

# Création Sylvie Fatiguée

ex: Centrum Forte en comprimés- **Energex** en ampoule) ... \*Un comprimé de **Vitamine C** de 1000 mg ou 2 de 500mg par jour, comme antibiotique ...  
[www.creation-sylvie-denneny.com/fatigue.liberte.htm](http://www.creation-sylvie-denneny.com/fatigue.liberte.htm)

## *Fatigué d'être fatigué?*



### “ SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS ”

Des symptômes tels que; fatigue, gonflements, ballonnements, rhumes et gripes difficiles à soigner, constipation ou diarrhée, manque d'entrain, prise de poids, ralentissement du métabolisme et douleurs sont peut-être des symptômes d'intoxication.

Il existe une loi naturelle pour votre corps que la plupart des gens ne respecte pas, si vous avez un ratio plus élevé de toxines que d'éléments nutritionnels : LA MALADIE S'INSTALLE et votre corps n'a plus la capacité de s'auto guérir.

### L'IMPORTANCE DE LA DÉSINTOXICATION

Traditionnellement nos grands-parents se “nettoyaient le système” 2 fois par année (à chaque printemps et à l'automne). Chacun possédait sa recette maison pour dégraisser son organisme et lui redonner une énergie nouvelle. Dans la nature, même les animaux carnivores procèdent instinctivement à un nettoyage interne en absorbant à l'occasion certaines plantes laxatives.

L'intoxication fait partie de notre société moderne sous plusieurs formes : L'alimentation excessive, le stress, les émotions refoulées, les médicaments, l'alcool et les drogues en sont des exemples.

La pollution industrielle de l'air, les pesticides, les herbicides et les agents chimiques contenus dans les produits ménager sont d'autant plus de toxines relâchées dans l'environnement et absorbées à divers niveaux par notre organisme. Saviez-vous que l'intoxication est la cause première de plusieurs maladies et qu'il n'y a pas de temps précis pour entreprendre un bon “nettoyage interne”.

Votre organisme vous envoie-t-il des signaux?

## **La Fatigue**

La fatigue est sans doute la plainte la plus entendue dans les bureaux des professionnels de la santé. Pas étonnant si on considère que la fatigue est un symptôme commun à plusieurs maladies. Les problèmes de thyroïde, l'anémie, le syndrome de la fatigue chronique, les allergies alimentaires peuvent tous être la cause d'une fatigue persistante. Le syndrome prémenstruel, la ménopause et l'andropause peuvent aussi provoquer un manque d'énergie. Si votre fatigue dure depuis longtemps et vous empêche de vaquer à vos occupations normales, il serait bon de commencer à vous prendre en main. Cependant, la plupart du temps les causes de la

fatigue se conjuguent au quotidien : repas plus ou moins équilibrés, manque d'exercice, stress, tabagisme, abus d'alcool ou, tout simplement, manque de sommeil. Voici donc quelques trucs pour retrouver votre énergie.

### **La caféine**

Vous êtes de ceux qui carburent au café? Attention à votre consommation. Le coup de fouet que procure le café est sans doute bienvenu lorsque vous vous sentez fatigué, mais l'effet est temporaire et une consommation régulière de caféine risque de masquer votre véritable état de fatigue. De plus, le café augmente le stress et cause parfois des troubles digestifs qui perturbent le sommeil. Résultat : vous êtes de plus en plus fatigué et vous ne vous en rendez pas compte. Remplacez votre café habituel par un breuvage de céréales avec chicorée 100% naturel sans caféine.

### **L'alcool**

Certaines personnes croient encore aux vertus énergisantes de l'alcool. Si la consommation d'un ou de deux verres de vin en mangeant ne présente généralement pas de risque pour la santé (on pense de plus en plus le contraire), il faut savoir que l'alcool a un effet déprimeur lorsqu'il est consommé en trop grande quantité. Buvez plutôt de l'eau! Saviez-vous qu'il est conseillé de boire au moins huit verres d'eau par jour (1,5 litre) pour éviter la déshydratation et la fatigue qu'elle entraîne?

### **Le sucre**

Les sucres raffinés que l'on retrouve dans le chocolat, les biscuits et les friandises donnent parfois l'impression d'un surplus d'énergie. L'effet des sucres raffinés est cependant tout aussi temporaire que l'effet du café et, une fois que le taux de sucre a chuté, on peut s'attendre à une baisse soudaine d'énergie. Et la fatigue est toujours là!

### **Les matières grasses**

Les aliments qui contiennent beaucoup de matières grasses sont difficiles à digérer et peuvent accroître la fatigue. L'apport quotidien de matières grasses ne devrait pas dépasser 30 % des calories totales. Les gros repas contribuent aussi à fatiguer l'organisme inutilement. Pour conserver votre énergie, il est préférable de faire un petit déjeuner consistant et de prévoir des repas légers toutes les quatre heures pendant la journée.

On recommande également d'éviter de manger trois heures avant le coucher.

### **Le stress**

Le stress est une cause fréquente de fatigue. Si vous cumulez les responsabilités, il est peut-être temps de modifier le rythme de vos activités pour avoir des périodes régulières de repos. Définissez vos limites et respectez-les. Renouez avec l'exercice et n'empiétez pas sur vos heures de sommeil. Les techniques pour diminuer le stress sont nombreuses : massages, exercices de relaxation, lecture sport, etc. Il en existe sûrement une qui vous convient.

### **Le régime alimentaire et les suppléments**

En principe, un adulte en bonne santé qui suit les recommandations du Guide alimentaire canadien reçoit toutes les vitamines et minéraux dont il a besoin quotidiennement. Cependant, si vous êtes tendu et sautez souvent des repas ou que, pour une raison ou une autre (en cas de maladie, par exemple) vous n'absorberez pas tout ce dont vous avez besoin, il est possible que vous ayez besoin d'un supplément alimentaire.

### **Voici une recette que j'ai personnellement expérimenté et ça fonctionne.** **Pour un meilleur moral et une plus grande énergie.**

\*Un supplément alimentaire en comprimé ou en ampoule de préférence pour une meilleure assimilation, au lever avec le petit déjeuner. (ex: Centrum Forte en comprimés- Energex en ampoule)

\* Un supplément de Gelée Royale le midi avec le repas.

\*Un comprimé le matin de fer 35 mg minimum (chélaté, biologique ou organique)  
3 mots qui veulent dire la même chose.

\*Un comprimé de Vitamine C de 1000 mg ou 2 de 500mg par jour, comme antibiotique et qui aide à l'assimilation des suppléments.

\*Une capsule ou deux de probiotiques (yogourt) de 10 à 15 milliards de bactéries par jour.

\*Un diurétique 3 fois par jour est aussi suggérer pour l'élimination des déchets.



Création Sylvie Denneny

[Retour page Liberté](#)

[Retour au site](#)

Nombre de visites  depuis le: 22 février  
2007

*Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*