

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ

Ayez pitié de votre intestin, essayez ceci

Chère amie, cher ami,

Avec trois repas par jour, parfois quatre, nous nous montrons sans pitié pour notre intestin.

Il est sollicité en permanence.

Il n'a jamais droit à une pause.

Des études montrent que cette suractivité impacte l'humeur. [1][2] Vos émotions sont plus vives, vous êtes « à fleur de peau ».

Et votre intestin qui travaille tout le temps, c'est votre énergie qui baisse. Vous êtes « vidé ».[3] Et vous pouvez développer du stress. [4],[5]

Alors aujourd'hui je vous propose de faire « faire une sieste » à votre intestin.

Votre cerveau et votre mémoire vous remercieront. Car, comme vous le savez, l'intestin est votre 2ème cerveau. Mettre votre intestin au repos, c'est aussi réduire votre activité cérébrale.

Alors comment faire ?

Mes grands-parents me disaient qu'il ne fallait pas sauter de repas.

Les études actuelles montrent qu'ils avaient tort.

C'est excellent pour la santé. Il y a juste des règles à respecter pour bien le faire.

En fait jeûner, quand c'est bien fait, c'est facile.

Et croyez-en mon expérience, quand vous connaissez les techniques, cela devient même très agréable.

On se sent plus léger, plus joyeux, plus vivant.

Certaines personnes vivent même un état de grâce, une joie pure.

Concrètement, vous pouvez attendre du jeûne :

- un soulagement de vos gênes articulaires[6]
- une disparition de certaines gênes chroniques[7]
- une réduction de l'hypertension artérielle[8]
- un accompagnement contre le diabète de type 2[9]
- une augmentation de votre espérance de vie[10]
- et évidemment une perte de poids.

A condition de savoir comment jeûner, de connaître les secrets et les erreurs à éviter.

Comment se préparer, quand manger, quoi manger.

Par exemple :

- Les boissons à boire pendant le jeûne
- L'activité physique à faire pendant le jeûne
- La durée idéale d'un jeûne, adaptée à votre motivation et votre âge.

J'ai mené une grande enquête dans laquelle j'aborde toutes ces questions et vous donne les clés pour un jeûne réussi, pour vous inscrire et recevoir mes découvertes, [cliquez ici](#).

Votre vie pourrait bien changer.

Votre santé pourrait retrouver une seconde jeunesse.

Prenez soin de vous,

Sébastien Duparc

Sources :

[1] Cryan JF, Dinan TG. Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. Nat Rev Neurosci. 2012 Oct;13(10):701-12. doi: 10.1038/nrn3346. Epub 2012 Sep 12. PMID: 22968153.

[2] Mathilde Jaglin. Axe intestin-cerveau : effets de la production d'indole par le microbiote intestinal sur le système nerveux central. Thèse d'exercice : Pharmacie : Paris-Sud : 2013

- [3] Burcelin R., Zitvogel L., Fond G., Sokol H. Inserm, la science pour la santé. 2016 [consulté le 1 décembre 2020]. Disponible : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale>
- [4] Bravo JA, Forsythe P, Chew MV, Escaravage E, Savignac HM, Dinan TG, Bienenstock J, Cryan JF. Ingestion of *Lactobacillus* strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011 Sep 20;108(38):16050-5. doi: 10.1073/pnas.1102999108. Epub 2011 Aug 29. PMID: 21876150; PMCID: PMC3179073.
- [5] Crumeyrolle-Arias M, Jaglin M, Bruneau A, Vancassel S, Cardona A, Daugé V, Naudon L, Rabot S. Absence of the gut microbiota enhances anxiety-like behavior and neuroendocrine response to acute stress in rats. *Psychoneuroendocrinology*. 2014 Apr;42:207-17. doi: 10.1016/j.psyneuen.2014.01.014. Epub 2014 Jan 31. PMID: 24636517.
- [6] Schmidt S., Stange R., Lischka E., Kiehnkopf M., Deufel T., Loth D., Uhlemann C. « Uncontrolled clinical study of the efficacy of ambulant fasting in patients with osteoarthritis ». *Forsch. Komplementmed.*, 2010,17 : 87-94.
- [7] Hussin N.M., Shahar S., Teng N.I., Ngah W.Z., Das S.K. « Efficacy of fasting and calorie restriction (FCR) on mood and depression among ageing men ». *J. Nutr. Health Aging*, 2013, 17 : 74-680
- [8] R. L. Walford, D. Mock, R. Verdery, and T. MacCallum, “Calorie Restriction in Biosphere 2: Alterations in Physiologic, Hematologic, Hormonal, and Biochemical Parameters in Humans Restricted for a 2-Year Period,” *Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 57, no. 6 (June 2002): 211–24, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12023257>
- [9] Darlington L.G., Ramsey N.W., Mansfield J.R. « Placebo-controlled, blind study of dietary manipulation therapy in rheumatoid arthritis ». *Lancet*, 1986, 1 : 236-238
- [10] Fontana L., Partridge L., Longo V.D. « Extending healthy life span : from yeast to humans ». *Science*, 2010, 328 : 321-326