



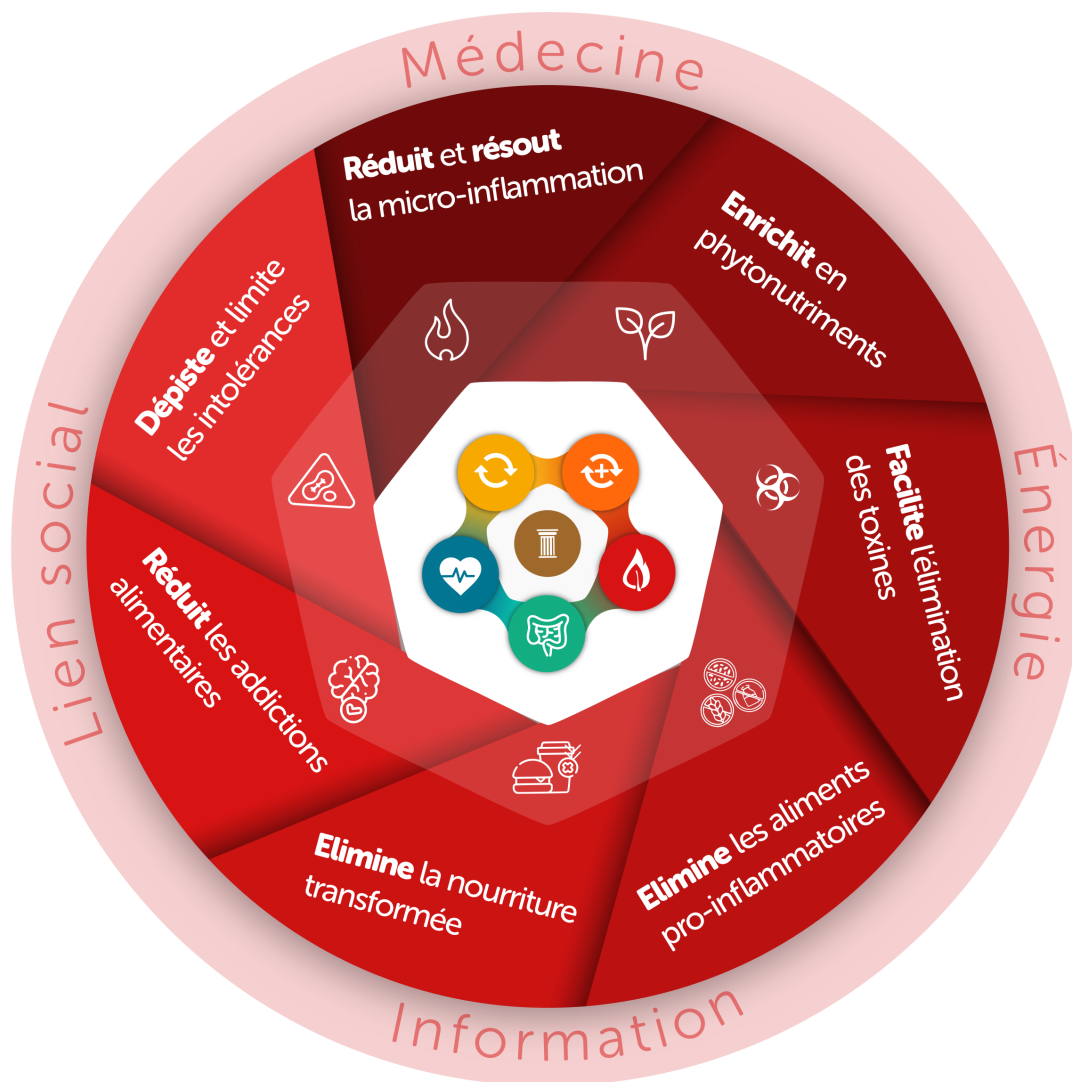
Guérir le corps en feu

Comment traiter naturellement
le mécanisme central des douleurs
et des maladies chroniques ?



