

Alimentation et acouphènes

Marie-Thérèse PETIT

Praticien de Santé Naturopathe.

Donne des cours de cuisine santé à Paris et dans l'Oise.

emmavido@club-internet.fr

Savoir se bien nourrir pour conserver, restaurer ou optimiser sa santé est la première des techniques majeures en naturopathie holistique (c'est-à-dire globale) et quelle que soit l'origine de vos troubles auditifs, vous tirerez, à coup sûr, le plus grand bénéfice d'une alimentation saine, vitalisante, dans la mesure où vous la pratiquerez en conscience.

L'hygiène alimentaire est, en effet, l'un des grands moyens incontournables, susceptible de stimuler le processus d'auto-guérison cher à Hippocrate, auquel nous devons la célèbre formule « Que l'aliment soit ton seul remède ».

Voici, par ordre de priorité, les principes alimentaires de bon sens tels que nous les préconisons :

Plaisir, calme et joie à table que vous soyez seul ou en compagnie d'autres convives. Ne prenez pas un repas dans la colère, ou avec un plexus noué par le stress : un tel repas vous « restera sur l'estomac ». Quelle que soit la nourriture proposée, le simple fait de la partager dans la joie avec des amis est déjà un gage de meilleure digestion. Enfin, pour profiter au mieux des aliments dans votre assiette, régalez-vous par avance des couleurs et des odeurs avant de les consommer. En amont, cela suppose bien évidemment une cuisine préparée avec amour, conscience et créativité ; et je vous garantie que cette intention-là fait vraiment la différence ! Enfin, n'oubliez-pas de bien mastiquer !...

Frugalité : pour notre longévité, pour un meilleur état de nos organes et notamment du foie, tellement sollicité, il est recommandé d'alléger quantitativement d'un tiers nos repas classiques (éviter de nous resservir d'un plat, ou diminuer notre ration de vin ou de pain de 30 à 50 % par exemple).

Le respect de ces deux clés suffit déjà, à lui-seul, à améliorer la digestion, l'assimilation des aliments, et un meilleur confort de vie en découle.

Néanmoins, nous recommandons aussi de :

Remplacer les produits raffinés par des produits complets :

Pain blanc, riz blanc, huiles raffinées, sel blanc purifié, pâtes à la farine raffinée, sucre blanc ou roux (souvent coloré de caramel ou de simples résidus de raffinage !) ont perdu l'essentiel de leurs précieux oligo-éléments, minéraux, fibres, vitamines et enzymes. Ils se rapprochent des « calories vides » si justement décriées aujourd'hui, carencées et carençantes. Nous les remplacerons par leurs homologues complets, à mesure que le goût et le système digestif se réhabitueront à des saveurs et des textures plus originelles. Ce sera l'occasion d'élargir nos expériences gastronomiques par de nouvelles recettes et de nouvelles audaces.

Déplacer les fruits crus du dessert pour les consommer loin des repas

Ceux-ci se digèrent en effet très rapidement hors de l'estomac, et pâttissent presque toujours d'une stagnation de plusieurs heures dans ce dernier, avec les protéines en cours de digestion notamment.

Il en résulte des fatigues régulières, fermentations acides, et divers troubles digestifs, puis métaboliques (auto-intoxication). A l'exception de la pomme douce –quasiment toujours bien tolérée, de la balana après un repas de pâtes, ou de l'ananas et de la papaye à la fin d'un repas essentiellement protéique, les fruits crus seront donc pris vers 17-18 heures ou en fin de matinée. Faites l'expérience, et déjà, vous bénéficierez de la disparition de bien des gaz intestinaux et de bien des coups de fatigue après les repas.

Introduire au moins un plat cru de légumes par jour, sinon par repas

L'aliment cru est chargé, énergétiquement parlant, de vibrations éthériques dont ne dispose plus son homologue cuit. Les travaux Kirlian ou les cristallisations sensibles l'attestent. Ses vitamines et enzymes, liées toujours à d'autres complexes biologiques (amino-métalliques) sont disponibles, « vivants ». Les personnes aux muqueuses sensibles (colitiques, dyspeptiques ou gastralgiques chroniques) se contenteront, au début, de jus de légumes crus et dilués ou de purées crues. Un cocktail associant carotte, betterave et un peu de fenouil ou de chou par exemple, peut très bien faire office d'apéritif. Osez certains légumes crus peu connus en entrée : chou-fleur ou choux de Bruxelles, courgettes râpées, brocolis hâchés, potimarrons, betteraves en carpaccio, champignons, algues iziki ou dulce, panais (l'ancêtre de notre carotte, très parfumé et vitaminé), qui, avec quelques feuilles vertes porteuses de vitamines B9, magnésium, fer, et même acides aminés essentiels) et un assaisonnement aromatisé, constitueront un plat délicieux et déjà « thérapeutique » !!

