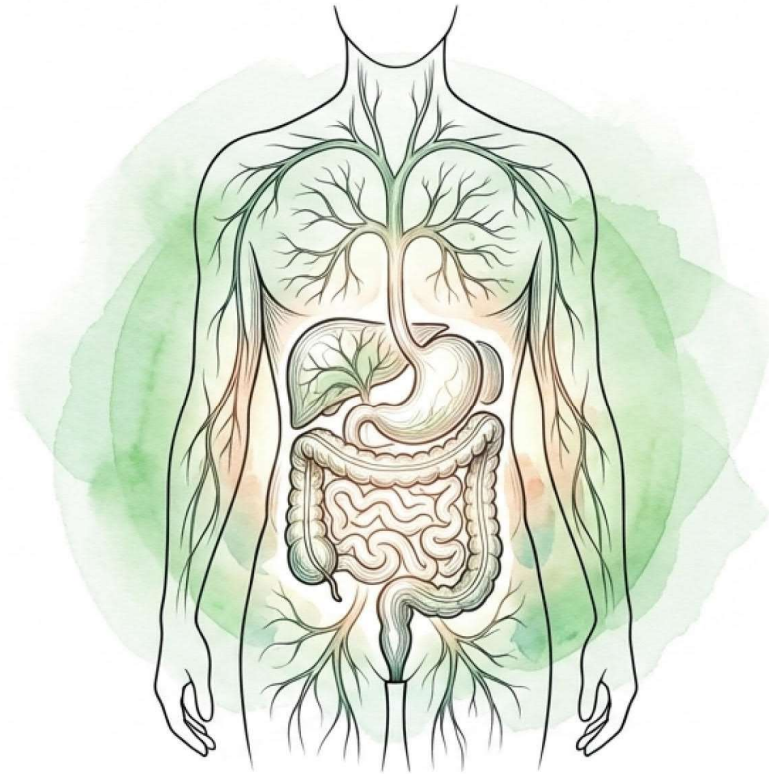




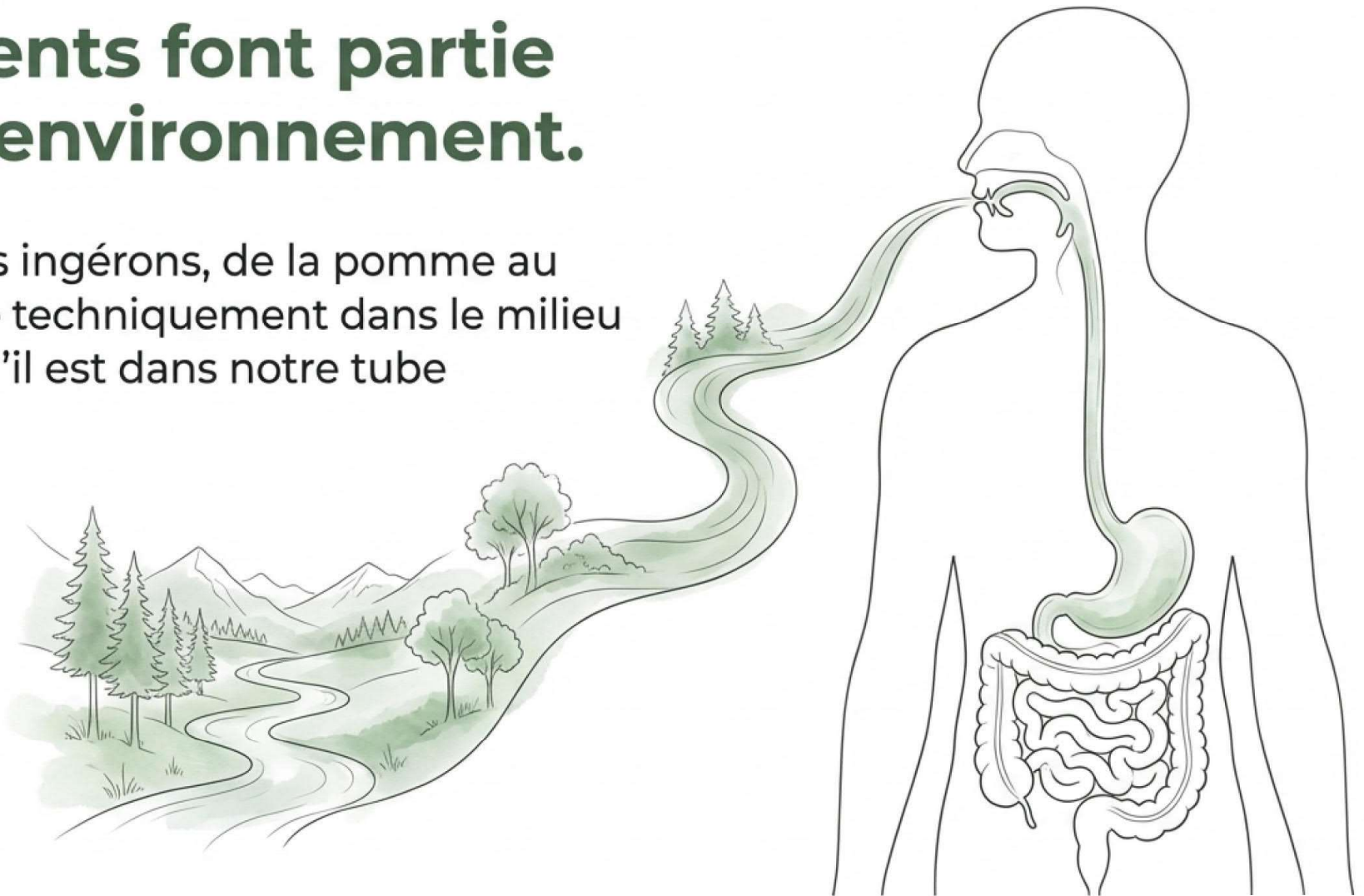
Restaurez votre Frontière Intérieure

Le Guide des 5 Pierres de la Digestion

La méthode Nutri-Aroma pour sceller votre intestin et retrouver votre souveraineté.

Nos aliments font partie de notre environnement.

Tout ce que nous ingérons, de la pomme au verre d'eau, reste techniquement dans le milieu extérieur tant qu'il est dans notre tube digestif.



Notre intestin est donc semblable à un tunnel qui traverse une montagne.

La montagne est la raison d'être de ce tunnel, d'une certaine manière elle le protège.

Mais rien de ce qui transite dans le tunnel n'appartient à la montagne.



Nos microbiotes sont des hôtes de surface.

