

Marie Julie

O D2 Cueilleur (ascendant chass) équil ayurv (carence feu) - JR+ calme ; avais soupçon canari surtout thyrohormones ?une forme de SFC ? mystère ... Vous suivriez dans le projet qui arrive ce soir le profilage « O cueilleur » et « digestion », enfin si ça vous parle.

Ch/cu 18 14 10

O+ D2 – ayurv 65 51 68 ayurvauj 70 53 71 –3enfants grands ; Jr avant 27 16 12 17 17 18 17 8 – JR auj 27 16 14 16 19 17 14 13;

Ancien audit ; *Si je dois résumer, je pense que sont apparues récemment des fragilités qui étaient passées à l'as pendant toute votre vie, dues à un foie qui n'arrive plus à détoxifier des produits simples (le cas que j'appelle « canari » dans mes livres, mais que vous n'êtes pas vraiment ; vous l'êtes « en passant » si on peut dire).* ; test : MNP 17062011

Bonjour

Debut de carnet perso:

1/J'aimerais me réconcilier avec la nourriture, ne plus me donner d'interdits et ne plus me sentir fautive quand je mange des aliments que je ne m'autorise pas à manger; j'ai aussi 10 kg qui me pourrissent la vie, en perdre 5 ce serait déjà bien.

2/J'ai commencé à faire des régimes quand je suis entrée à la fac. Quand je regarde des photos je n'étais pas grosse, simplement pas à la mode pour l'époque, j'ai une ossature forte, hanches larges, bons mollets, pas trop de seins, taille fine, un bon point.

Je pesais à l'époque entre 60 et 64 kg. Chaque régime ne me faisait perdre que 2 ou 3 kg. Entre 20 et 40 ans mon poids est resté stable, toujours dans cette même fourchette. J'ai fait plusieurs fois le Mayo, Michel Oliver, cure de raisins et les régimes à la mode dans les magazines.

A 40 ans j'ai fait de l'urticaire géant et j'ai pris de la cortisone pendant plusieurs années, je suis arrivée à 80 kg.

Je suis allée chez WW, j'ai tout perdu, même 60 kg mon poids de jeune fille, un an après, je suis remontée à 70 kg, re WW 4 ou 5 fois, à chaque fois je perdais peu; poids autour de 70 kg à chaque fois.

A 50 ans j'ai fait une grosse crise d'hémorroïdes, j'ai pris du Ginkor fort en grosses quantités, j'étais complètement écoeurée par la nourriture je ne savais plus manger, j'ai beaucoup maigri simplement parce que je ne mangeais pratiquement plus. 60 kg environ.

Après ma guérison les kg sont revenus, je pèse toujours entre 70 et 74 kg.

Actuellement je suis à 70, je réduis mes portions mais je mange de tout. J'ai souvent faim. J'avais arrêté le sucre à cause de mes pb de peau, j'en remange, je suis d'une nature gourmande surtout pour le sucré.

4/menus:

tous les matins je mange la même chose, 2 tartines de pain d'épeautre grillées avec beurre et 1/8 de camembert ou fromage blanc 2 tasses de café léger. Je ne grignote jamais, j'arrive à m'y tenir sans trop de mal.

Jeudi: midi je mange chez IKEA, saumon fumé avec petits légumes au vinaigre et tiramisu

17 h une compote de pommes, un café

soir potage au potimarron, une crêpe au sucre, de l'eau pétillante

vendredi: midi une tomate farcie avec riz

17 h une barre de chocolat avec un café j'ai fait 2 h de marche je m'autorise un truc riche parfois c'est un gâteau

soir tarte blettes brandade une part, eau, salade

Dimanche: repas de famille, une catastrophe pour moi

Apéritif: 2 coupes de champagne, une poignée de ships, une poignée de fruits secs, 3 petits cubes de tortilla saumon

cassoulet j'essaie de limiter les dégâts, une assiette à dessert en quantité

dessert, 1 part de tarte aux pommes de ma belle mère et une part de platcek, gâteau polonais bien riche de ma

belle soeur, il ne faut vexer personne et je suis gourmande, eau un café et un chocolat mon beau frère les a apporté !!!!!

soir une compote de pomme

5/pseudo : Marie c'est comme cela qu'on m'appelle, si c'est déjà pris je mettrai mon deuxième prénom.

