



**Lucien Gilbert PAUILLAC**

NATUROPATHE - MAGNETISEUR  
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ & Fax 01 69 88 81 14

Courriel : pauillac.nacores@wanadoo.fr

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

## Après les fêtes, mettez votre tube digestif au repos !

Avec les fêtes de Noël et du 1<sup>er</sup> de l'an, la composition des menus a été considérablement riche. Le foie gras, les fruits de mer, la dinde ou le chapon, la bûche de Noël... ne sont pas sur la table tous les jours ! Ajouté à cela, les mélanges d'alcool. Il est vrai que le plaisir de la fête en famille ou entre amis contribue au bonheur de vivre !

### *Maintenant il faut penser au repos de votre tube digestif.*

- A jeun le matin, pendant une semaine, buvez une ampoule de jus de radis noir/artichaut dans un demi-verre d'eau accompagnée d'un jus d'un demi-citron.
- Faites une diète hydrique au potage ou tisane pendant 24 h minimum. Cessez toute alimentation solide, sauf peut-être une compote de pommes. Si vous êtes en surcharge, la faim ne se manifeste pas.
- Si météorisme, 2 cuillères à soupe de charbon végétal par jour pendant 48 h régleront cet ennui. Si vous êtes sujet à la constipation préférez 2 gélules de Chlorella après vos 3 repas légers jusqu'à amélioration.
- Vous pouvez prendre aussi 20 gouttes de Chardon Marie, en teinture mère, dans un peu d'eau pendant 3 jours. Cette plante a des vertus exceptionnelles pour les fonctions hépatiques et circulatoires. Cela était bien connu de nos grands-mères. Une autre plante telle que « Commiphora » (magasin diététique) vous aidera à réduire les triglycérides et pics de cholestérol : à prendre pendant 1 semaine.
- Un complexe vitaminique : à prendre pendant 1 semaine.

En principe, tous les ennuis digestifs rencontrés à la suite de festins sont presque toujours la conséquence d'erreurs anciennes. Le repas qui vous indispose aujourd'hui n'est que la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Ne parlons pas d'aliment auquel vous seriez allergique.

\*\*\*\*\*

*D'une façon générale, voici quelques recommandations pour bien se nourrir tout au long de l'année et qui permettront de faire quelques dérapages à l'occasion de fêtes (fin d'année, mariage, anniversaire etc.).*

La surcharge toxique aussi bien que les carences peuvent être à l'origine de troubles organiques. Donc choisir des aliments frais, biologiques le plus souvent possible.

Sachez que les apports de protides, lipides, glucides, minéraux, vitamines existent dans le règne végétal. Voici pourquoi il faut favoriser la consommation de crudités, de fruits sans excès (loin des repas) et selon les tolérances de chacun. Les légumes seront de préférence crus mais peuvent être cuits à l'étouffé, de manière douce (il faut écarter les cuissons violentes : micro-ondes, cocotte minute, barbecue).

Les céréales seront complètes, évitez celles qui contiennent du gluten.

Vous pouvez mélanger céréales (4/5) et légumineuses (1/5) si votre repas ne contient pas de source de protéines animales. Ces dernières seront de bonne qualité et sans abus : viandes blanches, poisson (mariné 2 à 3 jours dans du jus de citron, jambon cru (une fois par semaine), fromage de chèvre ou de brebis. Le quinoa est un bon apport de protéines. Dans un même repas évitez viandes et fromages sauf pour les repas de fêtes.

Consommez que des huiles vierges de 1<sup>ère</sup> pression à froid : olive qui convient aussi pour la cuisson, colza qui apporte l'équilibre oméga 3 et 6, noix, sésame etc. Pensez à les varier.

Supprimez les graisses cuites, les fritures qui empoisonnent le foie.

Consommez des graines germées en les ajoutant à vos salades que vous mangerez au début des repas. N'oubliez pas les condiments crus (persil, basilic, estragon, fines herbes, ail ...) qui apportent d'excellents anti-oxydants naturels.

*En parfaite santé*, un verre de Bordeaux sera apprécié au repas du soir.

Vous devez manger dans le calme, bien mâcher vos aliments (surtout les féculents) pour saliver correctement. Les protéines sont préférables le matin et le midi ; le soir le repas sera plus léger. Les féculents, en dose raisonnable, facilitent le sommeil. En cas de stress soudain, ne rien consommer.

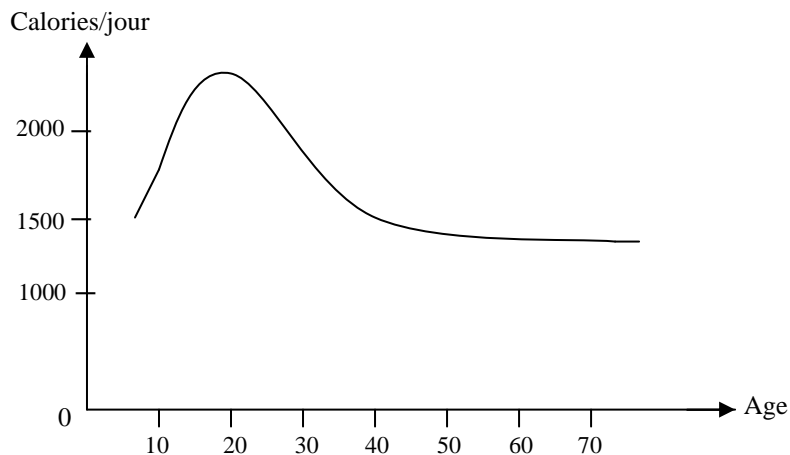
Prévoyez quelques jours avant une fête, une réduction de vos aliments surtout les farineux, les sucres, les produits laitiers, les viandes. Favorisez les légumes crus si votre intestin le permet sinon pensez au jus de légumes, les salades saupoudrées de gomasio, les fruits, une soupe de miso le soir.

Le grand jour, n'absorbez pas d'alcool sur un estomac vide, évitez de vous resservir, limitez la consommation des graisses qui sont longues à digérer.

Méfiez-vous des mélanges d'alcool qui élève le taux de LDL présent dans le sang (l'alcool rend inactives les vitamines contenues dans les aliments ce qui provoque des carences par inhibition). L'alcool est aussi un obstacle à la synthèse de la vitamine A par le foie. Le champagne sera mieux accepté, un bon brut ou sec a un PH de 3,2 et un RH de 17 (pas d'abus évidemment).

Avant et après un repas trop copieux, pensez à prendre 2 comprimés d'Hépaclem qui amélioreront votre digestion.

En ce qui concerne *les femmes*, la variation des besoins énergétiques devient vite saturée. Suivant l'âge, les fonctions métaboliques varient et évoluent lentement pendant des années. Voir courbe.



Nous observons qu'à partir de 40 ans il faut réduire la quantité alimentaire. Tous les kilos emmagasinés après la ménopause sont très difficiles à perdre (1200 calories par jour est la norme moyenne pour une femme à partir de 50 ans). Une activité physique adaptée, 3 fois par semaine minimum si le corps le permet, vous apportera une stabilité pondérale.

Un anti-stress naturel sera très utile pour aider à un équilibre psy.

Suivant les personnes, surtout celles qui ont des kilos à perdre, un drainage du foie et des reins sera entrepris régulièrement pendant au moins 4 mois (1 semaine d'interruption par mois) *et débutera en lune croissante*.

« Sources Vitales » et « personnel »