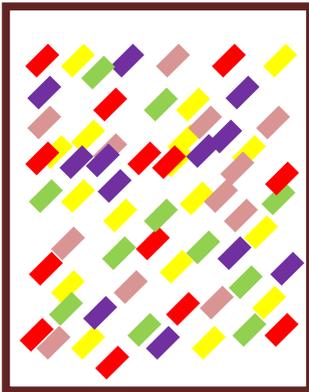


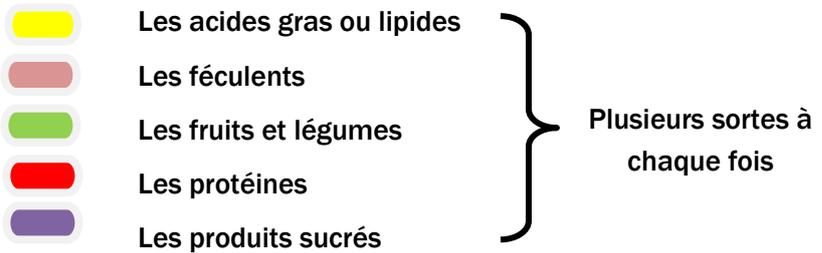
La digestion dans l'estomac

Cas N° 1 :

Une alimentation anarchique avec beaucoup de mélanges au cours du repas. Exemple type d'une invitation chez des amis . Au menu : sucré , salé , gras , différentes protéines , différents féculents ...



Bol alimentaire



Constat

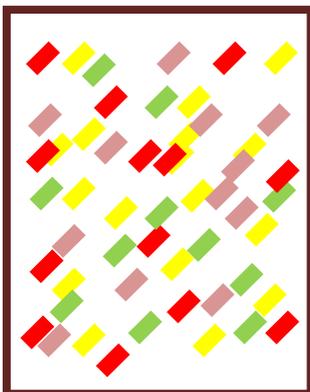
- Repas lourd et long à digérer car indigeste .
- Beaucoup trop de mélanges et d'associations alimentaires qui ne vont pas ensemble , l'estomac va devoir travailler beaucoup trop .

Symptômes

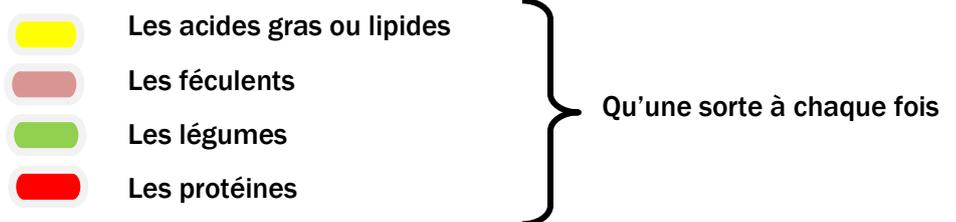
- Moins d'énergie car elle est utilisée pour la digestion , donc n'est plus disponible pour d'autres activités .
- Ballonnements , aigreurs d'estomac, nausées , gaz odorant et fermentations colon droit .
- Digestion laborieuse .
- Foie encombré , langue chargée , mauvaise haleine .
- Urines plus foncée dans la journée , avec odeur forte .

Cas N° 2 :

Un repas équilibré , mais tout mélangé . Exemple les tartes , les salades composées , les lasagnes ou le repas où on mélange tout dans son assiette .



Bol alimentaire



Constat

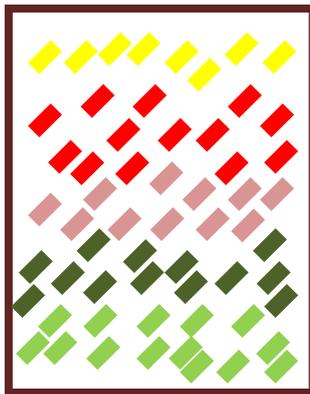
Un repas équilibré qui comprend les 4 familles d'aliments . Les produits sucrés en sont absents , seul le sucre des légumes et des féculents est présent . Cependant , tout arrive mélangé en bouche ,ce qui pose deux problèmes : un problème d'assimilation et un problème de digestion un peu difficile , surtout chez des personnes présentant des difficultés de digestion .

Symptômes

Les mêmes qu'au cas N° 1 , mais largement diminués tout de même , sauf chez les personnes fragiles sur le plan digestif .

Cas N° 3 :

Une alimentation variée et équilibrée , comme dans le cas N° 2 ,
mais le cours du repas respectant un ordre .



Bol alimentaire

-  1. Les légumes crus et cuits
-  2. Les féculents
-  3. Les protéines
-  4. Les acides gras ou lipides

cuit
cru

Constat

Ici , chaque aliment est mangé en fonction d'un ordre de priorité.

D'abord , **les légumes crus** : car la mastication que leur consommation induit prépare à une bonne digestion et donc une bonne assimilation .

Mastication = salivation , ce qui libère les enzymes nécessaires à une bonne digestion .

Dans le cru (si l'on peut) : biodisponibilité des nutriments , non détruits par la chaleur , si les légumes ne sont pas émincés trop longtemps à l'avance , sinon ils s'oxydent .

Ensuite , **les légumes cuits** , qui peuvent être mélangés au féculents , car les légumes cuits peuvent patienter la digestion des féculents (~ 50 min) , pas les légumes crus qui s'oxydent vite et vont fermenter .

En dernier , **la protéine** , car c'est l'aliment le plus long à digérer (de 3 à 7 heures) . Si nous la mangeons avant , les autres aliments patientent , la digestion est plus longue , les légumes et les féculents fermentent , ce qui en résulte une production de gaz à forte sonorité et non odorant , signe d'un problème d'assimilation .

Symptômes

Si cet ordre est parfaitement respecté :

- Augmentation de la vitalité après le repas, plus d'énergie .
- Diminution des gaz , des ballonnements , des aigreurs d'estomac , des nausées , voire suppression totale .
- Urines normales .
- Augmentation de l'assimilation des nutriments ce qui donne une meilleure forme car moins de carences , et moins de déchets donc moins de stockage .
- Facilite le travail des émonctoires (reins , foie ..) qui ont plus de temps pour détoxifier .

Chez certaines personnes , cependant , il faudra pratiquer la dissociation pour parvenir à ce résultat .