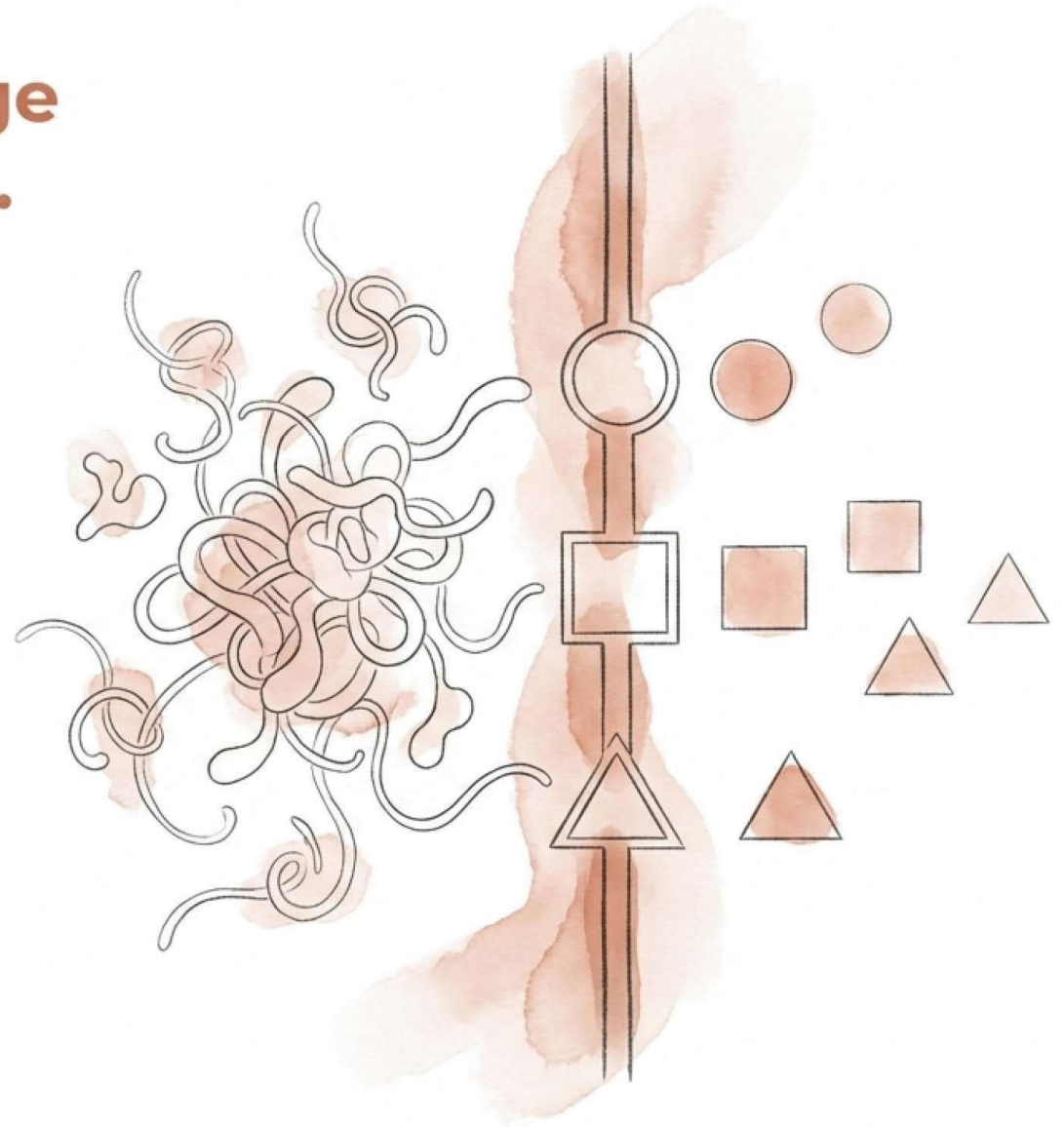
- Intestins
- Peau
- Bouche

Tous sont des écosystèmes qui vivent à l'extérieur de nous.



La digestion : un passage sous haute surveillance.