Diminuer votre ration de viande

Au profit de poissons, de volailles, de sous-produits animaux et de céréales associées à quelques légumineuses. La consommation de viande ne se justifie en effet qu'exceptionnellement. Tous les autres éléments vitaux nutritionnels peuvent se trouver, qualitativement et quantitativement dans d'autres aliments, correctement dosés ou associés.

En fait, les seuls arguments en faveur de la viande seraient... son goût, bien cuisiné, allié à un certain « prestige »... et également son énergie très particulière, la rendant quasi

indispensable chez ... les boxeurs ! Très sérieusement, la stimulation endocrinienne apportée par les produits animaux est de l'ordre de la combativité, de l'animalité. En période de transition, sur quelques mois (ou années parfois), seront consommées quelques viandes légères, grillées : volailles par exemple, de bonne origine, ainsi que peut être un poisson par jour si besoin. Deux œufs, trois fois par semaine, un plat de fromages variés – en guise de plat principal, et non pas de systématique complément, trois autres fois, et surtout, par temps froid ou chez les travailleurs plus actifs, un plat proposant 4/5e de riz demi-complet, de de pâtes demi-complètes ou de sarrazin, d'orge, de semoule (couscous ou polenta) ou de millet, associés à 1/5e de lentilles, ou de pois-chiches, de fèves, de soja vert, ou de haricots blancs ou rouges. Cette association permet, si elle est correctement mastiquée, de réunir tous les acides aminés essentiels (portions de protéines indispensables) présents dans les produits animaux. Par ses proportions, elle permet aussi une digestion correcte, ce qui ne serait pas du tout le cas dans un mélange à 50/50 !

Souvenez-vous des traditionnels repas composés d'une céréale et d'une légumineuse : couscous et quelques pois-chiches en Afrique du nord, riz et soja en Extrême-Orient, sarrazin et haricots blancs en Europe de l'est, maïs et haricots rouges en Amérique du sud, pain ou pommes de terre et fèves ou lentilles en France, riz et lentilles roses en Inde, etc....

Supprimer tous les sucres industriels

Sucres blancs (ou roux comme il est dit plus haut) surmènent insidieusement nos pancréas, foies et surrénales en un cercle vicieux qu'il serait trop long de détailler ici.*

On a du mal à imaginer comment un produit aussi banal que le sucre devient éminemment pervers pour nos métabolismes, nos dents, nos réserves minérales, nos articulations, nos tubes digestifs, et jusqu'à nos réserves immunitaires ou aux fragiles structures de nos psychismes...

Remplaçons-le donc par de bons sucres, plaisants au goût, et sains : essayez-donc de sucrer votre prochaine tarte aux pommes avec des raisins secs, ou votre thé avec du miel ou du sirop d'orge ou votre fromage blanc avec du sirop de riz. Et puis, pour les inconditionnels du saccharose, il existe, dans les boutiques de produits biologiques, du véritable sucre intégral, appelé aussi sucre complet de canne roux (rapadura le plus souvent), extrêmement riche en minéraux, très agréablement parfumé, et, c'est un comble, qui protège des caries dentaires mieux que le fluor !

Oublier peu à peu les excitants tels que café, coca, thé, et cacao

tout au moins en tant que produits consommés habituellement. Il est tout à fait concevable de recourir à un (bon) café sur la route, faute de pouvoir se reposer, ou encore, tenu par un délai, pour terminer un travail intellectuel à des heures tardives... Mais en aucun cas, ces pseudo-aliments ne devront nous piéger : l'accoutumance vient vite. Nous sommes presque tous des « accros » à l'une ou plusieurs de ces « drogues

douces ». Il faut avoir connu cela, et expérimenté la libération de ces drogues, pour témoigner du bien-être profond, psychologique et physiologique qui s'en suit .

Le tout est de remplacer adroitement ces habitudes « bien françaises » par d'autres, agréables et toniques à la fois. Car « toniques » et « excitants » sont deux notions bien différentes, et notre système neuro-hormonal le sait, à n'en pas douter : le tonique stimule, accompagne un effort, soutient un réveil biologique, et voit doucement son effet décroître sans réaction dépressive.

