

GUIDE ULTIME DE LA DIGESTION ET DE LA VITALITE AU TOP

SANS AUCUNE PRÉTENTION...



IMAGE RANDOM D'UNE ASSIÈTE "ÉQUILBRÉE" MAIS TU
COMPENDRAS RAPIDEMENT POURQUOI C'EST UN
BEAU BORDEL DIGESTIF...

JEROME MOVE N VITALITE



LES 12 PILIERS

UN MICROBIOTE VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ

DES INTESTINS EN BON ÉTAT

UN FOIE AU TOP

DE BONNES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

MOINS DE TRAVAIL DIGESTIF

UNE BONNE MASTICATION

NE PAS BOIRE PENDANT LES REPAS

AJOUTER DU CRU À TES REPAS

EVITER LE STRESS AU MOMENT DES REPAS

ATTENDRE D'AVOIR FAIM POUR MANGER

FINIR DE MANGER LE PLUS TÔT POSSIBLE

SOIGNER TON SOMMEIL

EN BREF

JEROME MOVE N VITALITE

AVANT PROPOS

SAUF MUTATION GÉNÉTIQUE EXCEPTIONNELLE, TOUT LE MONDE DEVRAIT POUVOIR TOUT DIGÉRER SANS RENCONTRER DE TROUBLE DIGESTIF PARTICULIER !

Pour justifier que ce n'est pas le cas, aujourd'hui on entend souvent que "nous sommes tous différents" et que donc on devrait tous manger différemment... mais personne n'apporte de précisions physiologiques ou scientifiques pour appuyer cette prétention.

Tous les autres animaux d'une même espèce où qu'ils soient sur la planète ont les mêmes aliments de prédilection alors pourquoi pas nous ?



Personne n'a jamais pu me répondre clairement lorsque je pose cette question. En tout cas si tu as des arguments précis et documentés appuyant cette prétention je serai ravi de les lire !

Et comme tous les autres animaux sur la planète, lorsque notre alimentation de prédilection n'est plus disponible, nous devrions être capables de nous adapter et de consommer d'autres aliments au moins pendant un temps sans connaître de gros désagréments même si ce n'est pas l'idéal.

Les seules vraies différences qui existent entre un individu et l'autre sont des paramètres qui peuvent majoritairement être influencés par notre mode de vie.

Le microbiote par exemple s'adapte à une nouvelle alimentation en quelques semaines voire quelques jours. Les inflammations digestives et l'état d'intoxication général du corps peuvent être grandement réduit en quelques mois voire quelques semaines.



Mais à part ces différences de terrain d'une personne à l'autre qui peuvent bien souvent être réglées rapidement, rien ne justifie qu'une personne doive être obligatoirement carnivore et une autre végane pour être en bonne santé.

Bien entendu, toute personne même avec le système digestif le plus performant, qui ne consomme que des aliments impropres pour

lui pendant des années, finira par avoir des problèmes durables. Certains sont simplement plus résilients que d'autres et donc cela prendra plus de temps à se manifester.

Cependant avec une alimentation équilibrée majoritairement brute et très riche en végétaux, la majorité devrait ne pas connaître de troubles digestifs de leur vie, sauf ponctuels en cas de gros excès !

Tous les conseils qui suivent ont été longuement éprouvés. Certains sont appliqués depuis des milliers d'années dans différentes cultures pour de bonnes raisons. Je les ai moi même testés depuis des années, en y revenant plusieurs fois pour être bien certain (et parce que parfois on oublie vite!), et les centaines de personnes que j'ai eu l'occasion de suivre m'ont bien souvent fait le même retour.

Bien entendu ce sont les bases, et quels que soient les troubles que tu peux rencontrer il est certain que ces conseils ne pourront qu'améliorer les choses. Cependant pour certaines personnes dont le microbiote et les intestins sont trop perturbés et le corps trop intoxiqué il sera parfois nécessaire dans un premier temps de se faire accompagner pour aller nettoyer, régénérer et équilibrer plus en profondeur avant de revenir à une digestion impeccable.

Pour ma part suite à de nombreux troubles digestifs, ballonnements, gaz, fatigue chronique, inflammations chroniques, tendinites à répétition, douleurs articulaires, dépression et plus de deux années d'errance médicale/naturopathique, en 2018 je suis devenu crudivore et végan et en associant cela aux bonne détox bien faites cela m'a permis de régler tous mes problèmes.



Cependant devenir crudivore n'est pas nécessaire pour la majorité des gens pour améliorer/régler leurs problèmes actuels. La plupart de mes consultants sont omnivores et apprennent à comprendre l'impact de chaque aliment sur leur santé et leur digestion par l'expérience en écoutant les réactions de leur corps pour pouvoir faire leurs choix en conscience ensuite.

Par ailleurs, même si je mange cru 99% du temps, je vais de temps en temps au restaurant avec des amis/famille et tout ce que je peux manger de végan cuit passe comme une lettre à la poste.

Même après un gros repas bien "sale", nachos, burger, pizza, dessert bien gras et sucré, mon énergie est toujours bonne et ma digestion reste excellente alors que pendant quelques années ça aurait été le K.O. direct. J'ai retrouvé la digestion que j'avais lors de mon enfance, et tu devrais pouvoir faire pareil !

Et contre toutes attentes mes analyses sanguines sont parfaites. Merci maman de m'avoir poussé à en faire par peur pour moi :D. Je compte d'ailleurs en refaire sous peu et les partager sur les réseaux.

