

E-BOOK

Maux de ventre chroniques : 5 pistes naturelles & efficaces



REPRODUCTION ET DIFFUSION PARTIELLE OU TOTALE
DE CE CONTENU INTERDITE. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE.
LES CONSEILS NE SE SUBSTITUENT PAS À UN AVIS MÉDICAL.

Introduction



Il peut y avoir différentes origines possibles à des troubles digestifs chroniques tels que des ballonnements, des intolérances alimentaires, des épisodes de diarrhée et/ou de constipation ou encore des douleurs abdominales.

En complément d'un suivi médical qui permettra d'obtenir un diagnostic, tu peux aller chercher des solutions sur les plans :

- > alimentaire
- > émotionnel
- > énergétique
- > physique

Je connais bien les défis digestifs puisque j'ai moi-même vécu 20 ans avec le syndrome du côlon irritable et de nombreuses intolérances alimentaires. Je suis devenue mon propre patient-expert, passionnée par la santé naturelle, devenue diététicienne en 2012 puis praticienne en kinésiologie et soins énergétiques pour ouvrir encore plus de possibles aux troubles de mes clients.

Dans cet e-book, tu découvriras plusieurs méthodes très efficaces que j'utilise au cabinet. Je t'invite en le lisant, à sentir laquelle ou lesquelles de ces méthodes t'attirent.

Avec tout mon soutien,

MARINE FARGES
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE





Sommaire

PISTES

- 01** DES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES SIMPLES
- 02** L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS
- 03** LA MÉTHODE DE RÉINFORMATION VIBRATOIRE
- 04** LES MASSAGES ET TECHNIQUES CORPORELLES
- 05** L'ACUPATCHING

PISTE 01

DES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES SIMPLES



Voici quelques suggestions :

- **Ajouter des jus de légumes** : ils viennent hydrater, apporter vitamines et minéraux et nettoyer le système digestif
- **Diminuer les matières grasses** : leur digestion fatigue l'organisme
- **Diminuer les produits laitiers** : ils sont inadaptés à notre corps physique

Sens déjà la différence en cuisinant et dégustant les recettes des cook-books disponibles dans le programme ZenDigest !

L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS

Si tu sens dans des émotions inconfortables avant de manger (colère, peur, tristesse), ton corps va :

- privilégier la digestion : manger te calme puisque le traitement des émotions s'arrête, mais tu refoules donc tes émotions
- ou privilégier le traitement des émotions : dans ce cas, si tu manges, ta digestion ne va pas bien se faire, tu risques d'avoir mal au ventre ou de te vider aux toilettes...

Différentes solutions s'offrent à toi :

- te détendre avec des pratiques corporelles efficaces rapidement, dont celles présentées dans le kit repas zen du programme ZenDigest
- une solution de fond qui sera toujours d'aller à la rencontre de tes émotions bloquées pour les libérer, à l'aide d'un thérapeute compétent, je peux t'accompagner

PRENDS CONSCIENCE QUE TON CORPS A UN MESSAGE POUR TOI



- Dans le cas d'intolérances alimentaires, comment tu tolères les personnes autour de toi ? les événements de la vie ?
- Dans le cas de constipation, qu'est-ce que tu cherches à retenir ?
- A l'inverse en cas de diarrhée, de quoi cherches-tu à te débarrasser rapidement ?
- En cas de ballonnements, qu'est-ce qui te « gonfle » dans la vie ?
- Et plus généralement qu'est-ce qui ne passe pas ? Qu'est-ce que tu n'arrives pas à digérer ? Il peut s'agir d'un événement, il peut être personnel mais aussi transgénérationnel.

PISTE 03



LA MÉTHODE DE RÉINFORMATION VIBRATOIRE

Il s'agit d'une méthode de soin énergétique. Concrètement on porte contre sa peau une petite fiole contenant de l'homéopathie de contact et qui va agir la journée.

