

PHOTO.COM



ses associations alimentaires qui épuisent les fonctions digestives (intestin, pancréas). Ces facteurs pouvant être bien entendu associés.

Or, le chef d'orchestre de ce système digestif est le foie et c'est justement du fait de son mauvais fonctionnement que le métabolisme des sucres et des graisses est perturbé libérant ainsi des déchets qui sont stockés dans les cellules adipeuses.

Ainsi, lors du régime, il est demandé un travail supplémentaire à un organe qui est justement en cause dans la prise de poids. Il est facile de comprendre que les régimes successifs risquent de le rendre de moins en moins performant jusqu'au moment où le régime sera inefficace.

La solution

Quand le filtre d'une machine est encrassé, vous pouvez changer de lessive, le linge ne sera pas pour autant plus propre. L'état du pré-filtre (l'intestin) et du filtre,

(le foie) ne sont plus en état de faire leur travail. Il devient alors nécessaire avant tout régime de préparer les fonctions hépatiques et digestives, afin qu'elles puissent assurer le travail supplémentaire lié au régime.

Comment remettre en état ?

Quatre principes d'hygiène alimentaire sont à suivre :

- Supprimer les toxiques durant les trois semaines qui vont précéder le régime (café, alcool, chocolat au delà d'un carré par jour) ;
- Supprimer l'apport de graisses animales en dehors du beurre et du fromage s'ils sont pris lors du petit déjeuner, seul moment où les graisses peuvent être digérées sans être stockées ;
- Ne pas associer lors d'un même repas les aliments acides (yaourt, fromage blanc, fruits acides, sauf pamplemousse et ananas en début de repas) aux céréales et aux féculents. Cette association favorise des fermentations acides ou lactiques qui irritent l'intestin et occasionnent des ballonnements ;
- Supprimer les inhibiteurs de digestion (café ou thé au lait, lait liquide, sucres rapides aux repas).

Bon à savoir

La mono diète est un moyen simple et efficace pour redonner vitalité aux fonctions déficientes. Cela consiste à ne consommer à volonté qu'une catégorie d'aliments le temps d'un cycle digestif, c'est-à-dire pendant trois repas successifs. Compote de pommes (sauf si diverticules), fruits de saison, légumes cuits sous forme de potage. Le processus mis en œuvre s'assimile à celui d'un jeûne de courte durée.



PHOTO.COM

Booster le système digestif

Le *Desmodium** est une plante qui agit sur la fonction hépatique (recommandée par le corps médical lors de la chimiothérapie), la *curcumine** et la *glutamine** agissent sur l'irritation intestinale, les *probiotiques** rétablissent la flore. ■



Jean-Pierre Marguaritte

Kiné Ostéopathe

Micronutritionniste

Conseils et informations pratiques dans le Guide Prévention active

www.sosmaldedos.fr

* Tous ces produits sont disponibles auprès des Laboratoires du Dr Lescuyer www.laboratoire-lescuier.com. Lors de votre commande, le nom du prescripteur vous sera demandé. Indiquez le nom de l'auteur de cet article.

PHOTO.COM