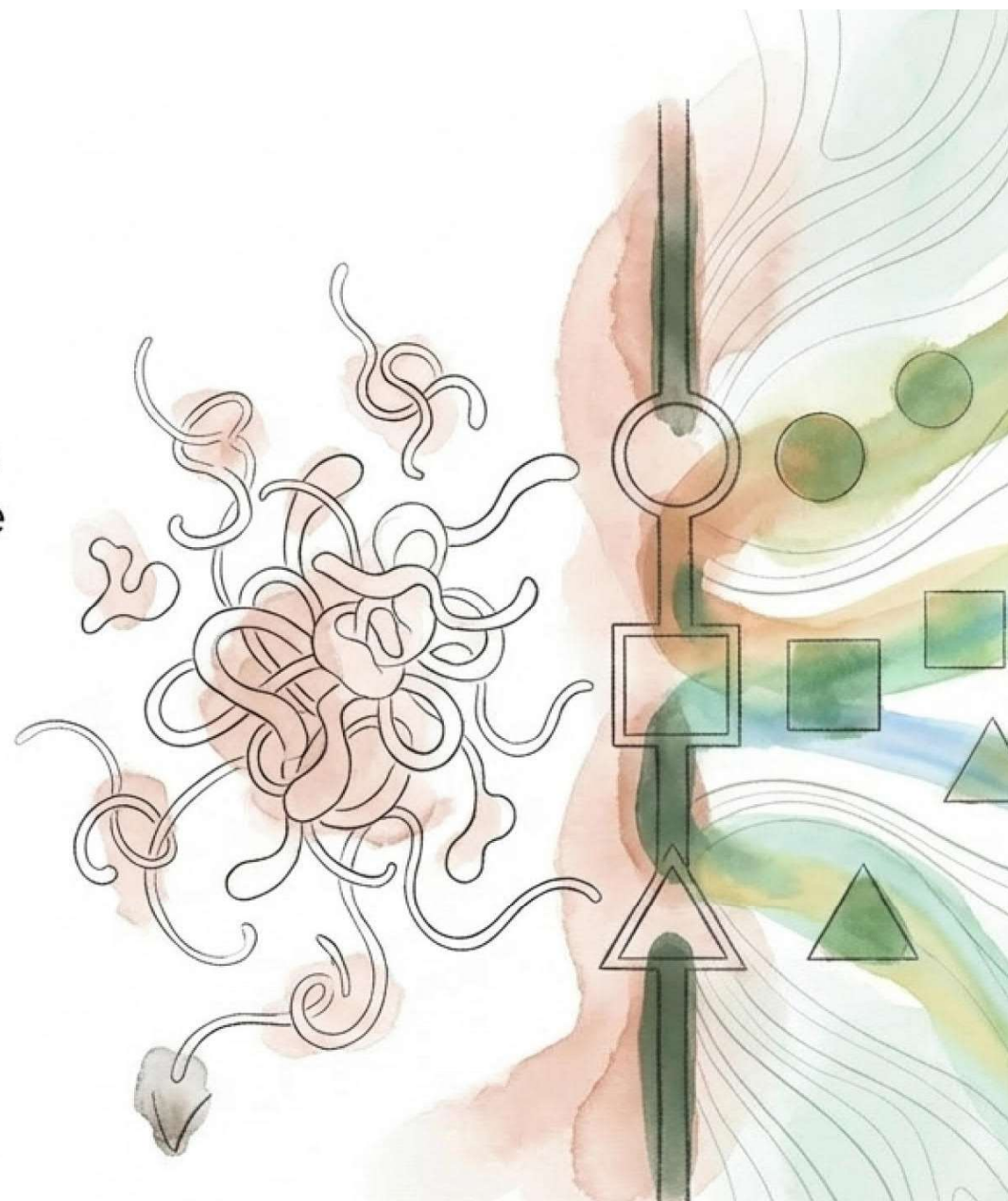
La nature nous a doté d'un système extrêmement complet et complexe pour choisir ce qui entre réellement.