DEPROGRAMMER LES INTOLERANCES

La méthode permet de déprogrammer les sensibilités et intolérances à des aliments (sucre, oléagineux, fruits,...), composants de notre corps (vitamines, minéraux,...), composés environnementaux (ondes,...) qui peuvent être à l'origine de maux de ventre ou autres maux chroniques.

TROUVER UN PRATICIEN

Pour trouver un praticien, rdv sur le site lumen-care.com. Tu peux aussi prendre rdv avec moi, je suis formée depuis 2019.

J'ai accompagné des centaines de personnes avec cette méthode, les résultats sont bluffants.



PISTE

04

MASSAGES ET TECHNIQUES CORPORELLES

Je recommande le massage Chei Nei Tsang. Le praticien se concentre sur le ventre pour dénouer les tensions, libérer les nœuds énergétiques.

En énergétique chinoise, le ventre est le siège de nos émotions. Ce massage aidera donc aussi à un meilleur équilibre émotionnel.

L'ostéopathie ainsi que la chiropraxie peuvent être très utiles également.

Ces méthodes permettent de relaxer les tissus du ventre (muscles, ligaments, fascias,...), redonner de la mobilité.

Elles agissent également sur le stress en libérant le diaphragme et les tensions dans le corps.



“On ne vit pas de
ce que l'on mange
mais de ce que l'on
digère”

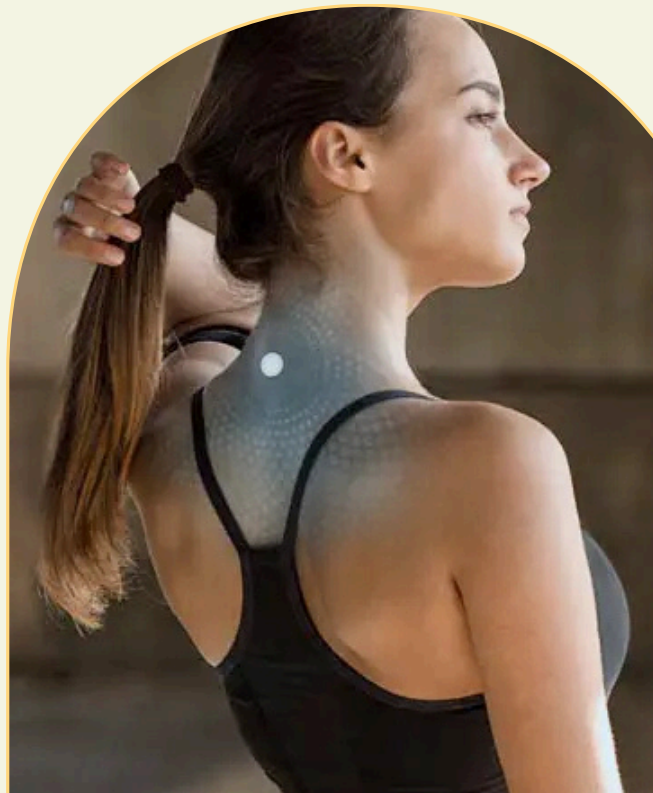
Alexandre Dumas



PISTE 05

L'ACUPATCHING

**Vivre une expérience
haut de gamme**



Les patchs Glutathion aident à détoxifier l'organisme, les IceWave calment les douleurs, ainsi que les X39, qui en + activent les cellules souches du corps, entraînant un rajeunissement du corps.

Cette technologie américaine est brevetée et a fait l'objet d'études scientifiques.

J'utilise moi-même les patchs et j'ai pu voir les effets : + d'énergie, effet calmant sur le ventre et sur les douleurs en général.

Ces patchs de photothérapie sont disponibles uniquement sur recommandation, n'hésite pas à me contacter pour recevoir mes meilleurs conseils.

ENVIE D'ALLER + LOIN ?

Tu as souvent des inconforts digestifs ?



Découvre ZenDigest,
le programme pour t'aider
à bien digérer

[C'EST PAR ICI !](#)

WWW.MARINEFARGES.FR/ZENDIGEST