Découvrez Résoléo™, le nouveau programme
exclusif du Dr Yannick Pauli, qui guérit
la micro-inflammation chronique à bas bruit.

1 programme, 7 vertus, 15 principes, 53 bienfaits.



Centre NeuroFit - Dr Yannick Pauli - Av. Vinet 19 - 1004 Lausanne

Tél: 021 646 52 38 - www.centroneurofit.com - contact@dryannickpauli.com



L'inflammation classique

Nous avons tous déjà fait l'expérience de l'inflammation dans sa forme aigue.

C'était peut-être lors d'une randonnée où vous vous êtes malencontreusement tordu la cheville. Un moment d'inattention, un pied qui se prend dans un trou et c'est la chute.

Immédiatement, vous sentez une douleur vive. En quelques minutes, votre cheville devient enfle. Vous enlevez votre chaussette et vous constatez une légère rougeur sur la zone. Si vous venez à la palper, vous sentirez que la zone est un peu plus chaude. *calor* (chaleur), *dolor* (douleur), *rubor* (rougeur) et *tumor* (œdème) sont les signes cardinaux de l'inflammation qui avaient été décrits par le médecin romain Cornelius Celsius et étaient déjà connu des Egyptiens il y a plus de 2000.

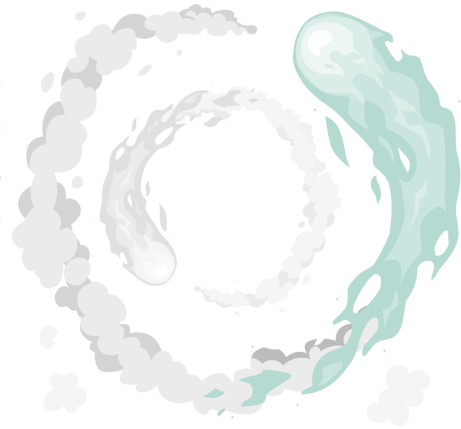
Vous vous levez et essayez de mettre du poids sur votre cheville, mais elle vous fait trop mal. C'est la *functio laesa* (perte de fonction), le 5^{ème} signe cardinal rajouté au 19^{ème} siècle par le Dr Rudolph Virchow, un médecin pathologiste.



Puis, l'inflammation guérit.

Depuis des temps immémoriaux, nous tentons de la traiter. Hippocrate – le père de la médecine – utilisait de l'écorce de saule. Depuis, les scientifiques ont développés plus d'une centaines de molécules, comme les anti-inflammatoires ou les agents biologiques.

Un dogme s'est installé. Le corps produit activement de l'inflammation, puis elle disparaît passivement d'elle même, comme un feu qui s'arrête après avoir consommé le bois. L'inflammation étant douloureuse, il est devenu de bonne pratique de la réduire avec des médicaments. Pour la majorité d'entre nous, c'en est devenu un réflexe.



Nous avons malheureusement oublié que la réponse inflammatoire est une réaction de défense normale de l'organisme pour faire face à une atteinte tissulaire, qu'elle soit d'ordre traumatique, infectieuse ou pathologique. L'inflammation est la première étape de la guérison.

Les scientifiques avaient découvert que notre corps produisait de l'inflammation activement.

Mais, ce que les scientifiques ne savaient pas, c'est qu'il nous manquait une information capitale. Sans elle, tout notre modèle de soin s'est basé sur la réduction de l'inflammation par des moyens pharmacologiques et cela a des conséquences dévastatrices pour notre santé et notre espérance de vie.



La découverte du « tueur silencieux »



Dana-Farber
Cancer Institute

En 1993, alors qu'ils étudiaient les mécanismes de l'obésité, des chercheurs du Dana-Farber Cancer Institute de Boston ont découvert que l'inflammation pouvait avoir une forme complètement différente de l'inflammation aiguë connue depuis des millénaires. La publication de leur découverte dans la revue scientifique Science a provoqué une révolution de notre compréhension de l'inflammation.

