



Les 5 Pierres de la Digestion

Construire une santé intestinale résiliente, pas à pas.



Votre Intestin, une Architecture Vivante

Plutôt qu'une liste d'aliments, découvrez les **5 piliers fonctionnels** pour bâtir une digestion sereine et efficace. Chaque "Pierre" est une étape clé pour **apaiser, nourrir, et renforcer** votre écosystème intérieur.



Pierre 1 : Apaiser & Calmer

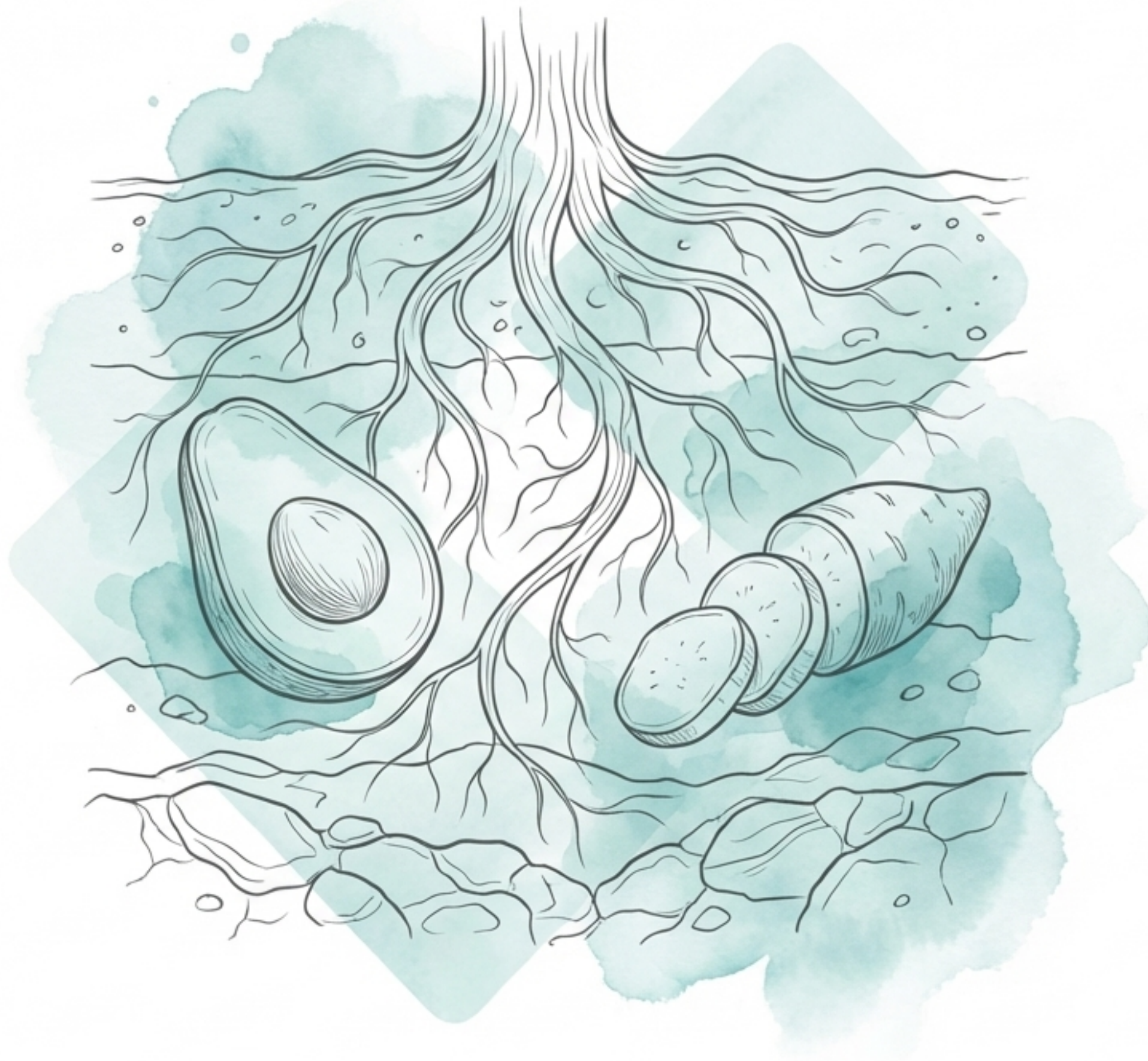


Réduire l'inflammation et les spasmes.

- Fenouil : L'allié anti-ballonnements. Il **détend les muscles** de l'intestin et l'intestin et facilite l'expulsion des gaz.
- Myrtille : Un **antioxydant puissant** qui aide à réduire l'inflammation des parois digestives.
- **Huile d'Olive** : Naturellement **anti-inflammatoire**, elle facilite la digestion globale.