L'excitant provoque le « coup de fouet », brutal, associé à un stress, et qui plus est, suivi d'une dépression énergétique, d'un « vide » provoquant toujours l'escalade, la dépendance, et donc l'état de manque et l'augmentation des doses ou des prises. Nous reconnaissons là parfaitement les caractéristiques liées aux phénomènes de drogue dure.

Comment remplacer les excitants ?

Le café : par du malt soluble, de la chicorée ou de très nombreux succédanés du café, qui en possèdent la couleur... presque l'odeur, mais qui ne sont pas du café. Et puis, pour le plaisir, de temps en temps, un très bon café d'Ethiopie (grains sauvages) ou du Brésil (Maragogipe) aux arômes fabuleux et aux taux de caféine réduits. Ces cafés seront de préférence choisis blonds, pour éviter les excès de « produits de cracage » liés à la torréfaction, goudrons et benzopyrènes étant les plus tristement célèbres pour leur action cancérigène.

Le thé : le thé Mu, boisson traditionnelle de Chine, associant diverses racines, utilisé en décoction au goût poivré. Très « yang », recommandée en hiver surtout, et chez les tempéraments frileux. Egalement le thé de trois ans, demeuré 3 ans à sécher sur sa branche coupée ; il a ainsi perdu ses alcaloïdes toxiques et gardé son côté tonique et convivial. Enfin, de très nombreuses tisanes possèdent un arôme délicieux et des vertus stimulantes : par ex : badiane + cannelle, cardamome + anis vert, réglisse + menthe poivrée, cannelle + girofle + badiane... ou verveine + boutons de rose, ou encore gingembre + réglisse + coriandre...

Le tout peut se sucrer légèrement au miel, au sirop d'orge, ou au sucre intégral, et venir après les repas ou entre les repas. Et puis, de temps en temps, un très bon thé Yunnan, ou Bancha...

Le chocolat et le cacao : (je ne sais pas si c'est vraiment possible, mais essayons tout de même !). La poudre de caroube. La caroube, cette gousse du bassin méditerranéen, offre une graine qui, réduite en poudre, « ressemble » au cacao. Elle est, de plus, très riche en minéraux, et, ce qui ne gêne rien, naturellement « sucrée » ! Ses effets dans les cas de diarrhée ou de colite avec accélération du transit la font utiliser comme remède également.

Et puis, de temps en temps, quelques carrés d'un très bon chocolat (plus pour le plaisir que pour le magnésium !), par ex, de variété amère, très concentré...

Choisir des eaux de boisson de qualité

Nous connaissons depuis longtemps l'influence déterminante des eaux de boisson sur le terrain biologique humain. Les travaux du professeur Louis Claude Vincent en matière de biolélectronique sont éloquentes en ce sens.

Il est recommandé de boire de l'eau ou des boissons chaude pour une quantité équivalent à environ 1,5 l par jour.(à consommer de préférence hors repas pour éviter de diluer les sucs gastriques). Notre corps étant composé à plus de 70 % de liquides, l'eau est en grande sympathie avec nos cellules et nos humeurs. Elle communique très rapidement ses « coordonnées » à notre sang, notre lymphe, nos tissus. Ces coordonnées, étudiées sous les paramètres de pH (acide ou alcalin), de RH2 (oxydo-réduction) et de Rô (résistivité) déterminent des diagrammes correspondant à des organismes en parfaite santé, ou à d'autres, particulièrement dégradés, associés aux maladies de civilisation : cancérose, viroses, pathologies cardio-vasculaires, par ex.

A la bonne santé correspondent des eaux légèrement acides, réductrices et à très haute résistivité. Aux pathologies, correspondent des eaux alcalines, oxydantes et à faible résistivité. Il suffit de vérifier quelles eaux possèdent les bonnes coordonnées bioélectroniques pour préserver notre terrain, dans ce domaine.

A l'heure actuelle, nous recommandons tout spécialement l'eau de source du Mont Roucous, l'eau de source de montagne de Carrefour, faiblement minéralisées, à boire à tous moments de la journée.

Vous pouvez toutefois adopter d'autres eaux de boisson, au moment des repas s'il s'agit d'eaux minérales, en cure d'une semaine par mois par exemple, comme Contrexéville, pour soutenir la diurèse, ou Vittel/Hépar, pour stimuler les fonctions hépatobiliaires, ou même faire une cure d'Hydroxydase hors repas celle-là (disponible en pharmacie) sur trois semaines (sauf en cas d'hypertension artérielle ou de grave insuffisance rénale). Hydroxydase, puissamment dépurative, viendra parfaire une phase de désintoxication/désintoxication. Ses oligo-éléments et sa réduction exceptionnelle la font aussi conseiller en cas de grande nervosité ou de stress.