Seul l'essentiel est autorisé à entrer.

Les **nutriments**, les **vitamines** et les **minéraux** sont les seuls à être autorisés à entrer à proprement parler dans notre organisme.

C'est la fin de la digestion : le tunnel « s'ouvre » à la montagne. Ce qui était dans le tunnel (ce qui a été digéré) est autorisé à transiter vers la montagne.



Notre première responsabilité : prendre soin du passage.

On comprend alors l'extrême importance de prendre soin de ce processus.



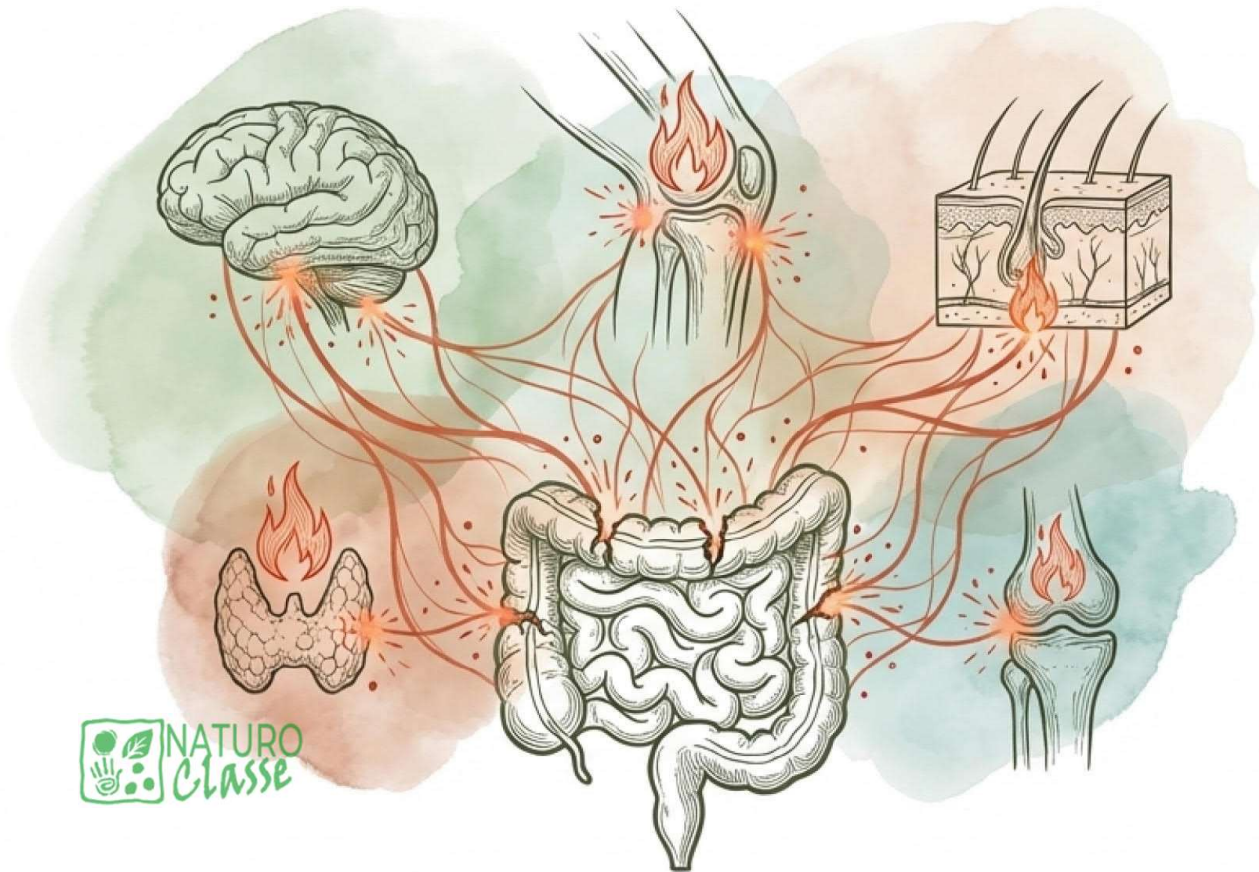
**Quand des intrus
franchissent la barrière les
ennuis commencent.**