Et si tu n'as jamais connu de digestion facile de ta vie tu devrais tout de même pouvoir tout digérer facilement et parfaitement. Je ne peux bien sûr rien promettre car il y aura toujours une exception sur 1 million mais pour l'instant c'est le cas pour nombre de mes consultants et je n'ai pas encore eu d'exemple contraire.

Tu verras, rien de révolutionnaire ni de technique “secrète” dans ce guide. Juste du bon sens, un retour au naturel. Un retour à l’instinct et apprendre à poser ce cerveau qui fait de nous l’animal le plus “intelligent” mais également le plus malade sur cette planète.

Ah et avant d’oublier, si ces conseils t’aident, et je suis certain que ce sera le cas si tu les appliques ;), n’hésite pas à partager ce guide sur les réseaux sociaux en me taggant.

Ma mission est d’aider un maximum de personnes à améliorer leur vie sur tous les plans et la meilleure façon de m’aider à la remplir est un simple partage. Toi aussi tu as le pouvoir de propager la santé et la vitalité !

Alors si tu veux donner du love au monde (qui en a bien besoin), il te suffit de partager.

Je te souhaite une belle lecture et dans tous les cas je serai ravi d’avoir un retour de ta part sur les bienfaits que t’apportent ces conseils si tu les mets en place.

Et si tu ne vois aucune évolution positive, voire l’inverse je serai également ravi d’avoir ton retour. Il est primordial pour moi de toujours être ouvert et d’évoluer pour encore mieux propager la santé et la vitalité.

PILIER 1

UN MICROBIOTE VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ

Ton microbiote est l'un des éléments les plus importants de ton processus de digestion mais également de ta santé en général. Il a notamment un rôle fort sur ton immunité, ton énergie, tes inflammations, ton moral et ton assimilation des nutriments.

Autant te dire qu'avec un microbiote déséquilibré, peu diversifié, pauvre en bactéries ou avec des bactéries en trop grand nombre dans des parties du système digestif non prévues à cet effet, ça peut vite être la cata sur de nombreux plans !

Et les déséquilibres peuvent avoir de nombreuses causes. Antibiotiques, perturbateurs endocriniens, alimentation ultra transformée, diètes restrictives prolongées (type cétogène ou carnivore), chlore présent dans l'eau du robinet, stress, manque de sommeil, excès de propreté, naissance par césarienne...

Bref de nombreuses causes de plus en plus présentes aujourd'hui qui font qu'un nombre grandissant de personnes souffrent aujourd'hui de troubles notamment digestifs et que les constipations, ballonnements, douleurs digestives et autres problèmes en pagaille explosent.

Heureusement le microbiote peut se transformer à tout âge grâce à l'alimentation. Ce grâce à l'utilisation de prébiotiques, des fibres qui vont nourrir les bactéries déjà présentes dans les intestins, et des probiotiques, des souches de bactéries apportées directement par l'alimentation.

Les fibres sont présentes dans de nombreux aliments tels que les fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, légumes et vont permettre aux bonnes bactéries déjà présentes dans le système digestif de se multiplier. Cela favorisera une bonne digestion et donc une bonne assimilation des nutriments.

PILIER 1

UN MICROBIOTE VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ

Cependant en cas de microbiote déséquilibré les fibres normalement bénéfiques et anti inflammatoires peuvent avoir l'effet inverse. Il peut donc être utile pour certaines personnes de les réduire temporairement à des quantités qui se digèrent facilement et d'augmenter progressivement les doses.

Il sera également bénéfique pour certaines personnes d'éviter TEMPORAIREMENT les FODMAPS, ces aliments facilement fermentables qui peuvent créer des désagréments en cas de dysbiose, jusqu'à ce que le problème racine soit réglé.

Par ailleurs, sauf problèmes spécifiques de prolifération de bactéries (ex : SIBO) il peut être utile à tous de rajouter des aliments fermentés à tous ses repas salés ou même dans ses jus de légumes. Ceux-ci apporteront de nouvelles souches de bactéries afin de repeupler ou de continuer à développer la diversité et quantité du microbiote existant.

Les aliments lacto fermentés tels que la choucroute, kimchi, et autres légumes fermentés trouvables en magasin bio (toujours au frais sinon ils sont pasteurisés et donc dépourvus de bactéries bénéfiques), mais également kombucha et kéfir de fruits (idéalement faits maison), seront de très bons atouts du quotidien.

Attention à les ajouter à votre alimentation en petite quantité au début puis d'augmenter progressivement la dose. A titre personnel j'en mange aujourd'hui entre 30 et 200 grammes par repas salé, selon mes envies, mais une grosse cuillère à soupe par repas est un très bon début.

Par ailleurs, si ceux-ci causent plus de troubles qu'ils n'en règlent sur plusieurs jours, cela peut être un signe d'une prolifération de bactéries à de mauvais endroits. Dans ce cas, le mieux est de consulter un naturopathe pour régler le problème de fond avant de pouvoir en ajouter à nouveau.

PILIER 2

DES INTESTINS EN BON ÉTAT

De nombreuses personnes ont aujourd'hui des intestins poreux et/ou inflammés. Très souvent avec les mêmes coupables que le manque de diversité du microbiote, en plus de différents aliments tels que le gluten moderne ou les produits laitiers qui y participent grandement.

Par ailleurs, avec des décennies d'alimentation non physiologique, le système digestif a pu accumuler des tonnes de déchets, toxines qu'il n'a pas pu évacuer. Il suffit de poser la question à un praticien d'irrigation coloniques qui pourra vous dire que le colon d'un grand nombre de personnes est encombré par de nombreuses matières qui stagnent dans le corps depuis parfois des dizaines d'années.

