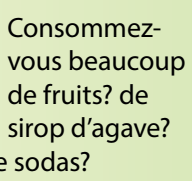
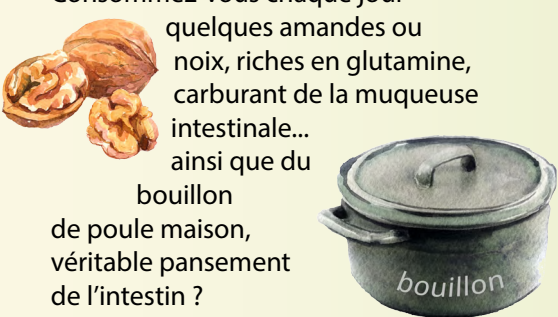


DYSBIOSE: AVANT DE PENSER "CURE" NOUVELLE FLORE

infographie nr 2
série Dysbiose
www.taty.be

Par Taty Lauwers. Avant de passer par une cure alimentaire stricte pour réguler la digestion défaillante, évaluez les bases culinaires de bon sens que nous avons oubliées dans notre tourbillon moderne. Parfois, il suffira de calibrer les menus selon ces paramètres pour obtenir une grande paix intestinale, sans devoir en passer par la cure "Nouvelle flore" que je détaille dans mon livre "Du gaz dans les neurones". Une cure radicale peut déstabiliser au plan physique autant qu'au plan psychique. Prudence !

 Êtes-vous un bec très sucré ? L'excès de sucres est source de fermentations malvenues.	 Êtes-vous amateur de soja moderne ? Aussi grand fermenteur chez beaucoup de sujets.	 Consommez-vous beaucoup de fruits? de sirop d'agave? de sodas?	 Consommez-vous beaucoup de lait, de crème, de fromage frais? Vérifiez qu'une intolérance au lactose ne s'est pas momentanée installée.
 Votre menu contient-il plus de 15% d'aliments ultratransformés ?	 Consommez-vous assez de probiotiques (yaourt, choucroute, etc.) ?	 Ne consommez-vous pas trop d'aliments qui favorisent la putréfaction et les déplacements de population intestinale ? Trop de viande pour certains, trop de fibres pour d'autres...	
 Consommez-vous chaque jour quelques amandes ou noix, riches en glutamine, carburant de la muqueuse intestinale... ainsi que du bouillon de poule maison, véritable pansement de l'intestin ?	 Utilisez-vous des graisses de toute bonne qualité, en équilibre ?	 Ne surdosez-vous pas en végétaux et en fruits crus, qui ne peuvent plus être traités lorsque les intestins sont enflammés ou que le feu digestif n'y est plus ?	
 Dégustez-vous des smoothies ou des soupes crues, broyées à l'aide de blenders puissants ? Encore plus agressifs pour la muqueuse digestif que les simples crudités en salades.	 Êtes-vous polymédicamenté ? ou même très amateur de compléments alimentaires ?		
 Variez-vous les aliments de jour en jour? Ne privilégiez-vous pas les mêmes produits, tous les jours, plusieurs fois par jour ? Pensons pain à tous les repas, fromages après chaque dégustation, viande tous les jours, sauce tomate à gogo...			

Rectifiez avant toute chose ces paramètres. Ces critères sont purement alimentaires et se cumulent à l'indispensable gestion du stress, le grand poison tripal...

infographie liée à mon topo *Du gaz dans les neurones*
et au topo expert adjoint *Sortir de la cacophonie gastrique*
dans la collection *Les Topos de Taty*, éditions Aladdin, www.editionsaladdin.com
Principes, grilles et menus pour une courte cure *Nouvelle flore*.

