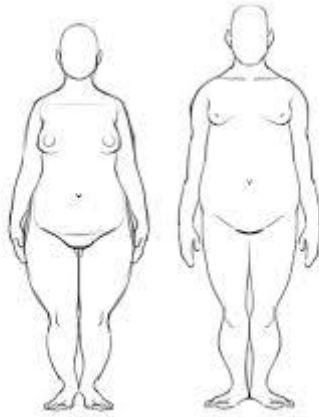


Les métabolismes de rétention



Céline TADIOTTO

www.art-et-energie-de-vie.fr

0671135126

Je vous invite à me contacter si vous avez des questions, des observations ou des remarques. Vous recevez ces informations dans le cadre de votre suivi naturopathique. Ces informations ne se substituent pas aux conseils de votre médecin traitant et peuvent faire l'objet de sa supervision.

Un bilan sanguin complet, avant, pendant et à la fin de la cure est idéal pour en mesurer les bienfaits. (NFS, iono, asat-alat/gamma GT, cholestérol/triglycéride, glycémie à jeun, HbA1c, creat) La seule perte de poids ne peut être suffisante en termes d'évaluation de votre santé globale et c'est l'équilibre du tout qui vous garantit le meilleur résultat à long terme. A bientôt !

Table des matières

La première embûche :	2
Corrections à apporter :	2
Des vitamines et des sels minéraux.....	3
Les journées de drainage.....	4
Alors comment s'alimenter ?	5
Aliments qui aident :	5
Aliments qui augmentent le stockage des kilos :	5
Et puis quoi encore ??	5

Les métabolismes de rétention

sont ces corps alourdis par le surpoids et dont les personnes, malgré leurs efforts, leurs cures et leurs régimes ne cessent de voir les kilos augmenter.

Cet état de fait provient d'une interprétation erronée (ou non) de l'organisme concernant le danger et la survie. A force de privations et de déséquilibres drastiques, le corps fait des réserves dès qu'il peut. Il stock. De plus, malgré les apparences, ces personnes sont dénutries et /ou en carence. Il s'agira donc de pallier aux manques de l'organisme par une cure de vitamines et de minéraux en parallèle de l'alimentation. D'autre part il s'agira d'accompagner l'organisme à déposer sa surcharge sans le stresser. Enfin il sera nécessaire de faire des journées de détoxification et d'oxygénation pour aider les tissus et les cellules à se renouveler harmonieusement.

La première embûche

Excès de protéines animales :

Signes cliniques : cernes sous les yeux, embonpoint surtout au ventre et aux fesses, formation de dépôts dans le corps (masses adipeuses qui ne cèdent à aucun régime, taches brunes sur la peau...)

Il sera bon d'adopter un mode alimentaire végétarien au moins pendant six mois, idéalement à vie.

Corrections à apporter

Remplacer les protéines animales par des protéines végétales, par une alimentation végétarienne stricte.

Apport de protéines végétales à raison de 0,6 g par kg de poids corporel souhaité. (Exemple : 70 kgs souhaités : 42g de protéines végétales par jour.)

Protéines végétales : ci-dessous les combinaisons d'aliments idéales, assurant au corps l'apport en acides aminés vitaux :

- Six pommes de terre / un œuf
- Maïs accompagné de fèves, légumineuses... (ex : chili)
- Riz, millet et blé avec pois, pois chiches, haricots, lentilles ... à parts égales (ex : dal indien, riz / lentilles)
- Céréales + tofu accompagné de légumes
- Toutes les noix (cajou, amandes...) et graines (tournesol, courge...)

Les noix, noisettes, amandes... ne doivent être accompagnées que de végétaux.

Des vitamines et des sels minéraux...

Régulation vitaminique et minérales quotidienne pendant au moins six mois :

Les multivitamines seront prises sous forme de tablettes, comprimés, gélules... de bonne qualité, complète et d'origine biologique. Les sels minéraux seront pris sous formes d'ampoules, de capsules, gélules, tablettes ou encore poudre. Ils seront le plus complet possible, d'origine biologique

TM signifie Teinture mère (en pharmacie chez ROCAL[®], en magasin biologique ou sur internet)

MATIN :

- 1 apport multivitaminé (comble les carences, leurre l'effet de manque)
- 1 dose de magnésium (20 Mg++ par ex) (favorise l'activité musculaire, l'élimination, le tonus et la bonne humeur)
- 1 à 2 doses de sels alcalin (favorise la perte de poids)
- 40 gouttes de TM Chardon Marie (nettoie le foie)
- 20 gouttes de TM Pissenlit (nettoie les reins)

MIDI :

- 40 gouttes de TM Chardon Marie
 - 20 gouttes de TM Pissenlit
- 15 minutes avant le repas

SOIR :

- 1 apport multivitaminé
- 1 dose de magnésium (20 Mg++ par ex)
- 1 dose de vitamine E, 400mg par exemple (booste et soutient les cellules)
- 1 à 2 doses de sels alcalin
- 40 gouttes de TM Chardon Marie
- 20 gouttes de TM Pissenlit

En alternance à raison d'un litre :

Boire un jour de la tisane pour le foie (Boldo, chardon marie, artichaut, gentiane etc...) et le lendemain de la tisane pour les reins (aubier de tilleul, pissenlit...)

