

Les Fondamentaux de l'Équilibre Intestinal



Reconstruire Votre Forteresse Intérieure





Le Constat : L'Intestin "Passoire"

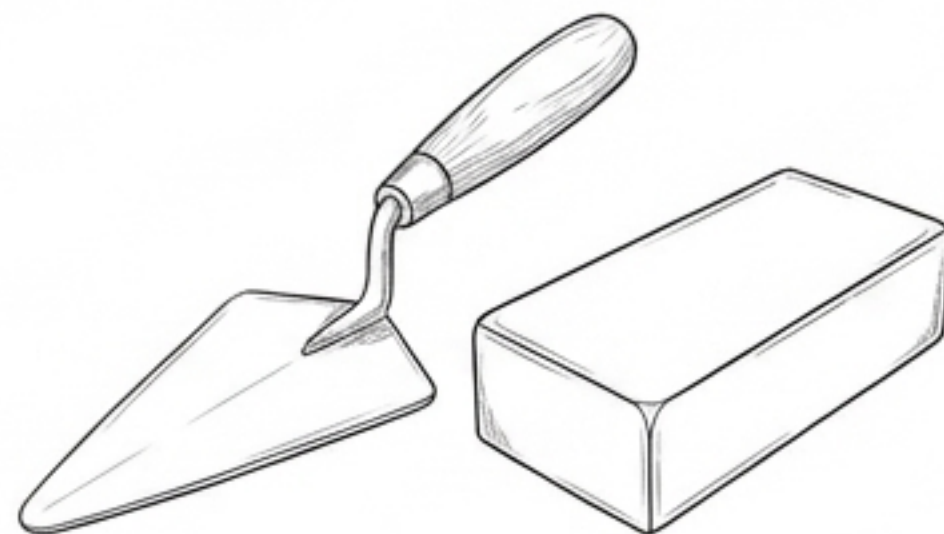
L'image de la passoire : Quand les **jonctions serrées** s'écartent, la barrière ne joue plus son rôle de filtre.

Les Conséquences de la Brèche

- Passage de toxines et débris alimentaires dans le sang
- **Épuisement immunitaire**
- **Inflammation chronique**
- Fatigue persistante, ballonnements, troubles du transit
- Perte de souveraineté énergétique



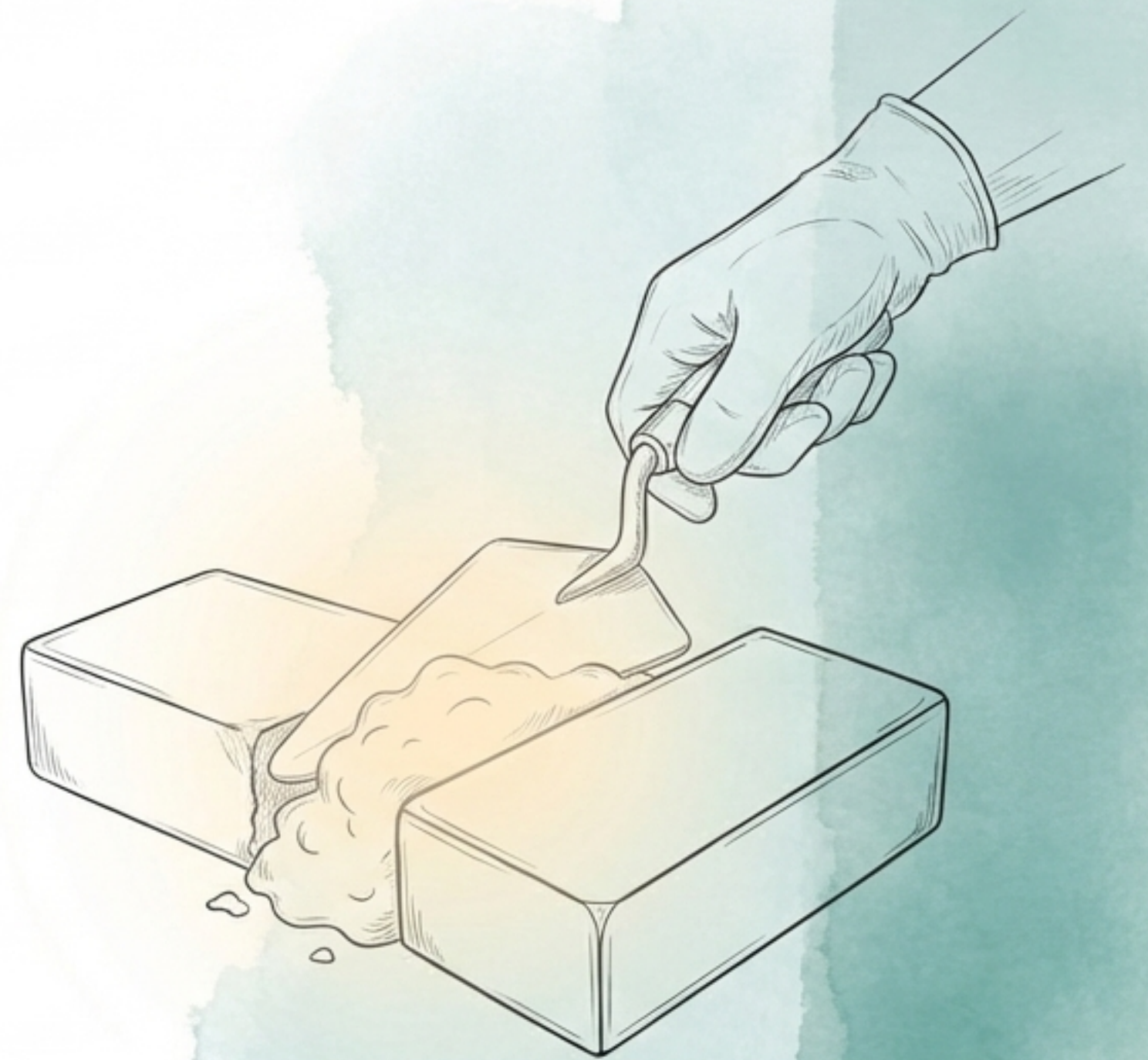
Reconstruire la Muraille



Le Ciment de la Muraille

- **La Glutamine** : Le carburant exclusif des cellules de l'intestin pour se régénérer et refermer les brèches.
- **Le Zinc** : L'oligo-élément bâtisseur qui assure la cicatrisation et la solidité des jonctions.

