



PROGRAMME SANTÉ

ViaZen Digestion



Énergie vitale améliorée

Meilleure absorption des éléments nutritifs

Soulagement rapide et efficace des inconforts
associés à la mauvaise digestion

ViaZen
La santé *via* la nature.

Alimentation

Une bonne hygiène alimentaire est nécessaire pour remédier à une mauvaise digestion. Une digestion adéquate des aliments assure un apport nutritionnel optimal. *Nous sommes ce que nous digérons et pas nécessairement ce que nous mangeons !*

En intégrant les principes suivants à la prise de vos repas, vous vous assurerez d'optimiser votre digestion.

FEUX VERT

- Farine de céréales complètes.
- Produits faits à base de farines complètes : pains, gâteaux, biscuits, pâtes alimentaires, etc.
- Miel, sirop d'érable, mélasse, sucre brun, avec modération.
- Jus de fruits et de légumes frais biologiques préparés à l'aide d'un extracteur ou en bouteilles, exempts d'additifs alimentaires.
- Fruits et légumes, crus ou cuits à la vapeur.
- Compotes de fruits sans sucre.
- Huiles de première pression à froid biologiques (olive, tournesol, soja, lin, canola, sésame, etc.).
- Fromages « non chimifiés », ni colorés et faibles en matières grasses : Damablanc, ricotta, quark, cottage, fromage de chèvre, de brebis, de soja.
- Mayonnaises contenant du jus de citron et autres ingrédients naturels.
- Vinaigrettes maison (huiles de première pression à froid, vinaigre de cidre, aromates, etc.).
- Infusions faites de plantes non toxiques exemptes de caféine ou d'autres alcaloïdes.
- Lait de vache biologique 2 %, 1 % ou écrémé, avec modération, lait de chèvre, de brebis, boissons végétales (soja, riz, amandes, etc.).
- Yogourt nature (maison de préférence) que l'on parfume soi-même.
- Poulet, dinde, bœuf, mouton, agneau, viandes sauvages, poissons, oeufs, légumineuses, tofu.
- Sel de mer ou préparation de sels végétaux à base de légumes ou d'algues déshydratés.
- Caroube.
- Aromates et assaisonnements naturels.
- Noix naturelles.
- Beurre frais non coloré et beurre de noix.
- Fruits séchés, non sulfurés ou « chimifiés ».
- Légumes lacto-fermentés (carottes, choux, betteraves), olives noires dans la saumure.

FEUX ROUGE

- Farines blanches raffinées et dites enrichies.
- Produits faits à base de farines raffinées : pains, céréales, gâteaux, biscuits, pâtes alimentaires, etc.
- Sucre blanc, cassonade et tous les produits qui en contiennent.
- Jus de fruits en conserve, boissons aux fruits, liqueurs douces et jus de légumes commerciaux.
- Fruits et légumes en conserve, cuits dans l'eau.
- Confitures et desserts renfermant du sucre blanc, des colorants, des caramels, des sirops, etc.
- Huiles ordinaires extraites à l'aide de solvants chimiques et renfermant plusieurs additifs.
- Fromages « chimifiés » et colorés (Cheese-Wiz, Singles) et riches en matières grasses (gruyère, emmenthal, brie, camembert, etc.).
- Mayonnaises du commerce contenant du vinaigre blanc et de nombreux additifs.
- Vinaigrettes et sauces à salade commerciales composées de vinaigre blanc et d'additifs.
- Café en grains moulus, décaféiné ou non, thé, cacao ou autres breuvages chocolatés.
- Lait 3,25 %, crème.
- Yogourt coloré et aromatisé artificiellement, contenant du sucre blanc.
- Charcuteries, viandes en conserve et viandes fumées.
- Sel blanc iodé.
- Chocolat.
- Épices fortes, préparations contenant du GMS.
- Noix salées, grillées, fumées et assaisonnées chimiquement.
- Margarines et graisses animales et végétales.
- Fruits séchés contenant des préservatifs chimiques.
- Marinades, cornichons dans le vinaigre blanc, olives farcies vertes.

Hygiène de vie

- **Bien hydrater l'organisme** en lui fournissant 1,5 litre d'eau par jour, laquelle sera bue entre les repas. L'eau sert de véhicule pour le transport de nombreux nutriments et à l'élimination des déchets métaboliques. De plus, elle est essentielle à un bon transit digestif. Il est important de boire l'eau à la température de la pièce. L'eau froide peut être associée à des inconforts digestifs (spasme à l'estomac) et l'eau bouillante peut aggraver des irritations au niveau de la muqueuse de l'estomac.
- **Faire de l'exercice régulièrement** (à raison d'un minimum de trois séances d'une heure par semaine). Il permet un meilleur transit digestif. De plus, l'activation de la circulation sanguine qui en résulte permet de maximiser l'utilisation adéquate des nutriments à plusieurs niveaux. La pratique régulière de l'activité physique permettra aussi de maintenir un poids santé, lequel est associé à un meilleur processus digestif.
- **Le stress est un perturbateur important de la fonction digestive.** En intégrant une période de relaxation de 15 minutes par jour à vos activités courantes, vous contribuerez à réduire votre niveau de stress de manière significative, et vous obtiendrez des effets salutaires sur votre processus digestif.
- **Le tabagisme fragilise la muqueuse gastro-intestinale.** Les fumeurs sont plus sensibles aux irritations gastriques et intestinales. Cessez de fumer. Troquez votre cigarette pour des bâtonnets de cannelle ou des bâtonnets de crudités (carotte, céleri, navet, panet, patate sucrée (yam)), que vous porterez à votre bouche lorsque vous aurez envie de fumer.
- **Évitez de porter des vêtements trop serrés** lesquels peuvent entraver les mouvements intestinaux associés à la digestion mécanique et au transit digestif.

L'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'une hygiène de vie saine est un processus de longue haleine. Une période d'adaptation est nécessaire pour chaque changement apporté au mode de vie avant de considérer qu'une nouvelle habitude soit bien intégrée. Octroyez-vous du temps pour mettre en place ce programme santé.

Conseils Santé ViaZen Digestion en 10 points

À intégrer à votre quotidien !

- 1- Prenez vos repas dans une ambiance calme, propice à une digestion efficace.
- 2- Mangez lentement et mastiquez bien (un minimum de 10 fois avant d'avaler).
- 3- Évitez de consommer de grandes quantités de liquides immédiatement avant et durant les repas.
Maximum : 1 tasse de liquide par repas.
- 4- Prenez trois repas complets tous les jours à heure fixe et évitez de sauter des repas.
- 5- Débutez les repas du midi et du soir avec des crudités.
- 6- Évitez de terminer les repas avec des aliments sucrés.
- 7- Faites 1 heure d'activité physique 3 fois par semaine.
- 8- Octroyez-vous une période de relaxation de 15 minutes.
- 9- Remplacez la cigarette par des bâtons de cannelle ou des bâtonnets de crudités.
- 10- Prenez ViaZen Digestion à raison d'une capsule à chaque repas.