce guide fonctionne pour moi!)

Eau de source!

Boire beaucoup d'eau de source par jour est essentiel au bon fonctionnement de ce régime alcalin. Le Dr Sebi suggère de boire un gallon d'eau de source par jour, et les organisations de santé suggèrent à peu près la même quantité.

Le corps adulte est composé à 70% d'eau. Toutes les fonctions métaboliques du corps ont besoin de quantités suffisantes d'eau pour fonctionner correctement. L'eau élimine les déchets du corps, protège les articulations et les organes et aide à l'absorption des nutriments.

La plupart des herbes utilisées par le Dr Sebi sont des diurétiques et augmentent le besoin d'uriner pour éliminer les toxines du corps. Vous devez remplacer l'eau pour favoriser le bon fonctionnement du corps.

L'eau de source est une eau alcaline naturelle qui favorise au mieux l'hydratation et le rapport naturel d'électrolytes dans le corps.

Le guide nutritionnel du Dr Sebi ne recommande pas le micro-ondes car il endommage les nutriments contenus dans les aliments.

J'ai trouvé des informations contradictoires quant à savoir si le micro-ondes endommage les nutriments contenus dans les aliments, avec des informations étayant les deux côtés. J'ai décidé de ne pas passer mon micro-ondes au micro-ondes car je pense que c'est nocif.

Je préfère chauffer mes aliments sur la cuisinière ou au four, mais je mange la plupart de mes aliments crus, car les aliments crus contiennent plus d'éléments nutritifs que les aliments chauffés, qu'ils soient chauffés au micro-ondes ou au four.

Dr. Sebi ne recommande pas de manger des aliments ne figurant pas sur la liste des aliments de Dr. Sebi.

Comme je l'ai indiqué précédemment, la liste d'aliments Dr Sebi est très spécifique et exclut de nombreux aliments d'origine végétale.

Le Dr Sebi recommande d'éviter les aliments hybrides (les plantes et leurs fruits obtenus par pollinisation croisée non naturelle de deux plantes ou plus), car ils modifient la structure génétique, la composition électrique et l'équilibre du pH à son détriment.

L'un de ces aliments est l'ail, un aliment végétal que nous sommes habitués à manger mais qui n'est pas le meilleur aliment à consommer.

Dr. Sebi Liste des aliments

Remarque: Dr. Sebi a (ajouté) et (supprimé) des éléments pour la liste des aliments et est noté.

A propos de l'auteur: #AqiylAniys

Aqiyl est l'auteur des livres Alkaline Herbal Medicine , du régime alimentaire à base de plantes alcalines et du livre pour enfants Foi et Justice mange un régime alimentaire à base de plantes alcalines. . "Il a reçu un certificat en nutrition à base de plantes de l'Université Cornell, un BA en comportement organisationnel et Communications de NYU, enseignante au primaire et études sociales, il adore la boxe, le kick-boxing, le vélo, la marche rapide et tout ce qui la met au défi, et son régime alimentaire à base de plantes alcalines lui permet de faire de son mieux. à un régime végétalien alcalin utilisant le guide nutritionnel du Dr. Sebi.