S'ALIMENTER POUR GUÉRIR LES MALADIES CHRONIQUES LES PLUS FRÉQUENTES.

Guérir avec la démarche Seignalet bien comprise et bien appliquée, demande de suivre quelques conseils de bon sens, avec l'idée directrice que guérir sa maladie chronique, à plus ou moins long terme, nécessite le rétablissement du fonctionnement de l'intestin ; il faut que votre intestin fonctionne au top de ce qui est possible ; il faut que ***vos digestions*** soient complètes ; il faut que ***la perméabilité*** de cet organe central de la santé soit parfaite ; il faut qu'à son niveau, le système immunitaire ne soit plus obligé de déclencher ***une inflammation*** contre des bactéries étrangères ou des aliments « *alarmants* » pour lui.

POUR QU'IL FONCTIONNE.

Pour que votre intestin fonctionne, il faut lui apporter ce qu'il est capable de transformer et d'absorber ***sans perdre l'équilibre***. « *Bougez – éliminez* ! » reste bien sûr important, mais la maladie chronique oblige en plus à faire des efforts diététiques que vous n'auriez pas à faire si vous étiez en bonne santé.

SAVOIR *BIEN* MANGER EST AUSSI IMPORTANT QUE DE SAVOIR *QUOI* MANGER.

- Appliquez très scrupuleusement les règles de l'hygiène alimentaire que vous connaissez ; cherchez une atmosphère conviviale, mastiquez, buvez loin des repas de l'eau plate reposée et un peu tiède, prenez votre temps pour manger.
- Choisissez vos aliments comme le recommande le Dr Jean Seignalet ; pas de pain ni de tout ce qui vient des farines de blé accessibles dans le commerce aujourd'hui, pas de maïs ni de soja, pas de lait ni de yaourts ni de fromages « *blancs* ». Pas de nourriture industrielle. Beaucoup de légumes vapeur et de fruits mûrs, de saison, de tradition, et si possible du terroir, avec le moins de pesticides possible. Viandes peu cuites, poissons vapeur, œufs et ***fromages faits*** *(De tradition et avec modération !)* vous permettront d'éviter la carence protéique.

POUR QU'IL VOUS CONVIENNE.

Pour que votre régime puisse vous rendre plus joyeux que morose, il faut que les personnes qui vous accompagnent et qui assurent votre nourriture, *(ou vous-mêmes si vous faites la cuisine)*, apprennent les petits « *trucs* » pour se nourrir selon Seignalet un peu adapté, avec ce que le commerce offre aujourd'hui aux français qui ont un niveau de ressources modéré. D'abord se dire que la joie que l'on ressent sans avoir bu d'alcool est bien plus profonde et durable que celle que donne le « *divin breuvage* ». Ensuite les gâteries sans blé ni maïs ni gluten apportent autant de plaisir que les plus appétissantes pâtisseries au blé. *(D'excellents livres de cuisine « sans gluten » sont proposés dans les librairies ; appliquez les recettes sans maïs ni soja et tout ira bien.)* Les filles du Dr Seignalet ont rédigé un « *Guide pour lire comprendre et pratiquer l'Alimentation ou la troisième médecine du Dr Jean Seignalet* » chez François-Xavier de Guibert ; cela vous aidera à suivre la démarche qui guérit les maladies chroniques.

POUR QU'IL VOUS GUERISSE. Pour atteindre votre but, vous ne devez effectuer aucune entorse, ne pas relâcher la rigueur. Un confrère qui prétendait suivre la « *Démarche Seignalet* » pour guérir sa maladie chronique me disait qu'il mangeait tous les matins deux tartines de pain. « *Deux petites tartines* ». Oh…! « *Il ne faut pas exagérer…!* » Eh bien non, on ne suit pas la démarche Seignalet, et on n'aura pas de résultat, si on prend une *petite* tartine de pain. La raison en est que le mécanisme est immunologique ; que le cœur de la méthode consiste à rétablir le fonctionnement de l'intestin, et que surtout ***la perméabilité***, si délicate dans sa commande, va laisser passer des molécules complexes qui devraient rester dans la lumière, si le système immunitaire muqueux local doit intervenir sur des antigènes nouveaux dans le milieu, et provoquer une inflammation. C'est l'inflammation locale et générale qui fait « *flamber* » les maladies chroniques, et la ***perméabilité intestinale*** occupe une place centrale dans le rétablissement de la santé.

POUR QU'IL SOIT FAISABLE. Beaucoup de patients demandent qu'on leur fournisse des menus hebdomadaires, car les idées de repas leur manquent. D'autres s'exclament qu'ils n'auront plus rien à manger. D'autres pensent que « *manger Seignalet* » leur coûtera plus cher. Rassurez-vous, le budget nourriture des malades ne dépassera pas celui des bien portants. Vous dépenserez plus en fruits frais et légumes frais, *(Bio si possible.)* mais plus rien en nourriture industrielle, plats préparés et conserves. Le riz, le quinoa, le sarrasin, la châtaigne, la fécule de pomme de terre remplacent le blé. Les huiles vierges d'olive et de colza assaisonneront vos salades. Vous apprendrez à cuire moins fort les légumes et les viandes, et c'est tout. Vous ne serez pas frustré(e) et ne souffrirez pas de la faim.

POUR QU'IL AILLE PLUS VITE. Pour des résultats plus rapides, le Dr Seignalet avait l'habitude de donner à ses patients un supplément de polyvitamines, d'oligoéléments et de probiotiques. Pour ma part, pour simplifier la vie des patients, je conseille seulement un apport régulier en vitamine C chimique, de l'acide ascorbique tamponné, en poudre, *(Une demi-cuiller à café dans un demi litre d'eau à boire tout le long de la journée, à jours alternés)* par cures d'une semaine sur deux par exemple, et une alternance de deux jours par semaine d'ULTRA-LEVURE® et deux jours de LACTEOL® séparés d'un jour de pause, et rien le week-end.

POUR COMPRENDRE. Pour comprendre pourquoi on guérit des maladies chroniques avec la démarche Seignalet *(légèrement modifiée en acceptant les fromages faits),* il ne faut pas oublier que ***la perméabilité de l'intestin fonctionne dans les deux sens***. Lorsque tout va bien, que les enzymes et la flore font bien leur travail, la nourriture digérée et l'eau passent vers la lymphe et le sang à travers la muqueuse, pour aller au foie, la grosse usine de transformation. *Si un agresseur survient, l'intestin va le chasser en inversant la perméabilité, du sang vers la lumière, provoquant une diarrhée.* Mais lorsque « ***ça va moins bien*** », qu'un antibiotique a déséquilibré la flore pour plusieurs mois, que la pilule a perturbé la perméabilité, que les pesticides alimentaires ou les médicaments chimiques ou les OGM ou les aliments industriels ont détraqué le système *ou fait intervenir le système immunitaire*, les portes s'ouvrent et des molécules et particules indésirables passent la muqueuse vers le sang avec les aliments et « *font flamber* » les maladies chroniques.

Oscar Glutenberger – 2017 - 2019 – 2024 – 2026/27.