**On appelle cela
l'hyperperméabilité
intestinale.**



Un intestin "passoire" (Leaky Gut) rend aussi l'esprit vulnérable au stress des autres

Quand le Chaos s'installe



- **Inflammation chronique de bas grade (le lit des maladies)**
- Fatigue, troubles de l'humeur, brouillard mental
- **Déclenchement ou aggravation de l'auto-immunité**
- Manifestations cutanées (acné, eczéma, psoriasis)
- **Allergies** et intolérances alimentaires multiples



Pierre 1 : La Conscience de la Barrière

Ce qui devait rester à l'extérieur (débris alimentaires, toxines) s'infiltré alors dans votre sang, créant un brouillard mental et une fatigue chronique.





Pierre 1 : La Conscience de la Barrière

La première étape de votre reconstruction n'est pas d'ajouter des remèdes, mais de **cesser l'agression**. Prendre conscience de cette barrière, c'est comprendre que tout ce que vous ingérez reste techniquement "à l'extérieur" tant que votre douane ne l'a pas validé.

L'exercice de la Pierre 1 : Avant chaque repas, visualisez cette frontière solide et calme. Votre ventre n'est pas une poubelle, c'est le siège de votre autonomie.



Pierre 2 : L'Ordre Alimentaire (La Chrono-Digestion)

Le rythme juste pour une frontière respectée.



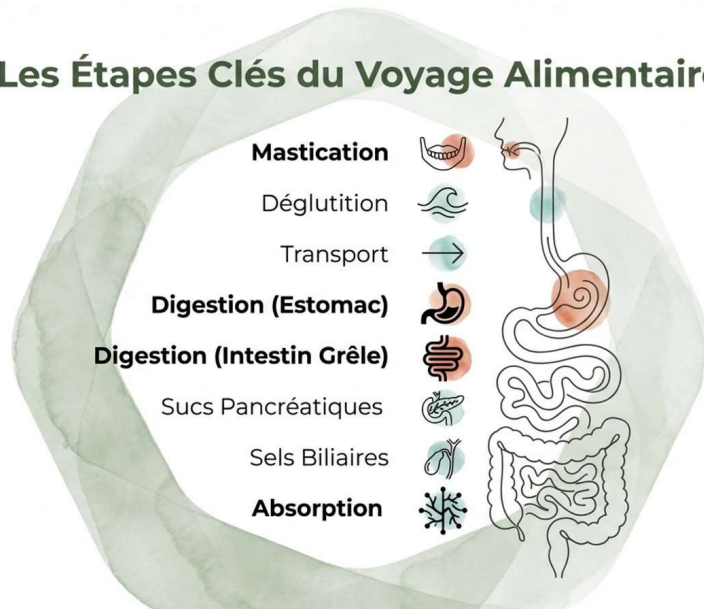
Le Concept : La digestion est une réaction en chaîne précise. On ne jette pas les aliments n'importe comment dans le tunnel digestif sous peine de créer des embouteillages toxiques. Le secret d'une barrière intestinale préservée réside dans l'ordre d'arrivée des nutriments.



Pierre 2 : L'Ordre Alimentaire (La Chrono-Digestion)

Le rythme juste pour une frontière respectée.

Les Étapes Clés du Voyage Alimentaire



La digestion est un processus précis avec de multiples éléments déclencheurs, depuis la bouche jusqu'à l'intestin.

Les aliments ingérés mettent en action des processus qui impactent les aliments suivants.

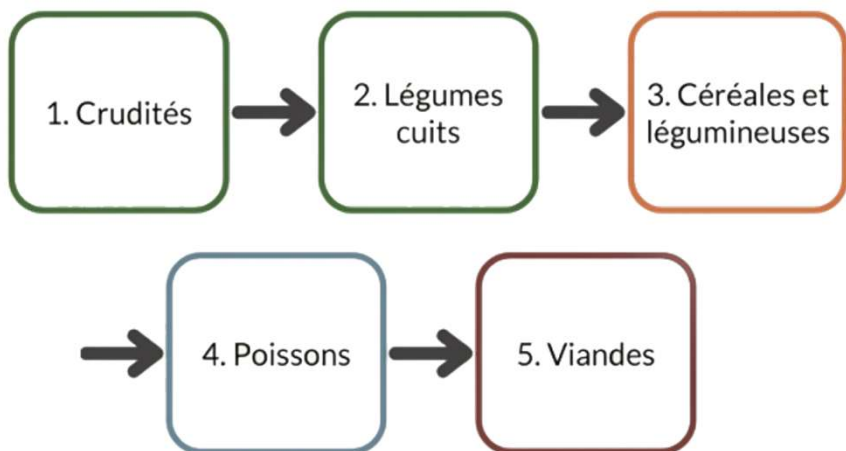
Le Problème : Si vous commencez votre repas par des amidons ou des sucres, vous créez une fermentation immédiate. Cette fermentation produit des gaz qui exercent une pression mécanique sur vos jonctions serrées, les forçant à s'écarter.



