

# Resuming the road to good nutrition

## Et si nous reprenions le chemin de la bonne nutrition ?



Nowadays, living without electromagnetic waves, pesticides or pollution is a utopia. The most polluted is the air element. Imagine each breath. If in addition, we eat food that is devoid of minerals and vitamins. If we also consume too many sodas, too many sweets, too much alcohol or too many cigarettes, the pollution attack on the body is total!

Claudia Dornhege is an operating theatre nurse at the Dombard Clinic. Among her duties is the preparation of all patients before surgery so that they arrive in good condition. She offers us sound advice on to how eat much better!

### Uses food as your medicine - Hippocrates

The preparation of a patient before surgery or simply to lose weight involves first of all detoxifying, re-mineralizing and re-vitamizing the body. The goal is to:

- reduce complications during and after surgery
- increase resistance to infection
- shorten post-operative recovery time
- improve the quality of healing

Food poisoning happens day by day via:

- added sugar
- too much animal fat
- wheat, slow carbohydrates, bread
- additives (colorants, taste enhancers, preservatives, ect)
- alcohol
- cigarettes

All this causes a build-up of toxins, the body's 'waste' (just like a full trash can in the kitchen). Imagine if you never emptied the bins in your house? It's exactly the same thing for the body. The accumulated waste causes an increase in superfluous kilos. And these are waste toxins accumulated as garbage. The body gradually becomes acidic and chronic diseases can take hold.

### Here are our tips for losing toxins and 're-feeding' your body:

1) All food must be consumed if possible in its natural state - that means with minimal human handling.

2) Any food consumed must come from producers who do not use GMOs, pesticides etc. And always check the origin of your food. A German proverb: 'Trust is good, control is

De notre temps, vivre sans ondes, pesticides, ou pollution est une utopie. L'élément le plus pollué est l'air. Chaque respiration... imaginez. Si en plus, nous nous nourrissons avec une nourriture vide de minéraux et vitamines, si nous consommons trop de sodas, trop de sucreries, l'alcool ou cigarettes... La pollution est totale pour le corps !

Avec les conseils judicieux de Claudia Dornhege, infirmière de bloc opératoire (elle prépare entre autre, tous les patients avant une opération pour que celui-ci soit en très bonne condition), place au décryptage pour manger nettement mieux !

### Utilise la nourriture comme ton médicament – Hippocrate

La préparation d'un patient avant une chirurgie ou simplement pour perdre du poids, consiste d'abord à désintoxiquer, reminéraliser et re-vitaminer son corps. Le but est de :

- diminuer les complications pendant et après l'intervention
- augmenter la résistance aux infections
- raccourcir le temps de récupération post-opératoire
- améliorer la qualité de la cicatrisation

L'intoxication alimentaire se passe de jours en jours via :

- le sucre additionné
- trop de graisses animales
- blé/ glucides lent/pain
- Additifs (colorantes, rehausseurs de goûts, conservateurs, etc)
- Alcool
- Cigarettes

Tout cela provoque une accumulation de toxines, de déchets dans le corps (comme une poubelle dans la cuisine). Imaginez-vous de ne plus vider les poubelles dans votre cuisine ?...C'est exactement la même chose pour le corps. Les déchets accumulés provoquent une augmentation des Kilos superflus. Et qui dit Kilos superflus = toxines accumulées d'où déchets « poubelles ». Le corps devient acide et peu à peu des maladies chroniques peuvent s'installer.



better.'

3) Sugar: Sugar can be considered a drug. (It's an extract that is too concentrated from a plant and has none of the other components for proper assimilation). It is very difficult to stop people consuming because it is addictive. It makes the body acidic and creates a state of inflammation. The healing of a patient who consumes sugar is very slow, since the edges of the scar are inflamed and suppurating, a situation that favours infections. We suggest giving up sugar including aspartame or replace it with XyloSweet or Xylit (100% natural and derived from birch).

4) Animal fat: Yes, consuming too much meat causes a form of waste (too much animal protein) that makes the body acidic and causes inflammation which slowly damages your kidneys, your joints, until it inflames the lymph. Three weeks before an intervention we recommend to our patients that they stop eating red meat. We notice a significant improvement in post-operative conditions – the decrease in swelling in the operated area is faster and heals better. However, we do advise eating fish twice per week (it does not make our bodies acidic!). Protein consumed from vegetables (lentils, peas, mushrooms, etc.) are easily assimilated by our body and leave no toxins.

#### **Voici nos conseils pour perdre les toxines et de « re-nourrir » votre corps :**

1) Toute nourriture consommée doit être si possible dans son état naturel, cela veut dire, avec un minimum de manipulation humaine.

