



Tant que la victime de burn-out est trop épuisée pour tirer parti des compléments alimentaires, elle les remplacera avantageusement par une assiette reposante et restructurante...

# LE REPOS DIGESTIF

Le repos digestif est assez largement détaillé dans le topo profane pour qu'un praticien y puise les paramètres qu'il pourra adapter selon sa pratique propre. Je soumetts ici quelques idées supplémentaires et je me permets quelques rappels de bon sens. Page 112 du topo de base, je résume sous forme imagée et synthétique les quelques critères du repos digestif spécifiques aux victimes de SFC. Ce graphique n'étant inclus que est dans les dernières éditions depuis 2016, cette nouvelle page peut être téléchargée du site pour les propriétaires des anciennes éditions.

PAGES 99-101 DU TOPO DE BASE

## CUISINE NATURE

La toute première intention est une évidence : suivre les sept clefs de la cuisine nature. Un quizz test, pages 94-95, permet de cocher ce qui est acquis dans ces bases. Vous pourriez considérer que c'est l'une de vos fiches supplémentaires, pour le suivi des épuisés.

Je m'adresse ici à des férus et des pros, je ne dois donc pas expliciter pourquoi chaque point de la cuisine nature importe ni rappeler qu'il est vain de vouloir choisir des voies ardues, comme une diète cétogénique, un plan vegan, un jeûne. La source du délire organique se situe à un plan bien supérieur à l'alimentaire, il ne s'agit pas de fatiguer le sujet encore plus. Allons-y pour un plan plon-plon.

**NB SUR LE SEL.** Pour l'instant, le temps de se remettre sur pied, le sel (de préférence marin) est indispensable. Si le mangeur en est friand, qu'il continue à sursaler ses plats, car le sel est un soutien des surrénales. Ces dernières se mettant petit à petit au repos, l'envie de sel diminuera, naturellement. Eh oui, on est toujours dans la voie douce : pas de contrainte ! En outre, si par instinct le sujet mange très peu de féculents et de glucides, l'ajout de sel au quotidien est impératif, pour des raisons biochimiques complexes.