Pierre 2 : L'Ordre Alimentaire (La Chrono-Digestion)

Le rythme juste pour une frontière respectée.

Suivez le guide : appliquez la règle du « vivant en premier ».



- 1. Le Vivant (Cru)** : Commencez par des crudités ou un jus de légumes. Ils apportent les enzymes nécessaires au travail de découpage.
- 2. Les légumes cuits**, très rapidement assimilés.
- 3. On monte en puissance** avec les céréales, les légumineuses.
- 4. Les protéines animales** : les plus dures à digérer ! elles sollicitent davantage d'acidité.

En changeant simplement l'ordre de vos aliments, sans même en changer la nature, vous réduisez les risques de ballonnement et d'inflammation de votre muqueuse.



Pierre 3 : Le Feu Digestif (L'Apaisement)

Réparer la muqueuse par la douceur.



Le Concept : Une barrière intestinale poreuse est souvent une barrière "enflammée". Pour reconstruire votre frontière, vous devez éteindre l'incendie et redonner au corps les matériaux nécessaires à sa réparation. C'est ce que j'appelle entretenir un *feu digestif* calme et efficace, sans qu'il ne devienne un brasier.

En changeant simplement l'ordre de vos aliments, sans même en changer la nature, vous réduisez les risques de ballonnement et d'inflammation de votre muqueuse.

Le Gluten : Une Colle Potentielle

- **Maladie Cœliaque**
- Intolérance
- **Sensibilité au Gluten Non-Cœliaque**

Le gluten est un élément naturel mais présent en quantités trop importantes, en particulier dans les farines modernes.

Il est l'un des principaux responsables des problèmes d'hyperperméabilité intestinale, aux côtés des **pesticides**.



Zoom sur le Pain : Le Vrai Débat



GLUTEN



PESTICIDES



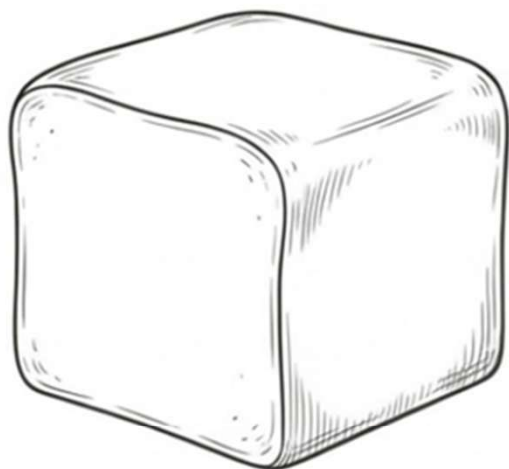
FARINES
MODERNES



FARINES ANCIENNES /
LEVAIN NATUREL



BIO



Le débat n'est pas pain ou pas pain, mais quel pain ?
La différence réside dans la farine, le levain et le mode de culture.



**Choisir farines anciennes,
pain au levain, et toujours bio.**



Pierre 4 : La Maîtrise des Amidons

Apprivoiser les sucres pour libérer la barrière.

Le Concept : Les amidons (pâtes, riz, pain, pommes de terre) sont nos principales sources d'énergie. Cependant, pour un intestin dont la frontière est fragilisée, ils peuvent devenir de véritables agents perturbateurs. La maîtrise des amidons consiste à choisir la qualité et le mode de préparation pour qu'ils nourrissent vos cellules sans nourrir l'inflammation.

Le Problème : Les amidons **raffinés** et consommés en excès fermentent rapidement. Cette fermentation produit de l'hydrogène et du CO₂ qui gonflent l'intestin. Cette distension agit comme un "écarteur" physique sur vos jonctions serrées, empêchant la muqueuse de cicatriser. De plus, ils nourrissent les bactéries pathogènes qui agressent votre flore intestinale.





Pierre 4 : La Maîtrise des Amidons

Apprivoiser les sucres pour libérer la barrière.



Suivez le Guide : Transformer ces "faux amis" en alliés.

L'Amidon Résistant : Laissez **refroidir** vos féculents (pommes de terre, riz) après cuisson. Une partie de l'amidon devient "résistant" : moins de fermentation dans l'intestin. Moins de ballonnement, moins d'inflammation. On peut réchauffer mais sans relancer la cuisson.

La Qualité : Privilégiez les céréales anciennes ou sans gluten (quinoa, sarrasin) qui sont moins agressives pour la paroi.