Pierre 2 : Nourrir & Reconstruire

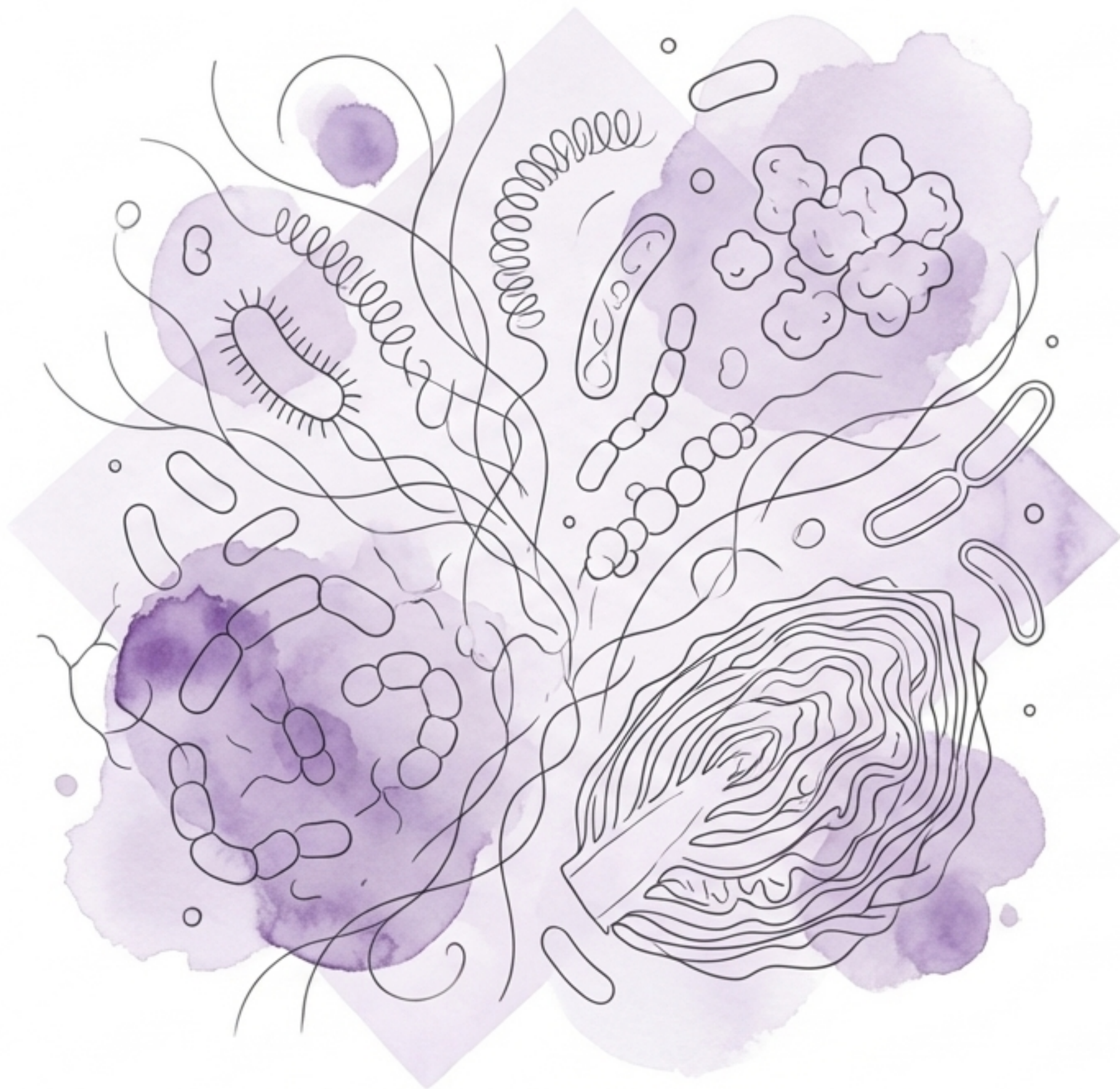


Fournir les briques de construction

- * Avocat : Riche en fibres solubles et bons acides gras, il **nourrit la muqueuse** intestinale sans l'irriter.
- * Patate Douce : Douce pour le système, elle apporte des **prébiotiques précieux** pour la flore.
- * Bouillon d'os (ou légumes) : Riche en collagène et minéraux pour **réparer la porosité** intestinale.



Pierre 3 : Ensemencer & Fortifier



Enrichir et diversifier le microbiote.

- **Kéfir (ou yaourt de brebis) :** Source majeure de probiotiques vivants pour renforcer activement votre microbiote.
- **Choucroute (crue) :** Aliment fermenté vivant apportant une grande diversité de bonnes bactéries.



