

Date : 22/04/2014

## Effacez ce ventre que je ne saurais voir !

Par : -



Qui n'a pas un petit **ventre** disgracieux depuis des années et qui n'arrive pas à le perdre malgré les régimes ou l'exercice physique ? Qui n'aimerait pas voir disparaître ce petit voire gros bedon qui nous bouffe littéralement la vie ? Vous avez essayé toutes les solutions et vous n'y êtes pas arrivés ? Certes, c'est malheureux, mais et si je vous disais qu'il y avait enfin une solution ? La solution se nomme **Jacques Staehle** et son **livre « Effacer le ventre »** aux **éditions Dangles** ! Pour tous les ventripotents du monde, ce livre va révolutionner les conceptions médicales du bien manger et du bien boire en incorporant un nouvel élément : ne manger que ce que nous sommes capable de digérer !

« **Effacer le ventre** » vous permettra de comprendre les mécanismes de la **digestion, de l'absorption et de l'élimination** . En favorisant ces mécanismes, vous éviterez tous les troubles liés à ces dysfonctionnements (lourdeur digestive, ballonnement, gaz intempestif, constipation, diarrhée, éructation, brûlure d'estomac, aigreur, colites). Il réunira à la fois des conseils alimentaires, des techniques spéciales liés au yoga et la médecine ayurvédique, la réflexologie, les vitamines, aux plantes et compléments alimentaires.

## Évaluation du site

Ce site, animé par une équipe de journalistes, diffuse des articles concernant l'actualité générale française.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 4

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Ainsi vous apprendrez pourquoi vous avez du **ventre** , comment y remédier efficacement et sans méthode contraignante particulière, quels sont les différents dangers de l'inflammation silencieuse. De plus, vous apprendrez que les différents problèmes de santé et douleurs que vous avez sont souvent liés à vos organes intérieurs qui se fatiguent ! Tous sont liés à votre **ventre** ! Votre **ventre** est le coeur de votre organisme et il vous faut absolument le traiter de manière efficace ! Vous apprendrez à remédier au **ventre gonflé** quelque soit votre niveau de **ventripotence** ! Mais auparavant, vous allez devoir détecter les aliments qui ne vous conviennent pas! Et oui, il va falloir travailler un peu avant ! De plus, il conviendra aussi de faire attention au temps de **digestion** de chaque aliment pour éviter qu'un aliment ne fermente dans votre estomac risquant ainsi de provoquer quelques troubles désagréables...

Après ce premier chapitre sur la **physiologie digestive**, vous entrerez dans le chapitre de l'alimentation et de nos besoins essentiels. Jacques Staehle vous apprendra donc à manger bien (regarder les charges glycémiques des aliments ...). Puis à travers un récapitulatif des divers régimes qui existent, l'auteur vous indiquera les plus et les moins de ces derniers. Après avoir parlé du jeûne et des **régimes**, nous voilà arrivé au petit chapitre du régime adapté qui vous donnera plusieurs conseils pour changer d' **alimentation** suivi de menus suivant les saisons agrémenté de quelques compléments alimentaires ou d'utilisation de la **phyto-aromathérapie**, de la **gemmothérapie** ou même de la **réflexologie plantaire** .

Dans le troisième chapitre, vous trouverez les bienfaits de la **digitopuncture** . A travers plusieurs photos et schémas vous pourrez découvrir tous les points de votre corps que vous pourrez stimuler. la digitopuncture sert à harmoniser la circulation énergétique dans l'ensemble du corps pour permettre un parfait fonctionnement de tous nos organes. Ainsi, vous connaîtrez les points pour calmer un mal de dos, une lombalgie, une sciatique, l'aérophagie, ou pour effacer la fatigue, pour favoriser le drainage rénal, soulager une migraine etc.

Le quatrième chapitre quant à lui vous donnera toutes les astuces pour soigner et soulager votre **ventre**. Après une certaine **hygiène alimentaire et physique**, vous retrouverez aussi plusieurs points de votre corps à stimuler. Vous apprendrez aussi les jours précis de l'année pour entreprendre des travaux sur votre corps. Vous apprendrez à vous détoxifier tout au long de l'année. Puis vous apprendrez les différentes épices, plantes qui seront bénéfiques pour votre ventre puis vous aurez la technique pour nettoyer vos intestins. Vous pourrez alors vaincre la constipation, la diarrhée, les ballonnements, les colites et les gastrites, les reflux gastriques, la fatigue etc.

Dans le cinquième chapitre vous apprendrez les diverses **techniques d'auto massage** et des différents exercices pour avoir un joli ventre.

« **Effacer le ventre** » de **Jacques Staehle** recèle alors de conseils judicieux qui permettront enfin de vaincre ce ventre si disgracieux. De quoi ravir beaucoup de nos lecteurs à tous les coups !

iframe : [redir.opoint.com](http://redir.opoint.com)

**Effacer le ventre**

Jacques Staehle

## Editions Dangles

A propos Jennifer Monnot

**Psychosociologue**, spécialisée dans le développement du très jeune enfant, j'ai notamment intégré durant trois ans une équipe de recherche scientifique. A présent en pleine reconversion dans un autre métier, je réalise un rêve de gosse : écrire des articles sur mes passions. Amoureuse des beaux livres comme des thrillers, polars et autres romans à émotions, je reste passionnée par la lecture et apprécie de pouvoir partager mon monde aussi différent et hétéroclite qui peut l'être. Vous découvrirez dans mes articles, un peu d'humour mais aussi beaucoup de passion qui je l'espère saura vous transporter dans mon univers à la fois riche et mystérieux. Au plaisir de lire vos commentaires!