

LE REPOS DIGESTIF, PRÉCISIONS

“ Tant que la victime de burn-out est trop épuisée pour tirer parti des compléments alimentaires, elle les remplacera avantageusement par une assiette reposante et restructurante...”

Dès lors que les hypersensibilités alimentaires sont respectées, que le blocage majeur hors nutrition est détecté et que l'on a choisi le bon régime selon le profil et l'état organique, on observera que le tout bon programme nutrimentaire que l'on offre au corps (riche en aliments naturels, originels et denses en micro et macro-nutriments) donnera enfin son effet : les cellules anémiées, engorgées et asphyxiées en remercieront leur hôte. Ces éléments-clé de notre programme de ressourcement intérieur que sont les vitamines, minéraux et petits riens qui font tout, provenant d'une alimentation équilibrée, seront enfin métabolisés correctement. Il ne sera plus nécessaire de recourir aux mêmes nutriments en gélules.

Le repos digestif est assez largement détaillé dans le topo profane pour qu'un praticien y puise les paramètres qu'il pourra adapter selon sa pratique propre. Je sou mets ici quelques idées supplémentaires et je me permets quelques rappels de bon sens. Page 116 du topo de base, je résume sous forme imagée et synthétique les quelques critères du repos digestif spécifiques aux victimes d'EM/SFC.

PAGES 103-105 DU TOPO DE BASE

CUISINE NATURE

La toute première intention est une évidence : suivre les sept clefs de la cuisine nature. Un quizz-test, pages 98-99, permet de cocher ce qui est acquis dans ces bases. Vous pourriez considérer que c'est l'une de vos fiches supplémentaires, pour le suivi des épuisés.

Je m'adresse ici à des férus et des pros, je ne dois donc pas expliciter pourquoi chaque point de la cuisine nature importe ni rappeler qu'il est vain de vouloir choisir des voies ardues, comme une diète cétogénique, un plan végane, un jeûne. La source du délire organique se situe à un plan bien supérieur à l'alimentaire, il ne s'agit pas de fatiguer le sujet encore plus. Allons-y pour un plan plon-plon.