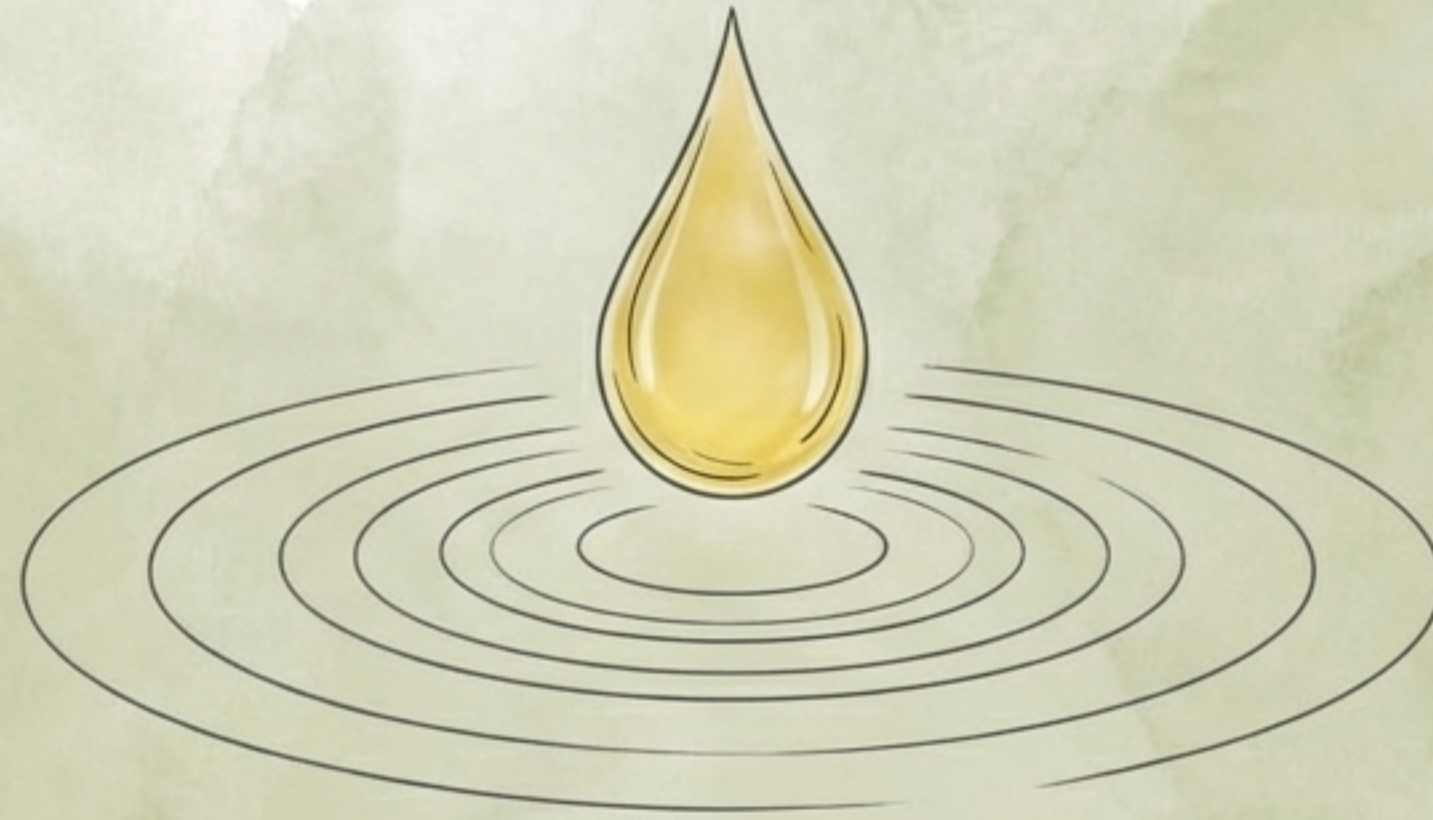
Pierre 4 : Activer & Réguler



Assurer un transit fluide et efficace.

Gingembre : Stimule les enzymes digestives et aide à la motilité intestinale (le mouvement naturel des intestins).

Graine de Lin (moulue) : Ses mucilages agissent comme un balai doux pour réguler le transit en douceur.