Le Couplage : Associez-les amidons à des fibres (légumes) et une bonne graisse pour ralentir leur décomposition.



Pierre 5 : Le scellage aromatique

L'étanchéité finale et la protection durable.



Le Concept : Après avoir identifié la barrière (1), ordonné les apports (2), apaisé l'incendie (3) et maîtrisé les fermentations (4), la cinquième pierre consiste à "sceller" les jonctions. C'est l'utilisation des principes actifs des plantes et des micronutriments pour renforcer la structure même de votre douane intestinale.

Le Problème : Même avec une bonne hygiène, le stress oxydatif et les résidus de métaux lourds ou de pesticides peuvent continuer à "gratter" la muqueuse. Sans les bons micronutriments, les cellules intestinales n'ont pas les outils pour produire le mucus protecteur, laissant les jonctions serrées vulnérables aux agressions extérieures.



Pierre 5 : Le scellage aromatique

L'étanchéité finale et la protection durable.



Suivez le Guide : Apportez les finitions nécessaires pour une étanchéité parfaite :

- 1. Les Polyphénols & Épices :** Le curcuma, le gingembre et les herbes aromatiques (origan, thym) agissent comme des agents de maintenance qui réduisent la perméabilité.
- 2. Les Bonnes Graisses (Oméga-3) :** Elles intègrent la membrane de chaque cellule pour la rendre souple mais imperméable.
- 3. Le Scellage par les Plantes :** Utilisez la puissance des huiles essentielles (avec précaution) ou des infusions de mauve et de guimauve pour tapisser votre paroi d'un film protecteur.



Pierre 5 : Le scellage aromatique

Avec les huiles essentielles

Le Baume Digestif Apaisant (Voie Cutanée)

Idéal pour calmer l'inflammation de la muqueuse par l'extérieur et détendre les tissus.

La Recette : Dans un flacon de 5 ml d'huile végétale (Amande douce ou noisette), mélangez :

- 10 gouttes d'HE de **Basilic Tropical** : Le roi des anti-spasmodiques.
- 10 gouttes d'HE de **Gingembre** : Pour tonifier le système digestif

L'application : Massez doucement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, matin et soir, pendant 7 jours





Pierre 5 : Le scellage aromatique

Avec les huiles essentielles

La Synergie « Assainissement et Légèreté » (Voie Orale)

La Recette : Dans un flacon de 5 ml mélanger

- HE de **Tea tree**, le purificateur : 10 gouttes
- HE de **Citron**, tonifiant et protecteur : 10 gouttes
- HE de **Laurier noble**, grand pacificateur : 10 gouttes

Le rythme : 2 gouttes du mélange dans une cuillère d'huile d'olive, à la fin du repas. Ponctuellement, ou après chaque repas pendant maximum 5 jours.





Pierre 5 : Le scellage aromatique

Avec les huiles essentielles

La Synergie « Apaisement et Sérénité» (Voie Olfactive)

On choisit parmi ces huiles :

- HE de **litsée citronnée**, contre les idées sombres
- HE de **Petit grain de bigarade**, l'anti stress
- HE de **marjolaine à coquille**, l'équilibrante

A mélanger, ou prises indépendamment, en diffusion à froid (diffuseur électrique), en friction (3 gouttes à l'intérieur des poignets) ou encore 4 à 5 gouttes sur un mouchoir, déposées près de l'oreiller, pour favoriser la détente physique et mentale.





Pierre 5 : Le scellage aromatique

Avec les huiles essentielles

Note importante pour l'emploi de Huiles Essentielles

- Les indications proposées ici sont adaptées à la personne adulte
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez l'enfant de moins de 12 ans.
- **Voie cutanée** : Toujours faire un test cutané au pli du coude 24h avant pour vérifier l'absence d'allergie.
- **Voie orale** : en cas de doute ou de gêne demander conseil
- **Qualité** : Utilisez exclusivement des HE d'excellente qualité





Pierre 5 : Le scellage aromatique

L'étanchéité finale et la protection durable.



L'alliée ultime : l'huile végétale de pépins de courge.

Remarquable pour purifier la sphère intestinale, elle participe à la reconstitution de la muqueuse intestinale, favorise le transit en rééquilibrant le microbiote.

Une à deux cures par an !

- Pour un adulte, 2 cuillères à café tous les matin à jeun pendant 40 jours.
- Pour un enfant jusqu'à 12 ans : 1 cuillère à café.



De la frontière à la souveraineté

L'Harmonie retrouvée



Le Chemin Parcouru :

Nous avons gravi ensemble les 5 étapes de votre reconstruction.