Mines de crayons, matières fécales sèches, plaques mucoidales (ne cherchez pas sur google à moins d'avoir envie de vous dégouter) et autres merveilles qui peuvent participer à l'inflammation, à la mauvaise digestion ainsi qu'à l'intoxication du corps.

C'est d'ailleurs pour cette raison que je conseille à une grande partie de mes consultants en début de suivi d'aller prendre plusieurs rendez-vous dans un centre spécialisé afin de retrouver un côlon propre et fonctionnel.

Et si vous n'en avez jamais fait chez un pro, je vous le recommande grandement, cela ne sera pas le plus confortable, mais de nombreuses personnes voient déjà de très fortes évolutions rien qu'avec cet outil.

Il est également intéressant de savoir que la paroi des intestins est recouverte d'un mucus protecteur qui s'érode à chaque digestion et que le corps doit reconstruire chaque jour. Chaque corps est plus ou moins rapide pour le faire, cependant cette reconstruction prend rarement moins de 14/16h pour être complète.

PILIER 2

DES INTESTINS EN BON ÉTAT

En finissant de manger tard et en recommençant à manger tôt chaque jour, il est possible que ce film protecteur s'érode et ne puisse plus assurer correctement ses fonctions ce qui peut également participer à la dégradation de la digestion avec le temps et ainsi aux inflammations, ballonnements, douleurs, gaz, fermentation etc. Le jeûne intermittent sera donc un outil idéal pour permettre au système digestif un entretien et une réparation optimale quotidiennement.

Le repos digestif sous forme de cures de jus ou de monodiètes de fruits vont également avoir de forts intérêts pour leur grande facilité de digestion, mais également pour leur richesse en nutriments. Ce sont deux outils que vous pouvez utiliser sur un repas, un jour, ou même plus et ce de façon régulière afin d'améliorer votre santé digestive comme générale.

PILIER 3

UN FOIE AU TOP

Le foie est un organe central dans la digestion. Il va avoir un rôle important dans la digestion des glucides et des lipides, mais également dans la détox générale du corps.

Et bien souvent c'est l'un des organes les plus surchargé chez la majorité des personnes. Alcool, produits ultra transformés, graisses, métaux lourds, produits chimiques... Il prend tous les coups et à moins d'en prendre soin spécifiquement il n'a quasiment jamais le temps de totalement récupérer.

Tout le monde aurait bien besoin d'aider le foie à se détoxifier plusieurs fois par an !

Pour ce faire il existe de nombreuses cures en pharmacie ou magasin bio. A titre personnel tous les mois je me fais une ou deux semaines de tisanes d'herboriste spéciale détox du foie le matin au réveil ou le soir avant de dormir. Ca ne pourra que faire du bien. Tu peux facilement trouver ce type de mélange d'herbes chez un bon herboriste.

Il existe également la cure du docteur Moritz qui je conseille souvent à mes consultants mais attention celle-ci peut être très intense et je recommande toujours de se faire accompagner comme pour toutes les purges.

Mais si tu souhaites la faire tout seul, il existe un livre très complet de Andreas Moritz "L'étonnant nettoyage du foie et de la vésicule biliaire".

Cependant gare à l'intensité de celle-ci. C'est très efficace mais ça peut faire peur et la bonne préparation et reprise sont INDISPENSABLES, sinon la purge peut même être dangereuse.

PILIER 4

DE BONNES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

On ne parle pas assez des associations alimentaires alors que celles-ci peuvent avoir un rôle énorme sur la digestion et l'énergie. De mauvaises associations alimentaires peuvent grandement ralentir le travail digestif et engendrer notamment fermentation, putréfaction et parfois causer de lourds désagréments digestifs.

Nombre de mes consultants ont de très bons résultats sur leur énergie et leur digestion en simplifiant simplement la composition de leurs assiettes. L'assiette "équilibrée" d'aujourd'hui avec 10 ingrédients voire plus est un non sens biologique total.

Plus notre assiette sera simple, plus la digestion sera facile. Dans la nature, aucun animal n'a besoin de manger 10 aliments différents à chaque repas. S'ils en marient 2 ou 3 différents c'est déjà ENORME.

Mieux vaut 1 à 3 ou 4 ingrédients en grande quantité que 10 en plus petite. Chaque aliment ayant des temps et des modes de digestion différents, en mêler une grande quantité n'aura d'autres effet que rendre le travail du corps bien plus difficile.

Par ailleurs si tu as déjà des difficultés à digérer, ces mélanges peuvent créer de réels cauchemars digestifs t'empêchant notamment de bien assimiler ce que tu consommes.

Les règles de bases des associations alimentaires :

Les fruits se mangent toujours SEULS, ceux-ci étant très rapides à digérer, les mélanger à d'autres aliments pourrait les faire fermenter ce qui n'est pas idéal pour la digestion et l'assimilation. La seule exception étant les légumes qui se marient bien avec tout.

Éviter les fruits en dessert (sauf cuits), mais également de les mélanger avec du granola, graines, oléagineux. Bien entendu tout dépend de la puissance du système digestif de chacun, certains auront la chance de ne rien ressentir (bien que cela ne restera pas idéal et pourrait parfois créer une dégradation sur le long terme) alors que d'autres pourront ressentir les désagréments quasiment instantanément.