2) Toute nourriture consommée doit venir de producteurs qui n'utilisent ni OGM, ni pesticides ect. Et il faudra toujours vérifier l'origine de votre nourriture. Un proverbe allemand dit : La confiance c'est bien, le contrôle c'est mieux.

3) Le Sucre : Le sucre peut être considéré comme une drogue. (Extrait trop concentré d'une plante et qui n'a plus les autres composants pour une bonne assimilation). Il est très difficile d'arrêter sa consommation une fois habitué au sucre car il rend dépendant. Il rend le corps acide et crée un état d'inflammations. La cicatrisation d'un patient qui consomme le sucre est très lente, les bords de la cicatrice sont enflammés et suppurent, une situation qui favorise les infections. Nous conseillons l'arrêt du sucre y compris l'aspartame ou de le remplacer par le « XyloSweet » ou « Xylit » (100% naturel et issu du bouleau).

4) Graisses animales : Oui, aussi la viande trop consommée provoque des déchets (trop des

The temperature of an animal's body is higher than the temperature of the human body. Meat consumption produces acid. It's just the opposite with fish, which has a lower temperature.

If you eat cheese, choose goat's or sheep's cheese, from animals raised without antibiotics or GMOs.

5) Wheat/slow carbohydrates: Whole wheat is genetically modified (GMO). Its gluten acts as glue on the wall of the intestine that causes absorbing minerals and vitamins to stop working. In addition, the soil is drained of minerals such as magnesium and other minerals and vitamins. Wheat becomes a dead food.

We recommend you change from traditional bread to bread made with spelt flour (very low in gluten), sourdough or sprouted Kamut bread (low temperature dry bread that retains all its vitamins) and pasta with spelt, Kamut or Kelp (algae based).

Add to the bread goat's or sheep's cheese, vegetable paté (Bio Shop), pureed fruit (peach, strawberries, figs).

6) Additives: When preparing your meals use herbs such as basil, rosemary, parsley (rich in

protéines animales) qui rend le corps acide et enflamme ce qui endommage peu à peu vos reins, vos articulations, jusqu' à enflammer la lymphe. 3 semaines avant une intervention nous conseillons à notre patient l'arrêt de toute viande rouge. Nous remarquerons une nette amélioration des suites postopératoires, le dégonflement de la zone opérée est plus rapide et une meilleure cicatrisation. Nous conseillons de consommer par contre 2x par semaine du poisson (qui ne rend pas notre corps acide !). Les protéines consommées via des légumes (lentilles, petits pois, champignons, etc.) sont facilement assimilées par notre corps et ne laissent pas des toxines.

La température du corps animal est plus élevée que la température du corps humain. Sa consommation rend acide. Tout le contraire avec le poisson qui a une température inférieure.

Si vous consommez du fromage, préférez celui de chèvre, brebis élevé sans antibiotique, ni nourriture OGM etc.

5) Blé/ glucides lent : Tout blé est génétiquement modifié (OGM). Son gluten agit comme une colle sur la paroi de l'intestin qui provoque l'incapacité d'absorption des minéraux, vitamines...De plus, les terreaux sont vidés des minéraux comme le Magnésium et



vitamin C), black pepper, turmeric etc. Use very little salt and switch to pink Himalayan salt and black salt from Hawaii, which are rich in minerals.

7) Drink: It acidifies, fatigues and disrupts liver function, especially in the potentiation of hormones (among others). On alcohol consumption, Dr Dombard explains to his patients the example of a person drinking a half bottle of wine per day. A half bottle of wine (two and a half glasses per day) with an alcohol content of 13° to 14° is equal to around a large glass of whiskey at 36° per day! In six days you will have drunk most of a bottle of whiskey. In 365 days you will have consumed more than 70 bottles of whiskey, not including extras!

For detoxification and for proper hydration, we recommend you drink water from a good source, water that has been boiled for at least 15 (Ayurvedic medicine), white tea (up to 5 cups a day), green tea up to three cups a day and Lapacho tea, also called Pau d'Arco or Tahebo. If you love your coffee, drink a maximum of two cups a day.

8) Cigarettes: Before we let out our first cry as we enter the world, we first take air into the lungs. The lung is the most extended organ of the human body; it has an area of around 80 m2! This air is transported to all the organs, to

autres minéraux ainsi que des vitamines. Le blé devient une nourriture morte.

Nous conseillons de changer le pain traditionnel en pain d'épeautre (très pauvre en gluten) au levain, ou Kamut germé (pain sec en basse température qui garde toutes ses vitamines) et des pâtes à l'épeautre, Kamut ou Kelp (à base d'algues).