Sources : Bouillon d'os, huîtres, graines de courge.



Les Modulateurs de Défense

- **La Vitamine D** : Le chef d'orchestre de l'immunité, elle ordonne aux cellules de rester 'serrées'.
- **Les Oméga-3** : Ils apportent la souplesse aux membranes et calment 'l'incendie' inflammatoire.

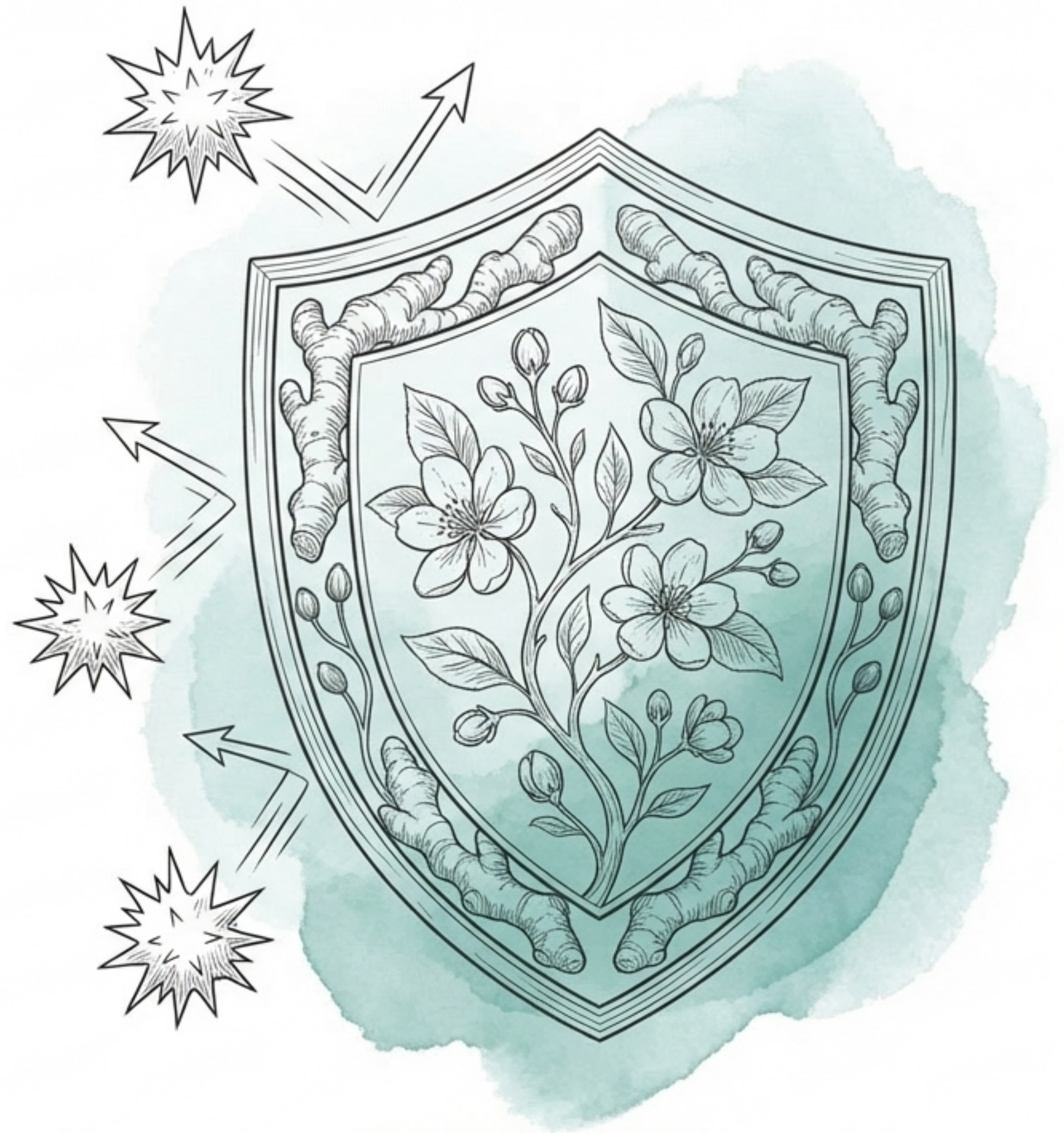
Sources : Exposition solaire, petits poissons gras (sardines, maquereaux).



Les Boucliers Protecteurs

- **Le Curcuma** : Puissant anti-inflammatoire qui protège la muqueuse des agressions quotidiennes.
- **La Quercétine** : Un flavonoïde qui stabilise les membranes et limite les réactions d'intolérance.

Sources : Racine de curcuma, oignons rouges, pommes, câpres.



Retrouver Votre Force Vitale

- La méthode des **5 Pierres** : Une approche holistique alliant **nutrition, aromathérapie et hygiène de vie**.
- L'engagement : Prendre soin de son "**jardin intérieur**".
- L'action : Commencer le scellage dès aujourd'hui.

