



Le p'tit post du mercredi

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

NUTRITION

- Les causes des maladies causées par l'alimentation
- S'alimenter un besoin physiologique mais pas que !
- Mes chouchoux anti-inflammatoires
- Les faux aliments
- Les super aliments
- Comment faciliter sa digestion en 10 points

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Principales causes des maladies causées par l'alimentation

- Surcharges des organes d'éliminations
- (FOIE, POUMONS, PEAU, RIEN)
- Oubli des besoins essentiels
- Auto-intoxication
- Sur-alimentation
- Fermentations et putréfactions intestinales

**95% À 98% DES PATHOLOGIES
ont une origine 1^{ÈRE}
dans LE SYSTÈME DIGESTIF
qui est notre second cerveau
&
dans LE SYSTÈME PSYCHO ÉMOTIONNEL
en lien direct avec notre nerf vague**

éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



S'alimenter, un besoin physiologique : oui mais pas que !



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Mes chouchoux anti-inflammations

- BOUILLON DE MISO : Probiotique naturel
- BOUILLON D'OS : Reminéralisant et alcalinisant
- PSYLIUM : Probiotique naturel
- KÉFIR de lait ou de fruits : Apport important en probiotiques
- Légumes LACTO-FERMENTÉS : Probiotiques et biodisponibilités des nutriments
(NON PRÉCONISÉS EN CAS DE CANDIDOSE)
- LAIT D'OR en cure de 40 jours à jeun matin et au coucher : Détox drainante du foie, des maladies de peau, des problèmes de sommeil, des douleurs musculaires et articulaires, des douleurs menstruelles...
- Manger du CRU à chaque repas car les enzymes des aliments sont conservés (le mieux est de consommer des jus de légumes crus)

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Les faux aliments

les principaux responsables de nos problèmes de santé

alcool



cigarette



Chocolat



Café & Thé (surtout noir)



Sucres raffinés et synthétisés



Les super aliments

- **Chlorella**
- **Spiruline**
- **Produits de la ruche :**
gelée royale, pollen, propolis, miel

**détoxiner,
stimuler le système immunitaire,
rééquilibrer l'acide/base,
combler les carences alimentaires pauvres en nutriments..)**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Comment faciliter la digestion en 10 points ?

- 1 - Bien mastiquer
- 2 - S'hydrater en dehors des repas et peu pendant le repas
- 3 - Respecter les bonnes associations
- 4 - Éviter de faire trop de mélanges dans un même repas
- 5 - Consommer des aliments frais, de saison, le plus naturel possible et brut
- 6 - Limiter les aliments encrassants
- 7 - Privilégier les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les bons AG, les protéines de qualité
- 8 - Limiter la consommation de viandes à son juste besoin
- 9 - Manger assis et en conscience (sans écran), en famille ou entouré si possible
- 10 - Manger en respectant ses besoins physiologiques et ses capacités digestives (rempli au $\frac{3}{4}$)

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024