Et n'oublions pas qu'un verre de très bon vin, d'origine biologique, viendra, de temps en temps, réchauffer notre table. On sait qu'il ne se contente pas de réjouir le cœur de l'homme, mais qu'à petite dose (maximum trois verres par jour pour un homme et deux verres par jour pour une femme) il peut équilibrer des formules sanguines ou minérales.

Consommer chaque jour de bons acides gras essentiels :

Supprimer les graisses saturées cuites, consommer maximum 20 g de beurre cru par jour ainsi que 3 cuillères à soupe d'huiles alimentaires vierges, insaturées, de 1ère pression à froid biologiques selon l'un des mélanges suivants, à fabriquer vous-même à conserver au réfrigérateur dans de petites bouteilles bien fermées pour éviter l'oxydation.

- 1/3 d'huile d'olive + 1/3 d'huile de pépin de courge (bien décongestionnante), de carthame, de sésame, de noisette, de tournesol ou de bourrache + 1/3 d'huile au germe de blé, de soja, de noix, de colza ...

Ces huiles mono et polyinsaturées constituent des apports précieux en oméga 3 et oméga 6, ainsi que de vitamines E, de léthicine. Elles vous conféreront un regain de vitalité important, lutteront contre les sources de radicaux libres, et amélioreront votre système nerveux, immunitaire, osseux et cardio-vasculaire Alliées à quelques gélules quotidiennes d'huiles de poisson des mers froides – flétan, foie de morue, capelan, (indispensables compléments en EPA-DHA dont nous avons tous besoin après 45 ans), vous en retirerez d'énormes bénéfices sur de très nombreux plans.

Apprendre les bonnes combinaisons alimentaires.

Les grandes familles alimentaires (protéines, fruits, et amidons farineux) se digèrent très différemment : acidités, lieux et durée de digestion sont différents). Ne tombons pas dans le piège des régimes dissociés très restrictifs tels que préconisés par certains biologistes nutritionnistes (Hay, Shelton...) , mais retenons ici que les fruits quittent les repas, et que nous éviterons d'associer une protéine forte (ou concentrée) ou abondante à avec un farineux concentré ou abondant.

Par exemple, sont incompatibles :

Fruits crus + repas habituels

Viande + céréales

Un « mélangisme » excessif à un même repas.

Sont compatibles :

poisson + un peu de pommes de terre

3 œufs + potiron ou 1 tranche de pain

céréales + un peu de lentilles ou de pois chiches

céréales + laitage non acide.

salade verte, fromage blanc, noix, galette de riz...

Les miels, sucres, pastèques et melons sont à consommer en dehors des repas.

Les mono diètes et cures saisonnières

Ceux qui se donnent la peine de pratiquer ces cures voient leur vitalité remonter bien vite. ***

Une mono diète consiste à ne consommer qu'un aliment à la fois, à volonté, au cours d'un seul repas, de toute une journée, d'une semaine voire plus... Il est possible de pratiquer une monodiète tous les soirs pendant une semaine, 15 jours, ou 3 semaines également. Bien entendu, l'aliment choisi doit être biologique pour pouvoir apporter le maximum de nutriments non raffinés et non dénaturés.

a) Contre la frilosité, l'insuffisance glandulaire, l'acidification des tissus, l'hypoglycémie, à pratiquer l'hiver :

La cure de riz ½ complet biologique (sous forme de riz aux aromates chaud, en salade froide, en galettes, en crème ou en flocons de riz, sous forme d'amazaké -entremet doux de riz fermenté disponible dans les boutiques d'alimentation biologique...etc.). durée traditionnelle : 10 jours, auquel cas, la reprise alimentaire se fera sans produits carnés ni yaourts ni fruits crus pendant 48 heures.

b) une cure « passe-partout », drainante, désacidifiante, facile à pratiquer un ou deux soirs par semaine en toutes saisons :

la cure de pommes : compotes maison sans sucre, pommes au four, râpées crues en salade, à la croque ou en jus.

c) Correction des terrains arthritiques, rhumatisants, encrassés au printemps, tous les soirs pendant une dizaine de jours avec

la cure de fruits rouges : une bonne livre de fraises ou de cerises rouges en salade ou en jus, en guise de repas. Pour les plus frileux, compléter avec des tisanes réchauffantes.

Sur ce même principe, la cure de pêches en été, de raisin blanc en automne compléteront ce bref aperçu des cures saisonnières naturopathiques.

