

DYSBIOSE: RÉGULER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE EN DOUCEUR

infographie nr 3
série Dysbiose
www.taty.be

Par Taty Lauwers. Avant d'en passer par une cure Nouvelle flore, on peut prendre son temps pour réguler le chambard digestif en douceur, progressivement. A la différence de la cure stricte, cette progression peut prendre plusieurs semaines, si pas plusieurs mois. Comment procéder ?

PHARMACOPÉE

appliquer les rotations alimentaires pour prévenir les intolérances alimentaires sans en passer par les exclusions radicales

manger moins de sucres ajoutés, moins de lactose, diminuer le recours aux farineux, modérer les produits de soja moderne et les sources de fructose

acheter des aliments frais et les cuisiner chez soi dans la mesure du possible, faire confiance aux nourritures vraies

GESTION DU STRESS

OXYGÉNATION SOUFFLE

prévoir de courtes pauses de calme digestif sous la forme de monodiètes ou de jeûnes

Vérifier avec le médecin les possibles blocages hormonaux (surtout thyroïde)

Pour se donner toutes les chances de la réussite, apprendre à cuisiner et à planifier !

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

