

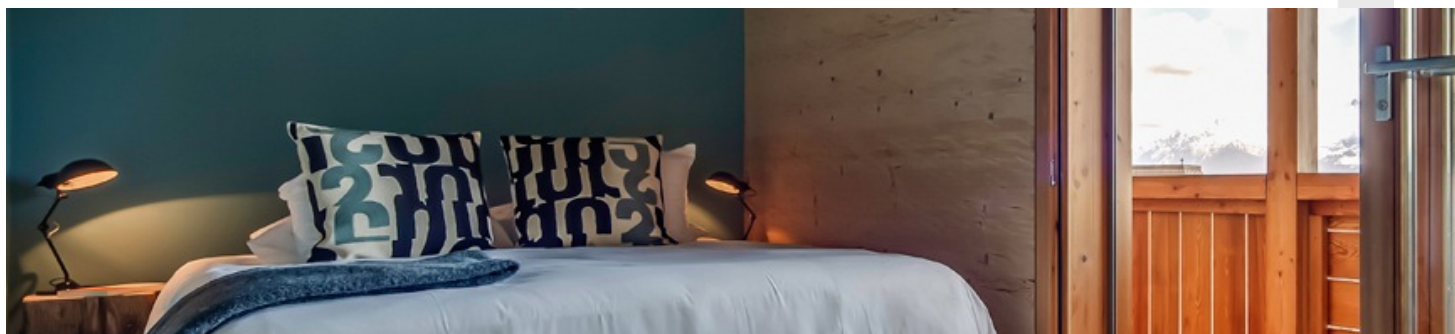


www.je-magazine.com

Date : 10/12/2013

Auteur : Catherine Malpas

Apprendre les bons gestes nutritionnels avec Lonhea Alpine Clinic



*important d'une bonne flore intestinale et ainsi d'une santé optimale, la nutrition s'apprend ou se réapprend au sein de la nouvelle **clinique***

Inaugurée en juin dernier, **Lonhea Alpine Clinic** dont le concept basé sur la **salutogénèse** s'intéresse aux causes et conditions de la santé, propose dans son programme d'apprendre les bons gestes pour maintenir une alimentation saine et respectueuse de l'équilibre de chacun : la « nutrition plaisir » comme moteur du bon fonctionnement du cerveau digestif, expliquée par le Dr Michel **Golay**, chiropraticien de renom depuis 25 ans.

Aujourd'hui il devient presque stressant de se nourrir alors que cela doit rester avant tout un plaisir. Chez **Lonhea Alpine Clinic**, les repas servis à la table d'hôtes font la part belle aux produits de saison du petit-déjeuner jusqu'au dîner grâce à des menus pensés par le Dr Golay. Depuis la cuisine ouverte, le chef cuisinier dispense ses conseils : cuisson basse température pour les viandes, vapeur pour les poissons et les légumes afin de conserver leurs nutriments essentiels, l'utilisation du wok pour éviter les matières grasses. Parmi les plats proposés : la salade d'algues et radis noir, la verrine de betterave rouge au fromage de chèvre frais, la ratatouille colorée mais aussi des desserts gourmands (mousse au chocolat, tarte tatin...).

Si les menus varient au rythme des saisons, ils sont toujours composés d'éléments essentiels au bon fonctionnement du cerveau digestif et reposent sur des principes de base : **diversité** de couleurs, de saveurs ; **qualité** des produits ; **équilibre** sans interdit, tout est dans la mesure (1/2 assiette

Évaluation du site

Ce site féminin diffuse des articles concernant des thématiques variées : tourisme, mode, tendances...)

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 5

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



de légumes & fruits, 1Ź4 protéines, 1Ź4 céréales) ; **chrononutrition** pour respecter son rythme (protéines surtout le matin voir un peu à midi, repas léger de légumes et céréales le soir pour favoriser la qualité du sommeil) ; **mâcher** pour minimiser la charge de travail du système digestif.

Ainsi, pour bien nourrir sa flore intestinale les menus contiennent des prébiotiques telles que des fibres alimentaires et aliments fermentés (soja, choucroute, kéfir), des acides gras essentiels (oméga 3 dans les végétaux et poissons gras), des protéines animales ou végétales à parts égales, des vitamines, mais aussi des minéraux, oligo-éléments et beaucoup d'antioxydants (vin rouge, café, fruits rouges...) **qui diminuent et préviennent l'inflammation et assurent la fonction de la barrière intestinale.**

La méthode par les deux cerveaux développée par le Dr Golay repose sur l'équilibre entre le cerveau digestif et le cerveau reptilien (moteur des fonctions essentielles). Le premier impactant directement le fonctionnement du second et vice et versa. La méthode a pour objectif d'améliorer la qualité de la flore intestinale et d'assurer la quantité et la qualité des nutriments nécessaires. En effet, la flore intestinale procure entre autre 50% des besoins nutritionnels et si sa qualité se dégrade, le cerveau reptilien devient moins performant. Une mauvaise alimentation (l'insuffisance de fruits et légumes, les carences en vitamine D, en oligo-éléments, le mauvais rapport acides gras Oméga 3 et 6) agit directement sur l'état de santé.

LONHEA ALPINE CLINIC

CP 109 -1884 **Villars-sur-Ollon** – Suisse

Tel: + 41 (0)24 495 38 88 - info@lonhea.com - www.lonhea.com

Formule Complète à partir de 7 500 CHF – comprend un bilan de santé, 1 ou 2 semaines de cure, programme à domicile, suivi de 4 mois

Formule Light à 4000 CHF – comprend un bilan de santé, 1Ź2 journée de formation, programme à domicile, suivi de 4 mois