Enfin, nous vous recommandons la LA CURE D'HUILE ****: véritable nettoyage de printemps

Voici une méthode de détoxification par la muqueuse buccale simple, économique, douce et très efficace. Elle ne demande pas beaucoup de temps et ne bouscule pas vos habitudes, mais elle permet d'évacuer déchets et toxines par tous les émonctoires (organes filtres).

Comment procéder ?

Au réveil, donc à jeun, brossez-vous sommairement les dents et la langue à l'eau claire pour enlever le dépôt de la nuit. Puis, prenez en bouche une cuillère à soupe d'huile de

tournesol (de 1ère pression à froid, biologique, que vous conserverez le reste du temps au réfrigérateur).

Si cela vous paraît trop au début, commencez par une cuillère à café.

Gardez cette huile en bouche pendant 10 à 15 minutes (un peu moins, au début, si vous trouvez que c'est trop long). Et tout en vaquant à vos occupations habituelles, (douche matinale, préparation du petit déjeuner, rangements...) « mâchez » cette huile en exagérant, comme pour goûter un bon vin en connaisseur, écrasez-la avec la langue, faites des vagues, sucez-la, étirez-la entre vos dents, bref, considérez-la comme un véritable « bain à remous », tonifiant pour tous les muscles du cou et de la bouche (internes et externes), la mandibule.... De votre ardeur dépend justement l'efficacité de la détoxification avec l'effet lifting en prime.

Ces mouvements vont drainer des résidus, des déchets des métabolismes qui se présenteront sous forme de mucosités, viscosités grasses...

Ne l'avalez-pas ! Recrachez cette masse fluide devenue blanche. Si vous aviez un microscope, vous pourriez découvrir que cette huile s'est enrichie de cellules mortes, de cadavres microbiens, de résidus de pollution absorbés par l'air ou l'alimentation, éventuellement d'additifs alimentaires, de substances médicamenteuses de synthèse...

Puis rincez-vous la bouche à l'eau pure plusieurs fois, en continuant les mouvements de brassage pour éliminer aussi les substances non dissoutes par l'huile. Terminez en vous brossant les dents et la langue à nouveau : vous voilà en forme pour commencer la journée du bon pied.

La durée d'une telle cure dépend du degré d'encrassement de l'organisme. Le bien portant arrêtera quand son sommeil sera redevenu réparateur, quand il se lèvera en forme le matin, sans poches sous les yeux. Chez les personnes moins vitales, il sera utile de poursuivre la cure pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Les effets sont rapidement visibles : des dents plus blanches, une peau du visage plus tonique, lisse et rajeunie, une disparition des troubles ORL (rhumes, toux, sinusites, bronchites, problèmes de dents et de gencives...), une amélioration de l'acuité visuelle et auditive.

Je vous livre le témoignage éloquent d'une personne conquise par cette pratique : « J'avais fait cette cure une première fois par curiosité, sans en sentir la nécessité... Bilan : j'ai retrouvé l'odorat, mes acouphènes ont disparu, j'ai l'impression d'entendre mieux et je me sens plus vive, plus résistante ».

Cette cure est encore plus efficace soutenue par une alimentation saine et équilibrée, par la pratique d'un sport, de promenades toniques ou la sudation dans un sauna. Sans oublier les tisanes favorisant l'élimination. Le renouveau du printemps nous invite à faire peau neuve de l'intérieur, visible à l'extérieur.

L'effet optimal est obtenu, comme pour toute action, en ajoutant la conscience : pratiquez cet exercice comme un rituel de purification, accompagnez l'élimination par la pensée, imaginez chaque organe, chaque cellule libérée de ses déchets, puis crachez tout ce qui est nocif pour la santé de votre organisme.

Conclusion : En matière d'alimentation, la naturopathie répugne à donner des principes absolus et généraux car l'individualisation est de règle et nous disposons également de bien d'autres techniques lors de nos consultations. Ceux qui souffrent d'acouphènes, de vertige de Ménière ou d'hyperacousie le comprendront aisément car l'origine de leurs troubles peut être diverse et multiple. Toutefois, ces quelques clés nutritionnelles pourront déjà servir de base à chacun pour optimiser la restauration de son terrain biologique.

* « Le mal du Sucre » de Danièle Starenkyj, Éditions Orion.

** « Naturopathie : la santé pour toujours » de Daniel Kieffer, Editions Granger.

*** L'Homme empoisonné : cures végétales pour libérer son corps et son esprit », de Daniel Kieffer, Éditions Granger

**** Objectif : Notre Santé, n° 17, printemps 2001