



Diète anti-douleur/anti-inflammatoire

- Selon les principes de Dr. Jean Seignalet et autres chercheurs en nutrition thérapeutique -

Cette diète qualifiée d'hypotoxique, préconise un régime ancestral dans lequel les aliments sont consommés de préférence crus ou à la rigueur un peu cuits. Elle exclut certaines céréales modernes ainsi que les laits animaux et leurs dérivés. Cette approche bien documentée et possédant de solides bases scientifiques, a permis de soulager et de guérir de nombreuses personnes souffrant de diverses pathologies, particulièrement les maladies reliées à l'inflammation chronique.

Le cours vient en aide aux gens qui souhaitent adopter ce type d'alimentation et qui désirent obtenir plus d'information, de conseils, et de soutien pour faciliter cette transition. Comme un changement nutritionnel n'est vraiment efficace que lorsqu'il est appliqué consciencieusement et avec plaisir, il est essentiel d'avoir accès à des recettes faciles et des menus délicieux, qui respectent la méthode du Dr. Seignalet. Ce sera le but de nos rencontres!

Les ateliers de trois heures chacun comprendront la préparation d'un éventail de recettes pour le déjeuner, les collations, les repas rapides et même les dîners élégants. Chaque participant recevra un cahier de recettes, aura l'occasion d'observer et parfois de préparer des recettes, tout en dégustant un festin de succulents plats *fait maison*.

Note : Afin de vous accompagner dans votre démarche, nous offrons quatre ateliers de cuisine collective à la fin de la session. Il vous sera alors possible de profiter de la collaboration de tous dans l'atteinte de votre objectif-santé!

