



## Le fonctionnement des intestins

Des intestins qui fonctionnent correctement, ayant une flore intestinale saine, est la base pour la santé. Tout comme un arbre avec des racines malades ne se développera pas, le reste du corps ne peut se développer sans un système digestif fonctionnant correctement. Divers microbes se retrouvent dans notre nourriture et dans les boissons que nous ingérons régulièrement. Des intestins bien protégés par des bactéries bénéfiques empêcheront les produits chimiques et les toxines de causer des dommages. Notre tube digestif est recouvert d'une couche bactérienne qui fournit une barrière naturelle contre ces agents. Toutefois, quand la population de la flore bénéfique qui sert de gardienne du système digestif est endommagée et ne fonctionne pas correctement, nos intestins manquent de protection et les envahisseurs peuvent alors infiltrer le mur intestinal et causer des dommages qui résultent en une inflammation chronique, laquelle, à son tour, mène à des problèmes d'absorption des nutriments causant une malnutrition.



## Le rôle de l'alimentation dans le retour à la santé



Il existe une nouvelle façon de s'alimenter qui permet de détoxifier l'organisme et qui vise à restaurer la perméabilité intestinale, c'est-à-dire à rétablir une flore saine. Le syndrome entéro-psychologique est un traitement naturel qui s'adresse entre autres aux personnes souffrant d'autisme, de schizophrénie, d'un TDA (trouble du déficit d'attention) avec ou sans hyperactivité, de troubles du comportement, de dyslexie, de dyspraxie, d'un trouble envahissant du développement, de fatigue chronique, de dépression, d'un trouble bipolaire et autres problèmes psychologiques et psychiatriques, ou de n'importe quelle autre maladie auto-immune. De plus, le régime vient également en aide à ceux qui souffrent de troubles du système immunitaire et du système digestif, d'asthme, d'allergies, d'eczéma, de la maladie de Crohn, de troubles thyroïdiens, de la maladie cœliaque, d'intolérances et d'allergies alimentaires, d'épilepsie, et à ceux qui ont des problèmes de surpoids.

## La gestion des émotions

Le journal American Psychological Association (APA) – Review of General Psychology a noté que la technique EFT avait des effets bénéfiques après quelques séances seulement. Entre autres, elle permettrait de mieux gérer l'anxiété, les phobies, les performances athlétiques, les désordres post-traumatiques, la dépression, la perte de poids, la douleur et des désordres physiques comme l'arthrite, les migraines, les maux chroniques de dos, la fibromyalgie, la sclérose en plaques ou tout autre malaise. L'EFT aide à éliminer les émotions négatives et améliore la confiance en soi. Une image négative de soi peut être démontrée par nos manières, notre posture, les mots qu'on emploie ainsi que par notre gestuelle; l'estime joue un rôle majeur sur notre vie sociale, personnelle et sur notre performance au travail.



**Le but est de s'exprimer sur quelque chose qui nous est difficile et d'arriver à s'accepter.**

- Plan alimentaire personnalisé
- Prévention
- Le régime GAPS
- Préparation à une grossesse d'un point de vue nutritionnel
- Accompagnement à l'épicerie
- Suivis pendant le processus de rétablissement
- Perte de poids
- Traitement de symptômes variés par la nutrition
- Méthode de libération des émotions EFT
- Information pour préparer et manipuler les aliments
- Detoxification du corps
- Vérification des marqueurs de l'inflammation
- Supplémentation
- Carnets et cours de recettes
- Consultation commerciale