Elles peuvent être bues chaudes ou froides et même servir d'eau de cuisson pour le repas.

Les journées de drainage...

Un jour par semaine ou par quinzaine si c'est trop difficile, il serait bon de s'offrir une cure de jouvence... Ce jour-là, en parallèle de la cure de drainage, l'activité physique doit être un peu plus soutenue, à peine, mais de quoi donner au corps l'oxygène dont il a besoin pour renouveler ses cellules et aérer son intérieur. C'est le jour du grand ménage en somme. Du coup, jardiner, marcher, visiter sa région ou lessiver les murs de la maison... Un moine tibétain disait « tout comme je lave cette écuelle, je lave mon cœur » ... C'est le jour pour être conscient que ce qui se fait dehors se fait dedans et vice et versa...

MATIN

Délayer le mélange suivant dans de l'eau tiède et boire à jeun :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge de première pression à froid, biologique, ou d'huile de carthame
- + 2 cuillères à soupe de jus de citron qui activera la digestion
- + ¼ de cuillère à café de poudre de coriandre ou de cannelle ou d'ail pressée

MATINEE

- 3 dl de jus rouge (betterave, myrtille, cassis, sureau, grenade...) frais dans l'idéal mais biologique de toute façon.
- + Des fruits en cas de faim (sauf les agrumes et les fruits à noyaux)

MIDI (3 menus au choix)

- Une salade composée avec une sauce sans laitage.
- Une salade d'un seul légume cru et un potage de légume
- Une assiette de légumes variés et une salade de fruits
+ 50 gouttes de TM d'artichaut

APRES-MIDI

- Fruits si faim
- 1 cuillère à café de sels GLAUBER® (sulfate de sodium) dilué dans 2,4 dl d'eau + 100 gouttes de TM d'artichaut
- Ou 2,5 dl de tisane laxative + 100 gouttes de TM d'artichaut.

SOIR (une heure et demie après la collation de l'après-midi)

- Assiette de salades
- Ou de légumes cuits
- Ou une salade de fruits
+ 50 gouttes de TM d'artichaut

Si la journée de drainage a entraîné une prise de poids, il faudra augmenter le nettoyage du foie en ajoutant 50 gouttes de TM d'absinthe, de menthe ou de calendula.

Alors comment s'alimenter ? ...

Arrêt de la consommation de viande et de poisson

Aliments qui aident :

- Laites végétaux (noisettes, amande, coco, riz...)
- Purées végétales (noisettes, amande, cajou...)
- Tofu, tempeh, seitan (local et biologique pour être sûr de ne pas participer à la déforestation et de ne pas avaler de soja OGM)
- Fromage de brebis
- Légumineuses

Aliments qui augmentent le stockage des kilos :

- Les laitages, sauf brebis
- Les pâtisseries
- Les sucreries
- Les viandes, poissons et charcuteries

MATIN (3 menus au choix)

Vous pouvez alterner par exemple...

- Fruits frais et tisane (celui-là c'est le mieux...)
- Ou Muesli : purée de fruit à coque + eau + compote + fruits + flocons. Café noir, Kéfir, Kombucha, tisane, maté, thé vert...
- Ou Pain, beurre, si ! si ! ..., miel ou confiture sans sucre (c'est-à-dire compote) mais pas de café au lait ! mais plutôt : Café noir, Kéfir, Kombucha, tisane, maté, thé vert...

MIDI (2 menus au choix)

- Légumes ou tofu + légumineuses + purée de fruits à coque + petite garniture (une poignée sèche) de pâtes, riz, pommes de terre...)
- Salade + légumineuses (éventuellement une petite garniture)

SOIR

- Salade + riz ou pâtes ou pommes de terre

Et puis quoi encore ??

Vous pouvez vous faire plaisir, mais si !

Vin : 1 à 2 fois par semaine, thé noir, café noir également...

Et une pâtisserie par semaine sans lait ni œuf, c'est ok !!

Combien de temps ??

Trois semaines c'est bien, trois mois c'est mieux, trois ans c'est tip top !

BIBLIOGRAPHIE

- « Index thérapeutique : pour les pathologies courantes », Christian ESCRIVA, Editions Amyris
- « Rajeunir nos tissus avec les bourgeons : guide pratique de gemmothérapie familiale », Dr Max TETAU, Dr Daniel SCIMECA, Editions Guy Trédaniel Editeur
- « Oligo-éléments et oligothérapie : matière médicale, propriétés et indications thérapeutiques. Argile et compléments alimentaires diététiques », Dr Claude BINET, Editions Dangles
- « Substances vitales : vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, enzymes », Bé MADER, Editions VIRDIS