JEROME MOVE N VITALITE

PILIER 4

DE BONNES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Personnellement dans mes acai bowl je ne prend que les fruits et je vois une grosse différence avec le mélange complet !

Les melon et pastèques seront toujours mieux consommés seuls, au moins 30 minutes avant quoi que ce soit d'autre. Pour les pastèques je te recommande grandement de les prendre AVEC leurs graines et de les manger. Celles-ci sont extrêmement nutritives.

Il existe ensuite 4 catégories de fruits :

- acides
- semi-acides
- doux
- gras

Les fruits gras ne se mélangent pas avec le reste de fruits, mieux vaut les manger avec un repas salé (avocats, olives)

Les fruits semi-acides (pomme, poire, mangue, myrtilles) se marient bien avec les fruits acides (agrumes, ananas, kiwi, fruits rouges, et tout ce qui est acide) ou les fruits doux (dattes, bananes, figues).

Les fruits acides et doux ne se marient pas entre eux

Les fruits séchés (figues, mangue, pomme etc) seront bien mieux digérés s'ils sont combinés à d'autres fruits s'ils ont été préalablement réhydratés dans de l'eau une ou deux heures.

Les légumes peuvent se consommer avec tout, même les fruits.

Concernant les glucides, protéines, lipides, l'idéal est de ne pas trop mélanger les trois.

PILIER 4

DE BONNES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Le must sera donc toujours de consommer une grande quantité de légumes puis de choisir une à deux sources de glucides, ou de protéines ou de lipides en grande quantité. Une assiette avec des féculents, du gras et des protéines sera très difficile à digérer et pourra par conséquent causer de nombreux troubles digestifs.

Bien entendu il ne faut pas devenir rigide tout le temps, le tout est de tester et de trouver ton seuil de tolérance personnel. Cependant si tu ressens de la fatigue ou des troubles de digestion après tes repas, il y a de grandes chances que tu puisses les réduire grandement en suivant ces quelques règles de base.

Une association courante qui perturbe également beaucoup la digestion. De l'acidité avec des glucides... Citron, tomate, vinaigre etc. avec des pâtes, pizza, farine, céréales...

Essaye de dissocier et tu verras immédiatement la différence. Les personnes avec une digestion à toute épreuve ne sentiront peut être pas les désagréments autant que ceux et celles avec des troubles importants mais ce ne sera jamais l'idéal. C'est triste je sais, mais c'est comme ça.

A côté de la composition des repas, on retrouve également l'ordre des repas sur la journée. On entend aujourd'hui beaucoup parler de chrononutrition et de certains nutriments à privilégier à certaines heures de la journée.

Le petit déjeuner à la mode est un petit déjeuner salé type pain avocat oeuf sois disant car cela permettrait de "réguler la glycémie sur la journée et éviter les coups de fatigue" tout en calant pendant des heures.

Je peux t'assurer que j'ai de très nombreux consultants qui viennent me voir après avoir été suivi par d'autres naturopathes et qui ont testé ce type de petit déjeuner et de diète riche en "bon gras" et en protéines et pour qui cela a parfois masqué certains symptômes pendant un temps, mais n'a rien réglé des causes des problèmes.

Par ailleurs, le matin est le moment où le corps est le plus sensible à l'insuline. C'est-à-dire que pour une même quantité de "sucres" ingérés, le pancréas aura besoin de sécréter moins d'insuline pour faire passer ce sucre du sang aux cellules. Moins de boulot pour le corps... c'est l'idéal !

PILIER 4

DE BONNES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Or aujourd'hui on a démonisé le sucre et notamment le fructose, mais il y a une grosse différence entre le sucre des fruits qui vient avec des fibres et des tonnes de nutriments et le sucre extrait qui est un réel problème pour le corps. Si tu as peur du sucre des fruits je t'invite à regarder cette vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=nU_RkeA88DY.

Toutes nos cellules fonctionnent au sucre et priver notre corps de sucre c'est comme priver notre voiture d'essence... ça n'a aucun sens. Le problème n'est pas le sucre naturel, mais les troubles digestifs sous-jacents qui peuvent gêner la bonne gestion du sucre par le corps et créer les pics de glycémie puis hypoglycémie.

J'ai eu en consultation plusieurs diabétiques qui arrivent à réduire la quantité d'insuline dont ils ont besoin en démultipliant la quantité de fruits qu'ils consomment par jour et en réduisant le gras et les protéines... Oui c'est tout l'inverse de ce que l'on entend partout... Et je peux vous assurer qu'ils sont ravis de pouvoir à nouveau des fruits en illimité.

Le matin est en réalité un moment idéal pour consommer des fruits. Ceux-ci peuvent être consommés en illimité (en fait il n'y a pas de mauvais moment pour en manger...). Il m'arrive parfois de manger 2 à 3 kg de fruits dans une journée avec une énergie toujours éclatante et ce même avec des fruits très sucrés comme des bananes ou des dattes !

Et si tu n'es pas suffisamment "calé.e" en mangeant des fruits essaie de manger 1 à 2kg de fruits pour un repas... tu me diras si tu as faim dans les 6h qui suivent.

Pour ceux qui ont du mal à manger beaucoup d'un coup, si votre corps a faim toutes les heures... écoutez le !

"Mais ça va faire des pics de glycémie toutes les heures c'est pas bon pour le corps"... Essayez, mangez, observez votre énergie et faites confiance à votre corps et pas à votre tête ;).