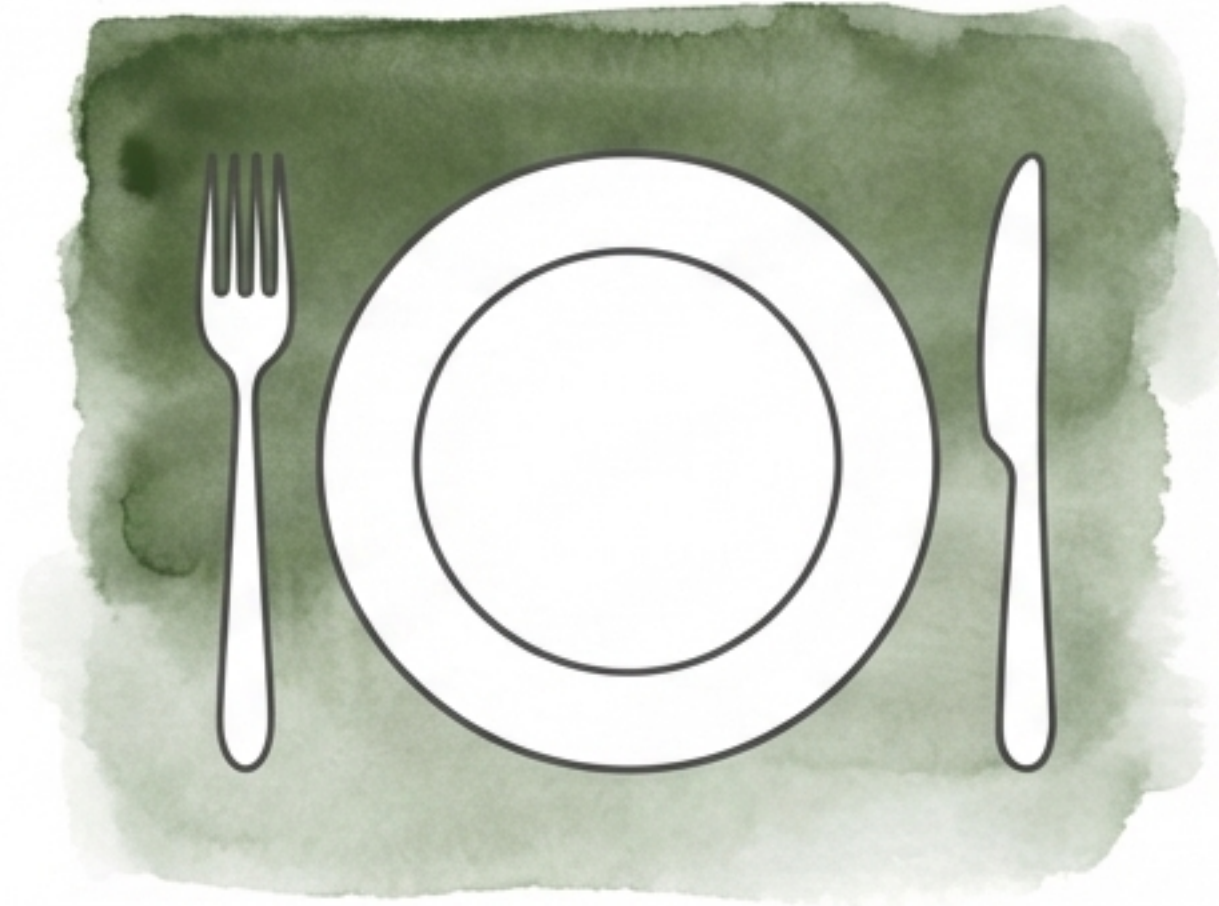


Pierre 5 : Protéger & Lubrifier



Utiliser le pouvoir des bons acides gras.

- **Oméga-3 (Lin & Petits Poissons) :** **Anti-inflammatoires systémiques** puissants, ils apaisent et lubrifient la paroi intestinale.
- **Huile de Pépins de Courge :** Excellent régulateur, elle aide à la **réparation des tissus** et possède des vertus protectrices.
- **Petits Poissons Gras (Sardines, anchois) :** Protéines **hautement digestes** et acides gras essentiels directement assimilables.



Mise en Pratique : Fiches Cuisine

3 Menus Complets "Santé Intestinale & Vitalité"

Menu 1 - Équilibre & Réparation

- **Entrée :** Salade de fenouil, zestes d'orange, filet d'huile de lin.
- **Plat :** Cabillaud vapeur, purée de patate douce, huile de pépins de courge.
- **Dessert :** Compotée de pommes, cannelle, graines de lin moulues.

Menu 2 - Force du Microbiote

- **Entrée :** Tartines (levain/sans gluten) à l'avocat et gingembre.
- **Plat :** Sardines grillées, quinoa, choucroute crue.
- **Dessert :** Yaourt de brebis ou Kéfir avec des myrtilles fraîches.

Menu 3 - Douceur Digestive

- **Entrée :** Bouillon de légumes chaud au curcuma frais.
- **Plat :** Poulet poché, riz basmati, poêlée de légumes verts.
- **Dessert :** Poire pochée à la badiane.

****Point Clé :** Les huiles de Lin et de **Pépins de Courge** ne se chauffent jamais. À utiliser uniquement en assaisonnement à froid pour préserver leurs vertus.



Votre Santé Intestinale, Votre Œuvre.

En maîtrisant ces 5 piliers, vous devenez l'architecte de votre bien-être digestif.

Pensez **fonction**, choisissez avec **intention**, et savourez les **résultats**.