Je vous envoie la suite tout à l'heure, je doit refaire mon profil

A bientôt

Marie

audit 17/6/2011

Observations

Je résume le profil actuel pour ma propre synthèse

- Vous êtes du groupe 0, en léger déséquilibre dans les doshas à l'indienne: « carence » en feu/pitta (51) par rapport au vent/vata (65) et à la terre/kapha (68), 60 ans, diathèse II probable en oligothérapie (votre quest : 5/8 ; iris selon ma soeur : *Diathèse II avec un durcissement des parois vasculaires*), 3 enfants 34 32 27ans
- Objectif : 1/ peau (2.5ans) ; digestifs (1.5ans) ; arthrose depuis longtemps – cervicale depuis 30 ans

- Médicaments chroniques actuels :
NB TL : asthme enfant, revenu 1992 ;
idem 92 urticaire -> cortisone (après opération sein : réaction aux produits injectés ?)
acné 11-40 ans – acné rosacée après décès maternel
hépatite A 1998
grosses crises hémorroïdes
- Compléments : néant sauf cures de radis noir
- Allergies perso : néant – IgG¹: néant
- Alimentation actuelle : cuisine nature peu de dépannage
historique : voir feuille
- Livres : aucun (je commencerais à votre place par *Mon Assiette en Equilibre* puis par *Cuisine Nature à Toute Vapeur* pour la pratique, mais le mieux serait d'en parcourir les tables des matières via le site, d'en lire quelques extraits et de vous faire votre avis ; car vous semblez avoir de bonnes connaissances...).
- Avant de suivre votre profil profond, il faut voir quel organe flanche qui empêcherait la réussite de l'alimentaire ou qui devrait être dorloté en premier lieu. Les résultats au test de Julia Ross (que j'utilise à défaut d'être thérapeute ou d'avoir des infos très précises sur ces catégories par votre médecin) indiquent carences en neuromédiateurs (27) victime des régimes (16), glycémie instable (12) thyroïde en souci (17) allergies retardées (17), troubles hormonaux (18), parasitose (17) carence en graisses (8) – ce qui indique un fond inflammatoire, rien ne flambe trop, mais rien n'est calme non plus.
- Acides aminés: V manquant (tryptophane) . Hormones : OK. Ne rajoutez rien comme complément, ce sont des indications de profil
- Je proposerai en fin de document une stratégie d'approche selon ces paramètres et ma lecture de vos questionnaires, que je commente ci-après. Si je dois résumer, je pense que sont apparues récemment des fragilités qui étaient passées à l'as pendant toute votre vie, dues à un foie qui n'arrive plus à détoxifier des produits simples (le cas que j'appelle « canari » dans mes livres, mais que vous n'êtes pas vraiment ; vous l'êtes « en passant » si on peut dire).

Analyse alimentaire

- J'analyse d'abord les proportions au sein des repas, la qualité (produits de dépannage etc.) puis j'étudie en fonction du profil et de vos soucis: les doses de légumes frais, celles de fruits, l'alternance des protéines et leur qualité originelle et surtout la qualité originelle des graisses et les quantités. Comme ce n'est pas clair dans votre menu (normal, je n'ai pas demandé un programme pour la Nasa), vous comparerez avec ce que je conseille dans le programme en fin de document et vous évalueriez si vous vous approchiez des doses.
- Mastiquer est une des premières actions à entreprendre, puisque l'estomac n'a pas de dents. Difficile pour certains profils. .A essayer tout de même sérieusement, voir article joint.
- Fatigue au réveil : cela indiquerait une intoxication du foie, à suivre – quand le foie est drainé, cela se ressent moins (fatigue le soir : ça se comprend si le pancréas est fragile, entre autres) . On utilisera cela comme sentinelle de vos symptômes (voir carnet de symptômes à tenir pendant le test). Le signe hémorroïdes est une confirmation de la fragilité.
- Digestion
Selles : 10/10 jusque récent ; depuis parfois selles molles parfois normales ; eu diarrhées au début ->testé arrêt du gluten et efficace ; maintenu depuis un an (pr intestins) : je suppose que c'est efficace puisque vous continuez ?
testé arrêt produits laitiers et sucres pour acné rosacée depuis deux mois : efficacité ?
à voir avec le référent...
Aussi depuis peu : tous troubles de 8a sauf nausées
tout cela pourrait bien disparaître dans le mois qui suit le premier test, si j'ai bien ciblé.
- C'est une prouesse de manger sans sucreries ni alcool avec une carence en neuromédiateurs telle ! Félicitations...
je vous propose tout de même de vous aider hors alimentaire avec 3*5 gouttes d'extrait de bourgeon de figuier, chaque jour. Cela inhibe les envies de sucres ; vous ne vous sentez pas « au régime ». Véronique vous expliquera peut être plus tard le phénomène des carences en neuromédiateurs.
- Pour le reste, j'analyse votre menu : il est très sain et idéal « pour tout le monde », mais je crains qu'il ne le soit pas autant pour vous.
1/ je ne pense pas qu'il soit utile d'éviter le gluten si longtemps ; le réduire = OK ; l'éliminer en cas de diarrhée, bien sûr – pour le reste, on se sent trop « au régime »² ; à mon expérience manger sans gluten dévitalise à la