PILIER 4

DE BONNES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Tu peux également essayer de te faire une journée uniquement de fruits et tu comprendras rapidement pourquoi c'est le meilleur aliment pour ton corps. Attention cependant aux symptômes de détox qui peuvent vite arriver si tu n'as pas l'habitude et que tu en ajoutes d'un coup en grande quantité.

C'est d'ailleurs pour cela que je conseille toujours d'ajouter des jus de légumes et fruits en petite quantité et d'augmenter progressivement. Sinon ça peut très rapidement être la "crise curative"... maux de têtes, nausées, diarrhées, troubles habituels qui se démultiplient, tête dans le gaz, sommeil perturbé etc. Lorsque le corps essaie de sortir les poubelles, ça se sent !

Tu vas redonner de la VRAIE énergie à votre corps, sois assuré qu'il va l'utiliser pour ta santé avant tout et qu'il se fiche bien de tes obligations personnelles, sociales ou professionnelles !

Tu trouveras plein de tableaux très complets et gratuits en cherchant sur google "associations alimentaires" que ce soit pour une alimentation conventionnelle ou bien crue/frugivore.

PILIER 5

MOINS DE TRAVAIL DIGESTIF

Jusqu'à 70% de notre énergie peut passer dans la digestion, ce qui signifie que plus tu passes de temps à digérer sur la journée, moins tu auras d'énergie pour vivre, mais également pour permettre au corps de se réparer et de se détoxifier.

C'est d'ailleurs pour cela que le jeûne et le jeûne intermittent sont des super détox car le corps a toute son énergie disponible pour s'occuper de ta santé. Les jus de légumes demandent également très peu d'effort digestif et sont idéaux pour minéraliser le corps sans beaucoup freiner le nettoyage.

Les fruits et les légumes demandent un peu plus de travail digestif mais restent les aliments entiers les plus faciles et rapides à digérer. Ensuite les légumes crus puis cuits, les glucides cuits restent des must par rapport aux protéines et aux lipides qui restent beaucoup plus longs à digérer.

C'est d'ailleurs pour cela que pour préparer des jeûne ou des détox on conseille de réduire la quantité de ces nutriments pour que le corps commence déjà son élimination.

Nous n'avons pas besoin d'avoir plus de 10% de nos calories provenant des lipides et 10% venant des protéines. C'est d'ailleurs les ratios idéaux pour avoir un maximum d'énergie au quotidien, une belle digestion ainsi qu'une détox au top.

Que tu manges cru ou cuit, l'idéal pour l'énergie et la digestion sera donc toujours d'augmenter la quantité de bons glucides sur la journée, fruits, pommes de terre, patate douce, d'ajouter plein de légumes et si envie d'ajouter un peu de lipides et/ou de protéines.

On entend partout aujourd'hui le conseil d'augmenter la quantité de protéines "complètes" (ce qui ne veut rien dire car TOUS les aliments naturels contiennent déjà TOUS les acides aminés) et de "bons" gras dans l'alimentation.

PILIER 5

MIONS DE TRAVAIL DIGESTIF

Eh bien de ce que je vois aujourd'hui chez mes consultants (dont certains sont des naturopathes à qui on a appris cela dans leur école), sur le moyen/long terme ça crée plus de problèmes que ça n'en résout, même si c'est parfait pour masquer de nombreux symptômes sur le court terme.

Certains aliments riches en protéines et en gras lorsqu'ils sont bruts sont effectivement très chargés en nutriments et peuvent donc venir combler des carences, ce qui peut venir résoudre certains problèmes spécifiques sur le court terme.

Cependant il est totalement possible de trouver ces mêmes nutriments dans des aliments bien plus digestes et/ou bien moins chargés en éléments qui peuvent être dommageables pour le corps (graisses saturées, métaux lourds, fer hémique, microplastiques, hormones, antibiotiques etc.). Les jus de légumes, l'eau de mer filtrée (dont je te parlerai plus loin), spiruline, chlorelle, jus d'herbe d'orge ou ortie en poudre, moringa etc. sont un peu des "cheat code" pour cela.

Et rappelle toi que dans la nature aucun animal ne se dit "je n'ai pas eu mes protéines complètes ou mes bons lipides je vais être en carence... ou dois-je trouver mes oméga 3 et ma B12"... Ils vont simplement vers les aliments qui les attirent le plus dans leur état le plus naturel sans aucune transformation et sont en excellente santé, et ça devrait être exactement la même chose pour toi, sous réserve d'avoir retrouvé un système digestif au top !

D'ailleurs tous les aliments naturels contiennent, glucides, lipides, protéines, enzymes, minéraux, vitamines, oligo-éléments, omégas... simplement dans des proportions différentes. Donc varie ton alimentation et tu auras largement ce qu'il te faut !

PILIER 6

UNE BONNE MASTICATION

Il existe un proverbe qui dit “mange tes liquides et bois tes solides”. Celui-ci signifie que tous les aliments liquides tels que des jus ou des smoothies doivent être “mangés”, à savoir salivés pendant quelques secondes avant d’être avalés et surtout pas bus comme de l’eau, et que les aliments solides doivent être tellement mâchés qu’ils doivent devenir liquides avant d’être avalés.

Ces proverbes sont d’autant plus vrais que de nombreuses personnes rencontrent des troubles de digestion **UNIQUEMENT** car ils ne prennent pas le temps de bien mastiquer leur alimentation. Par ailleurs, même si tes troubles digestifs sont liés à d’autres raisons, une bonne mastication permettra souvent de les réduire.

