

# MINCIR DURABLEMENT ET NATURELLEMENT.



Nicole Abadie

## INTRODUCTION

Etant confrontée régulièrement, puis, de façon chronique, à des troubles digestifs, ballonnements, flatulences, constipation, fatigue chronique, instabilité d'humeur et tendance à la prise de poids, j'ai décidé de mettre en application les enseignements de la micro nutrition que j'ai reçus lors de mes formations d'hygiéniste naturopathe.

Le changement de mes habitudes alimentaires s'est fait très progressivement. Je pense qu'il m'a fallu une quinzaine de jours pour respecter au mieux toutes ces recommandations.

Au bout d'une semaine d'hygiène alimentaire, mes ballonnements avaient déjà disparus, mon transit était devenu normal, j'avais l'impression d'avoir pris un dopant tellement que j'avais de l'énergie.

Mes vêtements devenaient de plus en plus amples et la balance affichait quelques kilos en moins.

J'avais l'impression de me transformer, de rajeunir, ma peau était sans imperfection avec un teint harmonieux.

Tout mon corps a subit une totale transformation.

Tout individu peut utiliser cette méthode quel que soit l'âge, le sexe, la pathologie.

Une personne ayant déjà une pathologie installée et une santé fragile verra son système immunitaire plus opérationnel avec une meilleure résistance de son organisme, le diabétique de type II (diabétique non insulino-dépendant) fera baisser son taux de glycémie.

Avec cette hygiène alimentaire, vous limiterez le risque de développer une maladie auto-immune ou inflammatoire, vous éviterez ou vous stabiliserez l'arthrose et toutes les autres maladies de la civilisation.

Cette méthode qui consiste à respecter les combinaisons alimentaires n'est pas très compliquée à mettre en application. Vous n'avez pas d'aliments spéciaux à acheter, il vous suffit d'utiliser les aliments courants nature, sans sauces ni additifs (légumes, féculents, pain, viande, poisson, œufs....)

Je vous demande de lire ce document et surtout vous conseille de mettre en application, le plus rapidement possible, tous ces conseils.

**BONNE LECTURE**