- Vous avez identifié votre barrière.
- Vous avez ordonné son accès.
- Vous avez apaisé le terrain.
- Vous avez maîtrisé l'énergie.
- Vous avez scellé l'ensemble.



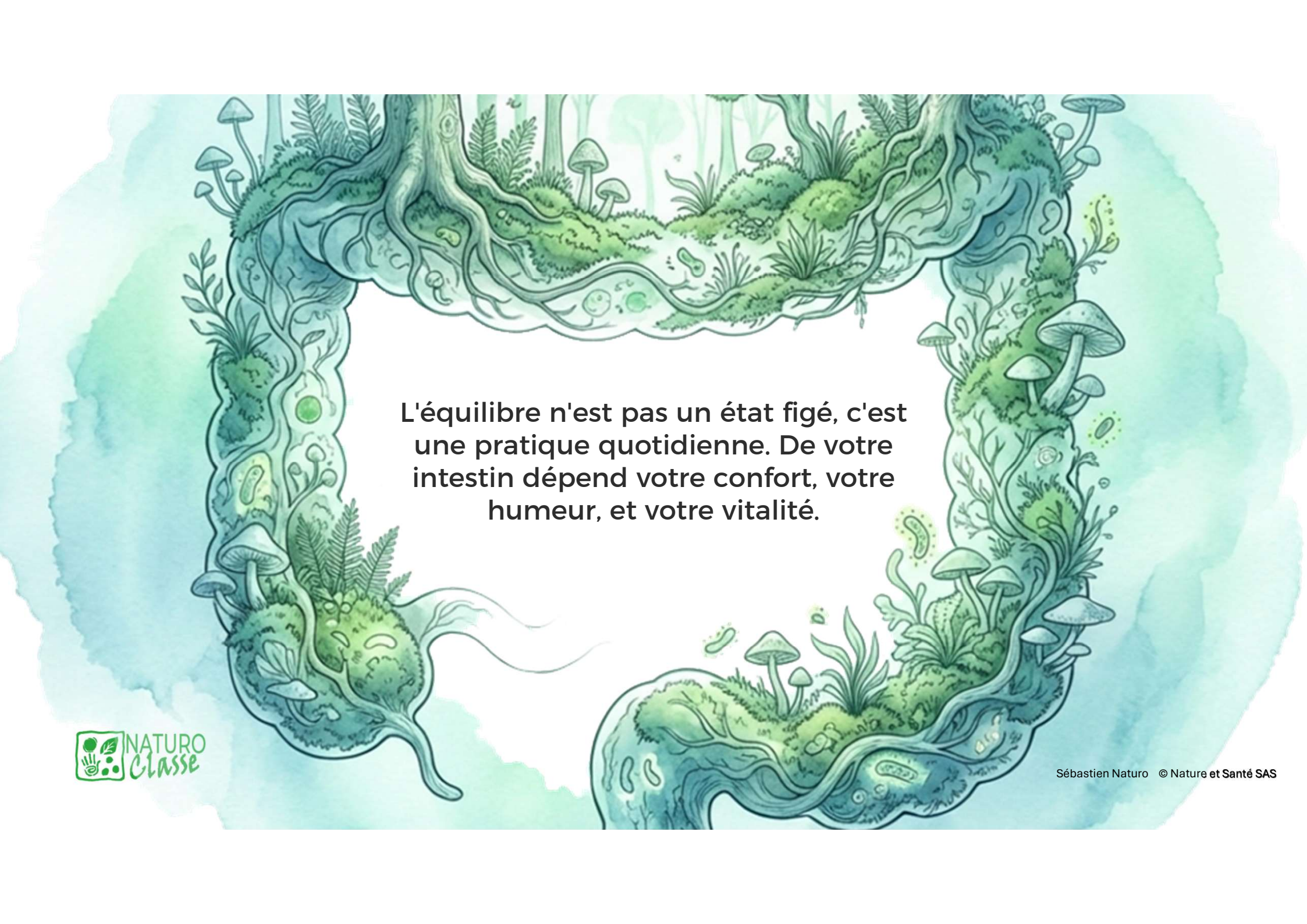
De la frontière à la souveraineté

L'Harmonie retrouvée



Suivez le Guide : La santé de votre intestin est le reflet de votre capacité à dire « **oui** » à ce qui vous nourrit et « non » à ce qui vous agresse.

- En restaurant vos jonctions serrées, vous ne réparez pas seulement un tissu biologique : **vous restaurez votre souveraineté intérieure.**
- Un intestin étanche est la condition sine qua non d'un **esprit clair et d'une énergie vitale rayonnante.**



L'équilibre n'est pas un état figé, c'est
une pratique quotidienne. De votre
intestin dépend votre confort, votre
humeur, et votre vitalité.