En effet, plus tu mastiqueras tes aliments, plus le travail digestif et d’assimilation par la suite sera facilité. Il faut savoir que l’estomac et le reste du système digestif auront bien plus de mal à “broyer” les aliments que ta bouche. Des bouts d’aliments trop gros rendront par conséquent le reste de la digestion bien plus difficile et longue ce qui pourra causer de nombreux déséquilibres et empêcher la bonne assimilation des nutriments.

Par ailleurs l’amylase, une enzyme permettant de digérer les glucides, est en premier présente dans la salive. Ainsi, bien mâcher et saliver tes aliments sera important afin d’en profiter au maximum.

PILIER 7

NE PAS BOIRE PENDANT LES REPAS

J'ai eu plusieurs consultants qui avaient des remontées acides et autres troubles digestifs depuis des années, avaient été voir nombre de spécialistes, gastro-entérologues, naturopathes etc. et qui n'arrivaient pas à résoudre leurs problèmes.

Pour certains d'entre eux, le simple fait de ne boire AUCUN liquide entre 45 minutes avant le repas et 2 à 4 heures après à changé énormément de choses. Fini la tisane "digestive" qui en réalité causera plus de problèmes de digestion qu'autre chose.

Ce conseil fait partie des bases de l'alimentation en Ayurvéda. En effet, lorsque l'on boit n'importe quel liquide en même temps qu'un repas, celui-ci va venir diluer les sucs gastriques sécrétés dans l'estomac et ainsi rendre les digestions bien plus longues et difficiles.

Or de nombreux problèmes "d'acidité" ne proviennent en réalité pas d'un estomac trop acide mais de l'inverse et du fait que les aliments ont du mal à être digérés et restent bien trop longtemps dans l'estomac.

D'ailleurs les comprimés censés "désacidifier l'estomac" vont en réalité rendre les digestions encore plus difficiles, les aliments encore moins digérés bien que réduisant temporairement les désagréments. Ce sont de véritables bombes à retardement pour ton système digestif.

Lorsque l'on consomme plus d'aliments crus, fruits, légumes, qui sont les aliments les plus complets pour notre corps, on se rend d'ailleurs compte que l'on a beaucoup moins besoin de boire d'eau pendant la journée, ce qui est totalement normal tellement du fait de leur richesse en eau.

Les repas riches en sel, en produits animaux et en aliments cuits vont plus avoir tendance à nous déshydrater et par conséquent nous pousser à boire pendant ou après les repas, parfois de grandes quantités d'eau.

PILIER 7

NE PAS BOIRE PENDANT LES REPAS

L'idéal pour éviter cela est de boire une grande quantité d'eau, si possible avec un peu de citron ou d'eau de mer filtrée pour y ajouter des électrolytes afin que le corps puisse mieux assimiler l'eau (boire trop d'eau sans électrolytes peut en réalité déshydrater...), 45 minutes à 1 heure avant l'heure du repas.

Pendant les repas, ajouter légumes, crudités et légumes crus en quantité (si ton système digestif est en assez bon état pour bien les digérer) permettra également de réduire cette sensation de soif.

Par ailleurs, au lieu de prendre une tisane "digestive" en fin de repas, tu peux directement utiliser dans tes plats les plantes qui sont infusées dans les tisanes. Romarin, thym, fenouil, anis, réglisse, menthe, mélisse, aneth, curcuma... Bref encore une fois les merveilles de la nature dans leur forme la plus pure !

PILIER 8

AJOUTER DU CRU À TES REPAS

La cuisson détruit et dénature de nombreux composants de notre alimentation. On y fait plus vraiment attention mais c'est l'un des facteurs qui contribue à la part grandissante de personnes rencontrant de nombreux problèmes digestifs.

Les aliments crus sont chargés d'enzymes, qui favorisent la digestion et l'assimilation des nutriments, de vitamines et de minéraux qui sont des composantes essentielles à toutes les réactions chimiques dans notre corps. Or la cuisson à plus de 70 degrés va détruire toutes les enzymes, et les températures plus chaudes détruiront la majorité des vitamines et altéreront les minéraux.

On ne connaît pas encore toutes les implications que la cuisson a sur tous les micro et macronutriments présents dans les aliments, mais il est très possible que l'impact de celle-ci aille bien plus loin que les points que je viens de citer.

L'un des indices de ces effets est que lorsque l'on mange un repas composé de plus de 50% d'aliments cuits, le corps enclenche une réaction du système immunitaire appelée leucocytose digestive, comme lors de la présence d'un pathogène. Comme si le corps ne reconnaissait pas les aliments ingérés comme naturels.

Par conséquent ajouter une grande quantité d'aliments vivants à vos journées, que ce soit en repas seul tel un repas uniquement de fruits, ou bien avant de manger un plat cuit va avoir de nombreux bienfaits sur la bonne digestion, mais également l'assimilation des nutriments.

Bien entendu si tu n'as pas l'habitude de consommer des légumes crus et que ton système digestif n'est pas en état optimal il est possible que les ajouter à ta diète cause plus de problèmes que le contraire.

C'est souvent encore plus le cas pour tous les choux, brocolis etc. Dans ce cas, consomme les légumes crus sous forme de jus 1 à 2h avant un repas cuit et/ou ajoute des légumes et crudités et des graines germées à ce même repas. Chacun doit expérimenter pour trouver ce qui lui convient le temps de restaurer un système digestif au top.