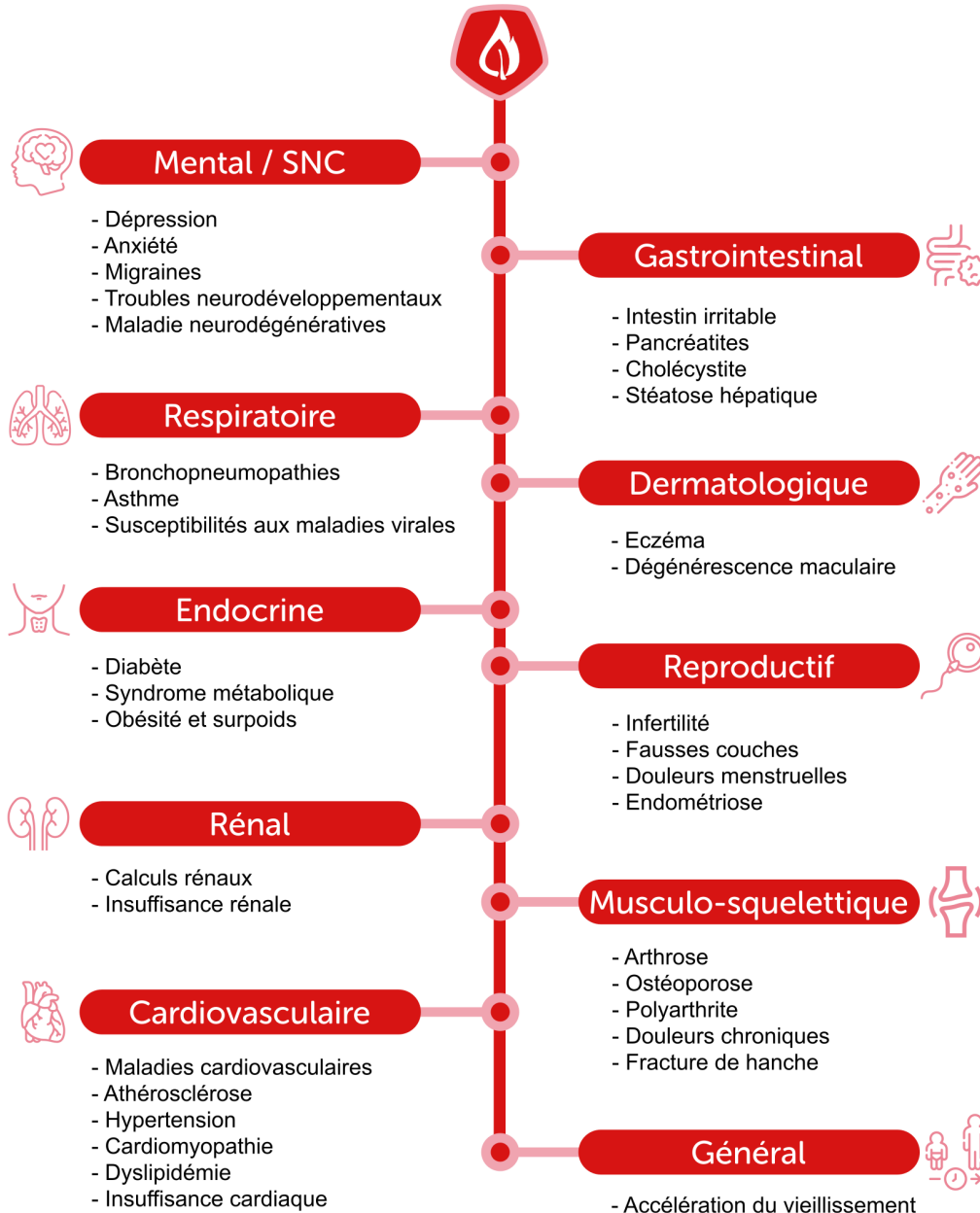
Appelée méta-inflammation ou micro-inflammation chronique à bas bruit, cette inflammation s'installe de manière silencieuse dans nos tissus sans aucun des signes cardinaux classiques. En bref, vous ne la sentez pas. Elle vous ronge et vous dévore de l'intérieur, souvent pendant des années, avant de provoquer des symptômes et des maladies. C'est pour cela qu'on la surnomme « **le tueur silencieux** ».



