

## **1- Pourquoi les soins de la bouche sont-ils importants ?**

Parce que l'on a détecté chez vous des bactéries pathogènes dans votre bouche ( lampe UV dans l'obscurité) qui ont un rôle très ennuyeux pour votre système immunitaire. Le fait de correctement et régulièrement désinfecter votre bouche va permettre de limiter une maladie parodontale éventuelle, d'éviter la propagation intestinale de ces bactéries buccales et de prévenir des maladies graves du colon, du pancréas.

Il est important de poursuivre ces soins de bouche à vie . Le rythme est à déterminer lors des consultations de suivi. C'est sans danger puisque l'eau oxygénée est déjà produite par des bactéries buccales et en réaction avec le bicarbonate n'agresse pas l'émail.

## **2- A quoi sert le nerf vague ?**

**Appelé également le pneumo-gastrique, le nerf vague fait partie du système nerveux parasympathique.**

Il sert à faire l'équilibre subtil entre le cerveau et l'intestin. Les émotions, le stress, les aliments, l'inflammation..vont avoir un impact sur son bon fonctionnement.

S'il est nourri correctement par des cellules immunitaires ( microglie), il fonctionnera bien ; s'il est atteint par des virus de la famille des herpès (même ancien, parfois jamais manifesté extérieurement), son fonctionnement sera altéré et l'inflammation montera au cerveau ( anxiété, dépression, insomnie..). Le nerf vague est le plus puissant anti-inflammatoire du corps mais aussi inversement.

## **3- Pourquoi la vidange de l'estomac est-elle si importante ?**

L'estomac a une action motrice et chimique et ces 2 actions dépendent du nerf vague.

Et c'est en grande partie d'elle que dépend le bon fonctionnement de notre santé physique, mentale et immunitaire. L'inflammation est générée dans l'intestin par la dysbiose ( excès de fermentations )

## **4- Quel est l'intérêt de traiter les virus ?**

Les virus de la famille des Herpès ( Ebstein Bar, CytoMégaloVirus, Herpès simplex 1 et 2) sont des virus pathogènes qui atteignent notre nerf vague et notre immunité.

Il est donc important de les combattre, de récupérer un biote qui va permettre de lutter naturellement contre ces virus ...

Ces traitements ne peuvent se faire que dans un second temps.( après avoir bien désinfecté la bouche)

Le travail se fait par étapes successives qui nécessitent l'évaluation du biote par le test des gaz expirés .

## **5- Pourquoi me proposez-vous de pratiquer régulièrement de la sudation ?**

Parce qu'elle est efficace pour vidanger l'estomac (par l'action du nerf vague). Lorsqu'on en a l'énergie, il est très utile en même temps que l'on traite les virus, de faire de la sudation régulière. Cela change la flore, l'immunité, l'énergie, le moral et le sommeil.

## **6- A quoi servent ces poudres de mycélium de champignon ? Et pourquoi sont-elles sous cette présentation ?.**

Elles servent soit à désinfecter ( la bouche, l'intestin) lorsqu'on a constaté à l'examen ( lampe UV, gaz expirés) qu'il y avait trop de bactéries présentes, soit à traiter les virus en freinant leur activité, soit à rendre un biote de qualité à l'intestin et à la microglie ( cellules immunitaires qui entourent le nerf vague).

D'autres mycéliums vont agir sur la glycémie, la Tension artérielle, ...ou des maladies plus spécifiques ( auto-immunité p.ex.).

Les mycelia ( racines de champignons) ont des vertus très intéressantes ; ils ont poussés sur des écorces d'arbres , riches en polyphénols, en Sélénium, ....Ils restaurent les muqueuses gastro-intestinales. Ils vous permettent souvent d'éviter les compléments alimentaires qui peuvent contenir des sucres fermentants en excès ou du talc, des micro-particules indésirables, ou des nanoparticules et souvent des édulcorants.

### **7- Pourquoi ne mesurez-vous pas le Méthane ?**

Parce que le taux de méthane est corrélé au taux de Méthyl-acétate. Lorsqu'il y a trop de méthyl-acétate, il y a trop de méthane. Le méthyl-acétate est déjà produit dans l'estomac et abîme toutes les muqueuses digestives. Il abrase les muqueuses ,empêche donc la bonne résorption et atteint tout l'intestin. Ce ne sont pas les mêmes bactéries qui vivent en milieu fort acide ( vinaigre). Cela fait des dégâts dans l'intestin .

Le méthane est une conséquence de cet excès de vinaigre et du changement de milieu qui en résulte dans la partie haute de l'intestin grêle.

Nous nous intéressons à la cause de ce processus et non à la conséquence.

### **8- Pourquoi ne parlez-vous pas de Candidose ?.**

Dans notre travail, nous cherchons les causes des problèmes. La candidose est une conséquence ( Méthyl Acétate, flore buccale, motricité, du tube digestif, virus ...) . Nous préférons parler du Méthyl acétate car il est fort agressif pour les muqueuses et fera le lit de la candidose.