PILIER 9

EVITER LE STRESS AU MOMENT DES REPAS

La digestion est un processus délicat qui requiert d'être dans un certain état de détente pour se dérouler de façon optimale. Si tu manges en état de stress, il y a de grandes chances que tes digestions s'en trouvent particulièrement perturbées.

Il est donc très bénéfique de prendre quelques minutes de pause avant ton repas pour t'assurer d'être vraiment détendu, surtout si tu as eu une activité physique ou mentale intense juste avant.

L'idéal serait de faire 3 ou 4 minutes de respiration avant de manger. Toute technique de respiration pendant laquelle l'expiration sera plus longue que l'inspiration fera l'affaire.

Pour accélérer le processus tu peux, en plus de respirer, imaginer et visualiser tout ton corps qui se détend un peu plus sur chaque expiration.

Eh bien sûr comme on est tous pressés dans nos vies, mais surtout qu'on a du mal à prendre du temps pour soi... même 10 profondes inspirations avec des expirations très lentes et longues avec un sourire et une visualisation de détente seront bien mieux que rien !

PILIER 10

ATTENDRE D'AVOIR FAIM POUR MANGER

Celui-ci paraît évident et pourtant de nombreuses personnes aujourd'hui ne mangent pas parce qu'ils ont faim, mais plus parce qu'ils ont l'habitude de manger à une heure précise, parce qu'ils sont "fatigués", alors que la fatigue n'a la plupart du temps rien à voir avec la faim, nous pourrions tous, à l'exception des personnes grandement dévitalisées, mais c'est rare, jeûner au moins 24 à 48 heures en étant plein d'énergie.

C'est là l'une de nos adaptations physiologiques que nous avons gagnés du fait des jeûnes prolongés souvent forcés de nos ancêtres.

Ce n'est donc pas quelques heures sans manger qui créeront de la fatigue.

Si tu es fatigué, c'est souvent que le corps utilise son énergie pour un processus intérieur qui lui demande beaucoup d'effort comme une détox, alors fais une sieste !

On mange également souvent par ennui ou par "pulsion" et ce pour plein de raisons différentes, manque de nutriments, manque de sucres naturels, surcharge toxique, microbiote déséquilibré...

D'ailleurs si tu es sujet aux fringales de n'importe quoi. C'est probablement un signe que ton corps est en carence de nutriments. Si c'est le cas, fonce sur les jus de légumes, l'eau de mer, et différentes poudres que j'ai pu te citer en regardant les propriétés de chacune et voir si elles semblent adaptées à toi.

Si tu manges souvent sans avoir faim, tu vas simplement surcharger ton système digestif de travail et l'empêcher de finir de digérer correctement tes repas d'avant... et c'est l'effet boule de neige des troubles digestifs !

PILIER 11

FINIR DE MANGER LE PLUS TÔT POSSIBLE

Le corps a évolué pendant des millions d'années avec la lumière naturelle du soleil. Notre horloge interne appelée cycle circadien est donc réglée notamment sur cette luminosité.

Par conséquent, dès lors que la lumière du jour baisse, le corps entre en mode repos et notamment digestif. Le corps sera par conséquent bien moins efficace pour digérer tout ce qui entrera.

Par ailleurs, certaines digestions complexes peuvent prendre jusqu'à 8 heures et un repas compliqué seulement 2 ou 3 heures avant de dormir aura forcément un impact sur la qualité du sommeil et donc sur la qualité de ta digestion et de ton énergie le jour suivant.

L'idéal est donc de finir de dîner le plus tôt possible ou bien de faire encore plus attention à avoir un repas léger le soir.

Pour ma part si je sais que je vais finir de manger tard je privilégie les fruits avant de dormir car je sais qu'ils seront très rapidement digérés et que certains favoriseront un bon sommeil étant précurseurs de la mélatonine, une hormone fondamentale pour la repos. Les soupes de légumes seront également une alternative chaude très intéressante.

PILIER 12

SOIGNER TON SOMMEIL

La nuit est le moment privilégié de ton corps pour se réparer, se recharger, mais également se nettoyer.

Plus tes nuits sont courtes ou de mauvaise qualité, plus tu imagines bien qu'il aura du mal à fonctionner de façon optimale sur tous les plans.

Énergie, hormones, moral, digestion, détox... Tout va être grandement impacté si ton sommeil n'est pas de qualité.

Le réveil est également l'un des pires ennemis de ton corps. Certaines études ont observé que 1h de sommeil retiré par rapport aux besoins naturels de ton corps peut réduire l'efficacité de ton sommeil jusqu'à 30%. C'est ÉNORME.

L'idéal est donc de trouver une heure de coucher qui te permet de te réveiller le matin sans avoir à mettre de réveil, ou juste comme "sécurité". Le corps peut mettre quelques jours à se réajuster à une nouvelle heure de coucher et c'est totalement normal.

Mais si tu te réveilles à 7h le matin et que lorsque tu coupes le réveil le weekend tu te réveilles à 10h alors que tu t'es couché à la même heure, il y a de grandes chances que ton réveil impacte grandement négativement ton quotidien sur tous les plans.

Encore une fois même sans faire l'idéal, quelques petits ajustements peuvent déjà aider à améliorer les choses.

Les conseils de base pour favoriser le sommeil :

T'exposer le plus tôt possible à la lumière du jour le matin, faire ne serai-ce que 2 ou 3 minutes de mouvements à haute intensité, douche froide, finir de diner le plus tôt possible. Eviter la lumière bleue le soir, mais également réduire au maximum toutes les lumières une fois le soleil couché, éviter les distractions trop stimulantes 2 à 3 heures avant le coucher.