¹ Je ne me fie pas à cent pour cent à cette piste pourtant intéressante car elle est encore à ses débuts. Si vous ne les avez pas faits, ne dépensez pas encore de telles sommes à faire les tests à IgG. A dire la vérité, les résultats sont erronés une fois sur deux... Par ailleurs, lorsque vous avez des résultats positifs à plus de trois aliments, cela signifie que les intestins sont nases – éviter la liste des aliments n'apportera qu'un soulagement temporaire...

² À noter : En gros chez un sujet du groupe 0, la toute première chose à ôter en cas de souci physique sont les farineux surtout à gluten et les sucres ajoutés (même les fruits. Ce qui ne signifie pas qu'il faut les éliminer totalement. Le livre sur le régime des groupes sanguins est un outil extraordinaire pour commencer

longue plutôt

2/ votre régime actuel est riche en salicylates, qui sont un souci pour votre foie (long discours, faites moi confiance ou plongez vous dans mon topo *Canaris de la Modernité* un peu ardu) ; voir stratégie ci-dessous en tout cas bien trop riche en fruits, qui entretiennent l'inflammation chez vous à mon avis (salicylates et sucres)

3/ je pense voir trop de fibres pour votre état actuel

4/ il me semble qu'il y a trop peu de graisses ; et en tout cas peu de graisses saturées

- J'y vois bcp de légumes = bravo ; j'y vois des alternances de céréales et protéines = +++ ; je vois peu de sucreries : youpie !
- Mais l'acné rosacée pourrait très bien être déclenché/entretenu par les salicylates plutôt que par les produits laitiers et le sucre. A tester.
- Je retiens comme sentinelles, pour vous : peau (effet se verra après dix jours) ; digestion (après 3 semaines) ; arthrose (après trois mois)
- Si vous n'étiez pas en problème de santé déclaré, on suivrait les bases de profil profond, qui sont entre autres pour vous, qu'en tant que **diathèse II**, vous n'êtes pas « profilé » pour faire des changements radicaux trop violents. Il faudrait procéder progressivement. Hors cas de récupération et cure, vous avez besoin de peu de protéines (animales ou végétales). Elles seraient subtiles (poulet-poisson-laitages) plutôt que lourdes (boeuf, agneau, légumineuses)... Dans les laitages, pour une diathèse II, c'est chèvre et brebis qu'il faut privilégier (réactivité classique aux laitages de vache – sans explication). Ce sont les diathèses II qui doivent éviter toutes les « vacheries et les cochonneries ». En régime de croisière, les légumes sont quasiment un remède pour vous, sous toutes leurs formes. Lors de cures, il faut parfois un peu sur- ou sous-doser. A voir dans la stratégie en fin de document. Tout ce qui est « très » ne leur convient pas, fondamentalement : ni très sucré, ni très gras, ni très lourd, ni très cru. Un peu de tout...

Par ailleurs, les exercices physiques qui vous sont bénéfiques seraient doux : yoga, taichi etc. plutôt que jogging ou tennis. Ils ont essentiels pour faire le contrepoint de votre approche alimentaire.

Diathèse II : l'effet de la pollution du tél portable et autres pollutions électromagnétiques (surexcitation cellulaire permanente) est particulièrement délétère chez vous, car vous avez un besoin de repos nerveux supérieur à la normale.

Diathèse II : les bains dérivatifs sont idéaux (diathèse I : les lavements intestinaux doux à la Kousmine)

Ce sont les diathèses II aussi qui aiment être coachées, encadrées. Ça coûte plus cher, mais c'est plus efficace que de lâcher à la première incartade, réaction typique de ce profil. Mon article sur le sujet des diathèses et de l'alimentaire n'est pas encore prêt, il paraîtra dans « En Faim d'Accord » sur lequel je travaille.