### **9- A quoi sert le sel d'Epsom ?**

Ce n'est pas du sel au sens NaCl ( pas de risque pour la tension artérielle). C'est du sulfate de magnésium qui favorise l'ouverture du duodénum et facilite la vidange de l'estomac, et souvent le transit et le sommeil

### **10- La Citrulline ?**

C'est un acide aminé qui va donner de l'énergie, renforcer la musculature de l'estomac et favoriser le transit et aide à dégraisser le foie .

### **11- Que pensez-vous des Huiles essentielles ?**

Quoique leurs propriétés soient indéniablement intéressantes, leur galénique est très importante. C'est la raison pour laquelle les HE que nous vous proposons dans les traitements sont microdosées pour traiter sans aggraver la muqueuse intestinale qui est très fragile ( on n'utilise pas de karcher sur de la dentelle).

Il faut enrichir et réparer le biote, ne pas éradiquer.

### **12- Pourquoi la vitamine D est-elle importante ?**

Elle répare les tissus ( la muqueuse intestinale) ; elle est très importante pour l'immunité, la régulation de la glycémie, la neuro-transmission, le contrôle du poids.

Il est très important d'en prendre durant toute l'année à des doses suffisantes, à suivre en fonction de votre taux sanguin

### **13- Pourquoi ne faut-il pas boire plus d'un litre et demi de liquides/24 heures ?**

Parce que cela entraîne une mauvaise vidange de l'estomac. La distension de l'estomac provoque un ralentissement de sa vidange et des troubles de la motricité intestinale. Cela provoque la dysbiose ( perturbation du microbiote, de la flore intestinale) et de l'inflammation ( douleurs musculaires, articulaires, céphalées , etc ...). Les légumes nous hydratent également.

### **14- Pourquoi ne pas boire de pétillant ou de soda ?**

Pour les mêmes raisons : le sucre des sodas et les bulles provoquent une distension de l'estomac...Les bulles, la qualité et la quantité des sucres contenus dans les sodas est également délétère. Elles provoquent de la fermentation excessive.

### **15- Pourquoi dois-je limiter les fruits et manger plus de légumes ?**

Le fruit contient du fructose qui se transforme facilement en graisse . A limiter donc puisqu'ils provoquent de l'inflammation. Il ne contient pas de biote.

C'est le légume bio bien lavé qui est intéressant . Il contient des endobactéries et des endomycélias intéressants pour votre intestin et votre immunité.

Un bon biote vient des légumes bio, lavés et blanchis. (voir Bénédicte pour conseils pratiques)

### **16- Pourquoi nous demandez-vous d'éviter le Cru ?**

Parce que c'est de la cellulose, très difficile à métaboliser et qui fermente.

L'estomac (et vous) avez besoin de DOUCEUR, le cru est agressant pour les muqueuses.

### **17- Pourquoi déconseillez-vous le vinaigre ? Il est tellement recommandé ...**

Parce que si vous avez déjà du vinaigre en excès , le travail va consister à tenter de le faire baisser . Donc toute prise de vinaigre est contre-indiquée.

( mettez une craie dans un verre de vinaigre, et observez ce qui se passe ....)

### **18- Et alors, où vais-je trouver les vitamines ?**

Vous les absorberez mieux avec un intestin qui fonctionne mieux, qui résorbera mieux en fermentant moins.

### **19- Les farines, pourquoi dois-je tant les limiter ?**

Par ce qu'elles contiennent beaucoup de micro-particules inertes ( talc, poussières, ...) issues des meules. Cela provoque des inflammations dans l'intestin ( granulomes). Ce sont des corps étrangers qui mettent le corps en inflammation. Et souvent se comporte comme des glucides à index glycémique élevé.

### **21- Pourquoi dois-je limiter les sucres rapides?c'est si bon ...**

Parce que cela provoque beaucoup d'inflammation et crée un « terrain » très favorable au développement des virus, ...

### **22- Quand j'aurai suivi mon régime Fodmap pendant 3 mois, je pourrai manger comme avant ?**

Le but est que VOUS en tiriez un bénéfice. Ce n'est pas votre assiette qui doit vous diriger. C'est vous qui devez apprendre à sentir ce qui vous convient ( confort, ballonnements, énergie, sommeil..) . A la clé il y a souvent une meilleure santé, une meilleure immunité.

### **23- Pourquoi me déconseillez-vous le mélange fruits/céréales ? Ou fruits et yaourt ?**

Parce que ces associations produisent vraiment beaucoup de fermentations, et donc d'inflammation

### **24- Pourquoi l'alcool doit -il être limité ?**

Parce qu'il est toxique pour le foie, parce qu'il atteint le nerf vague, parce qu'il augmente le méthyl-acétate ( vinaigre) dans l'intestin, parce qu'il favorise l'hypoglycémie et perturbe la qualité du sommeil et la détox.