

La réponse à vos problèmes de digestion tient en 4 lettres

Chère lectrice,
Cher lecteur,

C'est malheureux, mais les aliments « diététiques » ne sont pas sans défauts.

Les plaintes récurrentes touchent au fait qu'ils stimulent les bactéries de fermentation dans votre intestin – ce qui fait grossir votre ventre et donne des gaz.

Vous devez le savoir avant de vous lancer... sinon vous allez être déçu.

Et vous vous retrouverez alors au « service après-vente » de la santé naturelle :

« *Vous êtes bien gentil avec vos conseils, mais je ne digère pas vos aliments sains, moi !* »

C'est le premier problème que rencontrent les gens qui se mettent à soigner leur alimentation.

N'écoutez pas ceux qui **vous disent que c'est de votre faute...** que vous auriez dû acheter *local* plutôt que *bio*, etc.

Ce problème s'explique parfaitement, et la réponse tient en quatre lettres : O-D-M-P

Une diète aussi énigmatique qu'efficace

Sur la base de ce code secret O-D-M-P, deux chercheurs Australiens ont créé une diète bizarre dont le nom complet est **FODMAP** [1]. C'est l'acronyme anglais de *Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols.*

C'est à mon sens une diète mal comprise, alors qu'elle est très efficace et réellement révolutionnaire.

Grâce à [ce protocole FODMAP précis](#), vous pouvez améliorer sensiblement votre qualité de vie en quelques semaines.

Voici déjà une liste de 11 aliments qui font gonfler le ventre :

11 aliments qui provoquent des ballonnements

- Les choux et tous les crucifères qui sont riches en **oligosaccharides** [2].
- Les lentilles, les haricots, les pois chiches, et toutes les autres légumineuses, qui sont également riches en **oligosaccharides**.

- Les crudités : les radis, carottes, concombre, pomme
- Le pain blanc. Vous pouvez commencer par le remplacer par du pain complet.
- La farine blanche telle qu'on la trouve dans les pâtes. Heureusement, il existe des pâtes complètes.
- Le riz blanc. Remplacez-le par du riz complet.
- Les bananes. Pour réduire les effets indésirables, mangez vos bananes bien mûres.
- Les produits laitiers – lait, yaourt, fromages, etc. Ils sont particulièrement difficiles à digérer pour les adultes qui produisent peu (ou pas) de lactase – l'enzyme qui décompose le lactose. Pour remédier au problème, vous pouvez essayer les produits à base de **lait fermenté**.
- Les aliments frits – frites, tempura, beignets. Ils ralentissent le transit et provoquent des ballonnements.
- Les charcuteries qui sont riches en sel. Ceci va augmenter la rétention d'eau dans votre corps.
- Les plats préparés ou les plats des restaurants qui sont également riches en sel.

Bien à vous,

Eric Müller