STRATEGIE NUTRITIONNELLE

Je ne mentionne pas ici en détail la stratégie hors nutrition car vous connaissez peut-être les piliers annexes (sophrologie, respirations abdominales profondes, psychothérapie, repos couchée etc.). Ils sont exposés dans mon topo *Mon Assiette en Equilibre* (tout le chapitre II). Au plan nutrition, je vous propose de commencer pour l'instant par ce qui suit, indépendamment de ce que je viens d'exposer (qui sont des pistes vastes, pour vous aider à écouter votre nature profonde). N'essayez pas tout de suite de cumuler les conseils des premières pages avec ceci. Cela prendra bien plus que quinze jours (parfois quinze ans...).

Jours 1 à 15

Je propose de passer par une petite cure de démarrage: *Mes Nerfs en Paix*. Je joins une liste positive (une page), une plateforme (deux pages) et la cure détaillée, menus compris – ce sont trois formes différentes pour un même contenu. Choisissez celle qui vous parle le plus. On peut très bien adapter son quotidien (les menus envoyés) en suivant simplement la liste positive d'une page, affichée sur le réfrigérateur de la maison. Ce n'est pas compliqué, mais ça peut prendre des semaines d'approche (sans coach en tout cas), tant nos habitudes et croyance sont fortes.

Ne combinez pas cet essai avec toutes les exclusions que vous vivez depuis un an et deux mois respectivement, car votre quotidien serait infernal. Restez modérée sur le gluten s'il vous inquiète ; ou suivez la Sortie d'éviction dont je joins le fichier.

Vériufiez que votre quotidien est bien exempt de polluants, selon les fichiers joints.

Je ne pense pas que vous soyiez de profil à faire des cures dures, mais celle-ci nous sera utile pour évaluer si je ne me suis pas trompée (car la cure produit des effets majeurs dans les quinze jours, on verra bien dans quel sens les effets s'orientent) et pour vous faire ressentir les éventuels effets positifs d'une alimentation différente de ce que vous croyez être la bonne.

Je joins pour la bonne forme un carnet alimentaire d'auto observation. En quinze à vingt et un jours de ce programme, vous pourrez observer si les codes ont changé.

l'alimentation saine mais il est excessif à mes yeux dans la mesure où il a tendance à enfermer le mangeur dans des listes de « bénéfique », neutre et « maléfique ». Il tend aussi à faire croire que les O doivent absolument manger de la viande, or cela ne s'avère pas sur le terrain. Je propose en annexe « secondaire » la lecture de mon article sur le sujet.

Jours 16 à xxx (votre choix avant la prochaine cure ou le retour à votre ancienne alimentation)

Si la cure a eu des effets positifs, je pratiquerais l'assiette cuisine nature omnivore dont les fichiers sont annexés , pour avoir une grille d'orientation sur la « qualité » et les proportions.

Dans votre cas,

- Suivez la cuisine nature
- En grille omnivore mais sans fruits ou alors très peu
- Ou en continuant la grille *Mes Nerfs en Paix* qui peut être suivie longtemps sans souci
- Choisissez toutes les graisses originelles, comme décrit dans le document annexé et ne vous en privez pas, ce sont des remèdes !
- Pour l'arthrite/ose, ajoutez au quotidien un bol de potage à base de bouillon de poule(t) maison selon la recette ci-jointe.
- Ne sautez aucun repas
- Ne laissez pas passer plus de quatre heures sans manger tant que les troubles du comportement alimentaire n'ont pas disparu; les collations doivent être protéinées/salées (voir idées dans le document)
- Prenez trois repas équilibrés par jour minimum, comme vous le faites, en veillant que chacun comprenne des protéines, des graisses de qualité, des végétaux, un peu de farineux (toujours complets quand c'est possible – voir sources de protéines dans le fichier « petit déjeuner équilibré » ci-joint)
- Continuez à éviter les sucreries et les farineux raffinés, tout autant que l'alcool, l'aspartame des sucrettes, la caféine ou les boissons sucrées
- Assurez-vous que le petit déjeuner ou brunch riche en protéines offre au moins 25% de la ration alimentaire quotidienne (voir idées dans la grille jointe)
Faites confiance dans un premier temps aux graisses saturées et aux protéines des produits animaux, tant que le corps n'a pas repris les rênes de lui-même et qu'il peut gérer les compulsions.

Voici tout ce que je peux dire, ici et maintenant, sur ce que j'ai en mains. J'espère que cela vous aidera. Bonne lecture, bonne mise en route ! Cordialement, Taty Lauwers.

ANNEXES

Je joins les documents en pdf , pour vous aider . Ceci constituera votre livre personnel en quelque sorte, à ajouter à ceux que vous avez déjà.

À imprimer dans l'ordre (je les envoie par paquets, question de volume).