Voilà ce qu'en disent en 2019 un consortium d'experts travaillant dans les institutions scientifiques et médicales les plus réputées des Etats-Unis :

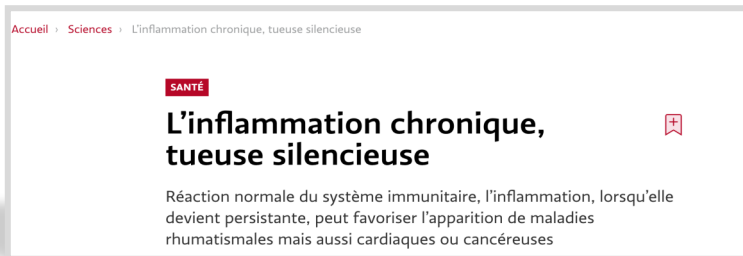
*« L'une des plus importantes découvertes médicales des deux dernières décennies est que le système immunitaire et les processus inflammatoires ne sont pas qu'impliqués dans un nombre restreint de maladies, mais bien dans une large variété de problèmes de santé physique et mentale qui sont responsables de la morbidité et mortalité actuelle partout dans le monde. **En vérité, les maladies inflammatoires chroniques sont la cause de mortalité la plus significative dans le monde d'aujourd'hui, avec plus de 50% de tous les décès attribuables à des conditions liées à l'inflammation chronique.** De nouvelles données montrent que le risque de développer une inflammation chronique commence dès notre plus jeune développement et persiste pendant toute notre vie pour affecter notre santé et notre risque de mortalité ».*

Les maladies associées à la micro-inflammation



Il faudra près de 10 ans pour que l'information de ces nouvelles découvertes n'atteigne le public. En 2004, le magazine Time met la micro-inflammation en couverture de son édition avec un titre évocateur « *Le tueur silencieux – le lien surprenant entre inflammation et infarctus, cancer, Alzheimer et autres maladies* ».

Le terme de « tueur silencieux » peut paraître provocateur. Mais que dire d'un mécanisme biologique qui est responsable de plus de 50% de la mortalité. C'est 500 fois plus que le Sars-Cov-2. Mais comme la micro-inflammation opère en arrière-plan, vous tuant à petit feu sous le couvert d'autres maladies, elle ne fait pas régulièrement la Une. En Suisse par exemple, il faudra attendre 2018 pour qu'un des grands titres de Suisse Romande, « Le Temps », ne traite le sujet



Le Temps, 2018 (Suisse)



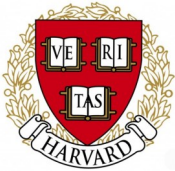
Time, 2004 (États-unis)

La micro-inflammation n'augmente pas seulement votre risque de maladies dans le futur. Si vous avez un problème de santé, elle en est le mécanisme central. Même si vous pensez qu'elle n'a rien à voir avec votre problème, elle peut mettre en échec la réussite de votre traitement. Plusieurs études ont montré qu'en présence de micro-inflammation, le risque d'échec thérapeutique des traitements manuels, de la psychothérapie et même des antidépresseurs augmente massivement. Si vous voulez obtenir des résultats durables, vous devez prendre en compte la micro-inflammation chronique.



