

5 kilos de moins avant la plage !

Les régimes ne suffisent pas pour perdre du poids. Explications et démonstration avec l'aide de notre expert, Jean-Pierre Marguaritte.

Quel est ce brûleur de graisse ?

Ce brûleur est le foie. Chef d'orchestre de toutes les fonctions de l'organisme, il assure le métabolisme des sucres et des graisses sous le contrôle de la thyroïde. Par la consommation excessive de toxiques (café, thé, chocolat, alcool, tabac, cola) ou la prise de médicaments réguliers, il s'épuise. Le glucose, l'énergie de nos cellules qu'il stocke, se transforme en graisses comme un foie gras. Les vaisseaux sont alors comprimés et les cellules du foie ne remplissent plus leur fonction. Lorsque le foie fonctionne mal, la bile qui participe avec le suc pancréatique à neutraliser l'acidité de l'estomac, n'est plus suffisamment alcaline pour neutraliser l'acidité de l'estomac. La digestion dans le milieu acide est incomplète et les produits mal digérés sont stockés dans les cellules adipeuses.

Comment nettoyer le brûleur ?

Quand le filtre d'une machine est encrassé, changer de lessive se suffit pas pour rendre le linge propre. Pour l'organisme, le contrôle de l'alimentation sera insuffisant pour nettoyer le filtre hépatique. Il existe une solution très simple que toutes les religions préconisent, le jeûne. Mais un jeûne stricte provoquerait des réactions de l'organisme qui pourraient

dissuader de poursuivre au-delà d'une journée. Respecter le corps et le préparer progressivement est la meilleure solution.

Le principe de la mono-diète

La mono-diète consiste à consommer des aliments qui n'apportent pas d'énergie à l'organisme de façon à l'obliger à puiser dans le stock de glucose du foie qui est d'environ 12 heures. Ainsi, dès la treizième heure, l'organisme brûle les graisses de réserves et les toxiques qui empêchent le foie de bien fonctionner.

Les aliments à sélectionner

La durée d'une mono-diète est de trois repas consécutifs (petit-déjeuner, déjeuner, dîner ou encore dîner, petit-déjeuner, déjeuner), lors desquels vous avez le choix de consommez à volonté une des trois options suivantes :

- fruits et/ou légumes crus, qui peuvent être associés s'ils sont mixés,

- fruits ou légumes cuits (potages, compotes,
- riz complet (laisser tremper le riz pendant une nuit et le faire cuire à feu doux) en association ou non avec des légumes cuits.

Les réactions d'élimination

Lors des premières mono-diètes, des maux de tête, de la fatigue ou des troubles intestinaux peuvent se manifester. Leur disparition est rapide au bout de trois mono-diètes environ. La poursuite d'une mono-diète mensuelle permet de compenser les petits écarts et de maintenir le poids atteint.

Pour compléter la mono-diète

Un guide de 30 pages sur l'hygiène alimentaire vous est offert en complément de ces conseils sur simple demande à contact@europromosteo.com.

Vous constaterez à court terme une meilleure fonction digestive, un transit plus régulier, la disparition des ballonnements, des maux de tête, une respiration plus ample et un regain d'énergie, en adoptant ces règles d'hygiène alimentaire. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe

Micronutritionniste



En limitant la quantité alimentaire, on réduit les apports calorifiques. Il suffit alors de compléter cet effort par la suppression des apports de sucre et de graisse pour espérer perdre les kilos superflus. L'organisme puise alors son énergie dans ses réserves et en premier lieu celles qui sont le plus accessibles, c'est-à-dire le glucose puis les graisses.

Un régime ne suffit pas

Sur le principe, l'idée est bonne à condition que le « brûleur de graisse » soit en bon état de fonctionnement car lors de chaque régime, il est sur-sollicité et c'est là le problème. Plus on fait de régimes, plus il s'épuise et moins il brûle. Autrement dit, après chaque régime, vous récupérez des kilos en plus. Pour que le processus de perte de poids puisse être mis en œuvre avec efficacité, il est donc nécessaire de remettre en bon état de marche le brûleur.