Sur le pain : fromage de brebis ou chèvre, pâte de légumes (Bio shop), purée de fruits (pêche, fraises, figes...)

6) Additifs : Utilisez dans vos plats des herbes comme le Basilic , romarin, persil (riche en vit C), poivre noir, curcuma etc. Utilisez peu du sel et plutôt du sel rose d'Himalaya et le sel noir d'Hawaï qui sont riches en Minéraux.

7) Alcool : Il acidifie, fatigue et perturbe la fonction hépatique surtout au niveau de la potentialisation des hormones (entre autres). Le Dr Dombard explique à ses patients l'exemple de la consommation d'équivalent d'alcool d'une personne qui boit une 1/2 bouteille de vin par jour : Une 1/2 bouteille de vin (2 verres 1/2) par jours et un degré d'alcool de 13°à14° est égal à un grand verre entier de whisky à 36° par jour ! En 6 jours vous aurez bu plus d'une bouteille de whisky. En 365 jours vous aurez consommé +- 70 bouteilles de whisky au

the skin and up to the brain to ensure a good exchange between oxygenation and detoxification! Consider your future children, ladies!

We advise you to stop smoking at least two months before surgery.

9) Spiruline: It is the best multi-mineral and multi-vitamin that exists. It is easily assimilated by our body because it contains the complete plant. It nourishes you and detoxifies at the same time. You must drink minimum one litre of water during the day to help the body eliminate toxins.

Spirulina comes in powder form (use one tablespoon mixed with banana, for example, and add water) or take the tablet version (not capsules). Take six to eight Spirulina tablets every morning during breakfast. You can find it in the Bio and chemists shops.

10) For cooking we suggest using ghee (clarified butter). It is indispensable in Indian cooking. Ayurveda medicine considers it a rasayana, food giving youth and longevity. It does not increase the cholesterol. You find it in organic shops. It keeps for a very long time. (Do not refrigerate).

Your best ally in the quest to start eating properly without intoxication will be discipline!

Many thanks to Claudia, operating theatre nurse at the clinic of Docteur Louis-Philippe Dombard in Overijse.

minimum, sans compter les extras !

Nous conseillons pour la désintoxication et pour une bonne hydratation de boire de l'eau de bonne source, l'eau mise à ébullition pour une durée de 15 min (du médecin ayurvédique,) le thé blanc (jusqu' à 5 tasses par jour), le thé vert jusqu' à 3 tasses par jour et le thé de Lapacho appelé aussi Tahebo ou Pau d'Arco. Si vous aimez le café, jusqu' à max 2 tasses par jour.

8) Cigarettes : Avant de réaliser son premier cri dans la vie, nous prenons d'abord l'air dans les poumons. Le poumon est l'organe le plus étendu du corps humain ; il a une superficie de +-80 m2 !! Cet air est transporté à tous les organes, peau ...et jusqu' au cerveau pour assurer un bon échange entre l'oxygénation et la désintoxication. ! Pensez à vos ovules Mesdames ! Vos futurs enfants ! Nous conseillons de stopper la cigarette au plus tard 2 mois avant une intervention.

9) SPIRULINE : Meilleur multi minéraux et multi vitamine qui existe. Elle est facilement assimilée par notre corps car elle contient la plante complète. Elle vous nourrit et désintoxifie en même temps. Il faudra boire minimum 1l d'eau pendant la journée pour aider le corps à éliminer les toxines.

La Spiruline existe en poudre (1 cuillère à soupe mélangée avec par ex une banane + rajouter l'eau) ou en comprimés (pas des gélules). Prenez entre 6 à 8 comprimés de Spiruline tous les matins pendant le petit- déjeuner. Vous le trouvez dans les magasins Bio et Pharmacies.

10) Pour toutes cuissons nous proposons d'utiliser le Ghee (beurre clarifié).Il est en Inde indispensable. L'Ayurvédica le considère comme un rasayana, c'est-à-dire un aliment donnant jeunesse et longévité. Il n'augmente pas le cholestérol. Vous le trouvez dans les magasins Bio. Elle se conserve très longtemps. (Ne pas mettre au frigo).

La discipline sera votre meilleure alliée pour commencer à se nourrir correctement sans s'intoxiquer !

Un tout grand merci à Claudia- Infirmière de bloc opératoire à la clinique du Docteur Louis-Philippe Dombard à Overijse.

#### Books to read A lire

« Faut-il manger les Animaux ? »  
de Jonathan Safran FOER

« De voedselzandloper »  
de Dr Kris Verburgh