EN BREF

Ces recommandations sont avant tout un "idéal". Mais il est certain que pour nombre d'entre nous il est quasiment impossible de tout respecter en permanence. Le plus important est donc de faire de son mieux sans trop se prendre la tête et en cas de troubles persistants essayer d'aller un peu plus loin sur la mise en place de ces conseils et observer les impacts.

En mettant plusieurs de ces conseils en place mes consultants voient souvent des évolutions importantes dès la première semaine.

Pour nombre d'entre eux, la routine suivante a déjà des effets très intéressants sur la digestion et l'énergie :

- Après un jeûne intermittent commencer par un grand jus de légumes bu tout doucement et bien saliver (entre 500ml et 1 litre, il est également possible d'ajouter de l'eau de mer filtrée (entre 100 et 500ml sur la journée, je vous mets un documentaire génial expliquant le pouvoir incroyable de l'eau de mer : <https://youtu.be/1HpD8wwQag?si=CDZ3iyEdMaSNtcF1>)
- Au moins 45 minutes à 1h après et SEULEMENT si tu as faim (ce qui peut être rare après un grand jus de légumes car c'est très nourrissant), te faire un gros repas de fruits à ta faim (entre 500 grammes et 2kg de fruits, ceux-ci étant majoritairement composés d'eau, il ne faut pas avoir peur des quantités)
- Si tu as à nouveau faim à n'importe quel moment de la journée, c'est fruits illimités
- Le midi peut donc être un repas de fruits ou un repas cru ou cuit en essayant de toujours ajouter une grande quantité de cru que tu digères bien et notamment des aliments lactofermentés. Si tu manges cuit préfères les cuissons vapeur ou au four sans matière grasse et si tu ajoutes des huiles mets les en quantité limitée et toujours après cuisson pour éviter de les dénaturer. Privilégie les légumes et féculents en quantité (de préférence pomme de terre, patate douce plutôt que riz ou autres céréales bien plus mucogènes). Réduire les graisses et les protéines et faire attention au mieux aux associations alimentaires. Toujours faire les repas avec le moins d'aliments possibles mais en grande quantité pour manger à satiété. Bien entendu, éviter de boire pendant et autour des repas.
- Après midi fruits, oléagineux en illimité

EN BREF

- Le soir comme le midi !
- Essaie de finir de manger le plus tôt possible, si tu manges tard, privilégie les glucides aux lipides et protéines, voire des fruits, et si tu n'as pas faim le soir ne te force pas à manger
- Tu peux ajouter à tout ça une tisane pour le foie ou faite sur mesure pour les problèmes que tu rencontres faite en herboristerie (tu peux directement aller demander, les bonnes herboristeries sont toujours de très bon conseils) le matin au moins 1h avant ton jus et le soir au moins 2 à 3h après ton dîner

Bien entendu ce n'est qu'un exemple, le plus important est de trouver un équilibre qui ne te cause aucune frustration.

Si malgré tous ces conseils tu observes que ce n'est pas encore parfait, je te conseille de te faire suivre par un professionnel. Je pense que toute personne avec un protocole adapté devrait pouvoir grandement améliorer sa digestion, santé, vitalité en seulement quelques mois avec les bons protocoles.

Mais bien souvent il est difficile d'y arriver seul car le corps va avoir de nombreuses réactions qui peuvent être mal interprétées et vues comme négatives alors que faisant partie du processus de détox et tout à fait normales. Malheureusement on nous a appris à avoir peur de tout...

Il faut bien comprendre qu'une vraie "détox" ça n'est jamais agréable, mais c'est uniquement le cas car le corps a des toxiques à sortir, et il vaut mieux que ceux-ci soient dehors que dedans, même si l'évacuation peut parfois être intense.

Si tu souhaites te faire accompagner pour retourner vers la santé et la vitalité le plus rapidement et efficacement tu retrouveras ici toutes les informations sur mes accompagnements :

<https://movenitalite.fr/naturopathie-hygienisme/>

EN BREF

Bravo à toi d'être arrivé au bout de ce guide. J'espère sincèrement qu'il t'apportera plein de belles choses.

Je suis certain qu'avant de le lire tu as dû lire et apprendre plein de choses contradictoires donc si tu veux vraiment ressentir les bienfaits je te conseille de mettre de côté tout ce "savoir" temporairement et d'essayer réellement ces conseils pendant au moins une à deux semaines.

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent » aurait dit ce très cher Einstein. Ca tombe bien, la vie est faite pour tester, échouer, retester, échouer à nouveau, encore, encore et encore, jusqu'à réussir. Alors autant donner son maximum pour vivre ce process avec sourire en sachant qu'il y a toujours une solution à tout et que tout est temporaire !

Eh non tu ne peux pas être en "carence de protéines" en deux semaines... Donc dans le pire des cas tu reviendras à ce que tu faisais avant ;).

Rappelle-toi que la santé et la vitalité est plus une course de fond qu'un sprint mais il y a de grandes chances qu'en mettant en place certaines des règles précédentes tu puisses déjà voire de belles évolutions quasiment instantanées. Mais rappelle toi que tout grand changement peut également provoquer des secousses au début est c'est normal !

Encore une fois si tu as des questions n'hésite pas à m'envoyer un message et si tu souhaites propager l'amour et la santé il te suffit de partager ce guide et tes résultats sur les réseaux en me taggant ;).

A très vite!

DROP MIC... un jour je le ferai en vrai !

Jérôme