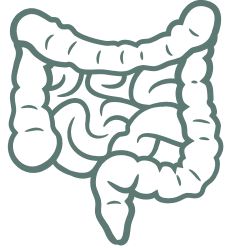


FICHE CONSEIL :

TA SANTE INTESTINALE

Dysfonctionnement des intestins

Les troubles intestinaux : ils comprennent le syndrome du côlon irritable, la constipation fonctionnelle, la diarrhée fonctionnelle ainsi que le ballonnement fonctionnel.



Que mettre en place

D'abord on commence par éliminer toute pathologie

Faire des analyses approfondies pour t'assurer de ne pas avoir de maladie cœliaque, de maladie de Crohn, de pathologie inflammatoire intestinale.

Tu peux demander de faire un test de perméabilité intestinale avec le test au lactitol et mannitol.

Faire attention à ton alimentation

- Ne pas abuser des fibres (produits végétales) qui pourraient accentuer les irritations t

Il est préférable de manger plus de produits animaux durant quelques temps pour régénérer ta santé intestinale qui a pu être détériorée par une alimentation transformée, ou très crue ,ou riche en végétaux mal préparés (trop d'acide phytique par exemple).

L'alimentation Paléo

Pendant minimum 45 jours suis un régime paléo (mon régime préféré) sans produits transformés

- les légumes racines comme sources de glucides au lieu des céréales
- les protéines animales
- Bouillon d'os avant chaque repas (oui faut apprécier le goût mais promis les bienfaits sont dingues)
- Bien mastiquer
- Hydratation avec de l'eau plate de bonne qualité

Limite donc les céréales et les légumineuses et leurs dérivés (pain, pâtes, biscuits, etc.).

FLORENCE MARTIN - DIÉTÉTICIENNE -06.28.50.42.57
BOURGAIN-JALLIEU / L'ISLE D'ABEAU / À DISTANCE

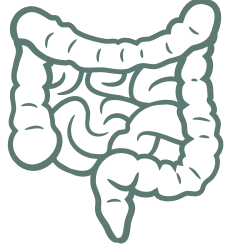
 @FLORENCEDIET



FICHE CONSEIL :

TA SANTE INTESTINALE

Que mettre en place



Une journée de jeûne par semaine ou par mois

Lors de ton jeûne jour de jeûne tu pourras boire ce bouillon d'os à volonté toute la journée. Ne le filtre pas car les résidus de moelle et les graisses du bouillon sont ce qu'il y a de plus régénérant pour ta muqueuse ! Il t'apportera du collagène et de la L-glutamine extrêmement bénéfiques.

Faire tes jus

Consomme tes légumes crus sous forme de jus pour limiter les fibres et donc l'irritation de tes intestins. Tu peux aussi mixer tes graines germées dans tes smoothies pour avoir un apport d'aliments vivants et augmenter tes apports en micronutriments.

Mes compléments alimentaires

- J'ai découvert PERMEA REGUL lorsque je travaillais en pharmacie, les retours clients étaient incroyables : 1 sachet par jour à jeun bien mixé avec de l'eau.

Il apporte tous les nutriments nécessaires à la muqueuse intestinale pour se régénérer dont 1,5 g de L-glutamine (composant clé pour nourrir les cellules épithéliales).

Si tu prends des traitements médicamenteux, en parle avec ton médecin avant de l'acheter afin d'éviter toute interaction.

- Collagène Nutripure pour ceux qui ne prennent pas de bouillon d'os

Après 4 5 jours ou réintègre progressivement

Tu peux commencer par :

1ère semaine = 1 céréale

2ème semaine = 1 céréale et 1 légumineuse

3ème

Pense à tremper et faire germer pour une meilleure digestion.

FLORENCE MARTIN - DIÉTÉTICIENNE -06.28.50.42.57

BOURGOIN-JALLIEU / L'ISLE D'ABEAU / À DISTANCE



@FLORENCEDIET



<i>GROUPE D'ALIMENTS</i>	<i>A ÉVITER EN CAS DE BALLONNEMENT</i>
<i>FRUITS</i>	Abricot Cerise Dattes Figues Kaki Litchi Mangue Mûre Nectarine Pastèque Pêche Poire Pomme Prune
<i>LÉGUMES</i>	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave crue Brocoli Champignon Chicorée Chou, chou-fleur, chou de Bruxelles Échalote Fenouil Oignon Poireau Poivron vert Pois Pois mange-tout Topinambour <100 g max
<i>CÉRÉALES</i>	Blé Seigle Orge Kamut Épeautre Maïs non bio
<i>LÉGUMINEUSES</i>	Tofu soyeux Légumineuses Pois chiches Lentilles Haricots secs Fèves de soja Protéines en poudre de pois Éviter les viandes et œufs industriels trop riches en oméga-6
<i>OLÉAGINEUX</i>	Pistache Noix de cajou
<i>BOISSONS</i>	Smoothie industriel Jus de fruits industriels Sodas Eau pétillante (ou en petite quantité) Café Thé noir Alcool
<i>SAUCES ET CONDIMENTS</i>	Sauce soja industrielle Gluten (blé, kamut, épeautre, seigle, orge, pâtes, pains, et aliments en contenant) Produits laitiers de vache surtout