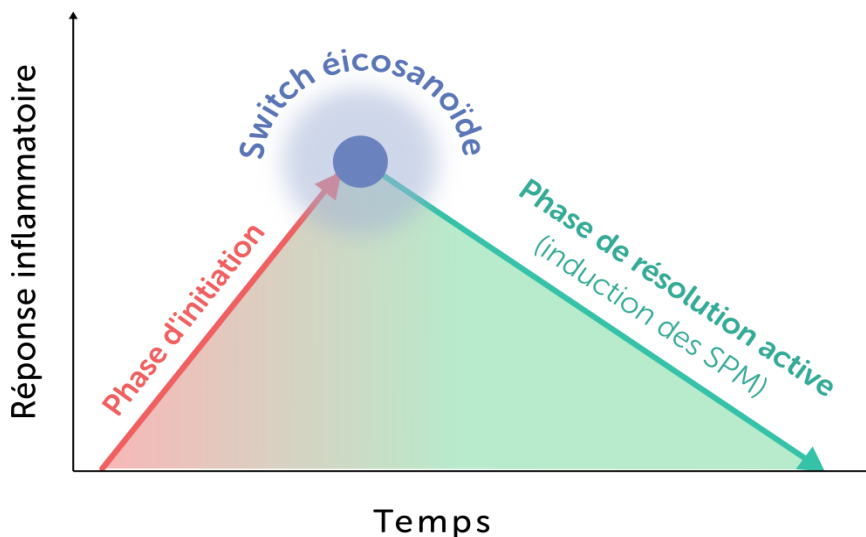
La résoléomie, une découverte encore plus importante

Jusqu'au début des années 1990, les scientifiques pensaient que, en réponse à un traumatisme ou un agent infectieux, notre corps lançait activement une réponse inflammatoire, puis que, dans des conditions optimales, cette dernière s'arrêtait de manière passive.



Sauf qu'en 1996, un chercheur d'Harvard, le Professeur Charles Serhan et son équipe ont découvert que le corps ne fonctionnait pas ainsi en matière d'inflammation. Notre organisme lance bien activement de l'inflammation, mais doit ensuite lancer d'autres mécanismes pour arrêter activement l'inflammation. Il doit activement la « résoudre ». Le feu de bois ne s'arrête pas seul. Vous devez lui verser de l'eau dessus.

Le Dr Serhan a appelé ce phénomène de résolution de l'inflammation, **la résoléomie**.



La réponse inflammatoire s'opère en deux phases : une phase d'initiation où l'inflammation est lancée et une phase de résolution où l'inflammation est arrêtée. Ces deux phases sont intimement liées. Par exemple, la formation des SPM (Specialized Pro-resolving Mediators) - molécules nécessaires à la résolution - n'est activée que si les molécules qui activent l'inflammation atteignent un certain niveau (les scientifiques appellent cela le « switch éicosanoïde »).



La médecine désemparée

Malgré le développement d'un nombre impressionnant de molécules qui modulent l'initiation de l'inflammation, les maladies modernes causées par la micro-inflammation chronique augmentent en proportion épidémique.

Ce n'est pas étonnant. La médecine a visé la mauvaise cible. A quoi bon réduire la phase d'initiation, si le corps n'arrive pas à lancer son mécanisme de résolution ? A quoi bon ne pas trop accélérer, si vous n'avez pas de frein ?

*La micro-inflammation chronique n'est pas causée par un excès d'inflammation, mais bien par **un déficit de résolution.***

A ce jour, aucun médicament pharmaceutique n'est capable de stimuler la résolution de l'inflammation. Pire encore, les médicaments anti-inflammatoires et les agents biologiques qui modulent l'initiation de l'inflammation participent au problème. Ils sont non seulement inefficaces dans près de 50% des cas et viennent avec de nombreux effets secondaires parfois graves (aux Etats-Unis chaque année près de 20'000 personnes décèdent d'effets secondaires des médicaments anti-inflammatoires), **ils interfèrent avec la résolution.** Oui, vous avez bien lu ! Plusieurs études montrent que ces médicaments sont « toxiques pour la résolution ». Ils évitent ainsi une phase d'initiation trop poussée, mais empêchent une résolution complète.

En voulant atténuer l'inflammation aiguë, nous avons nourris le développement de la micro-inflammation chronique.



La clé de la solution

La clé de la solution est donc de mettre notre attention sur la phase de résolution. Pour guérir, notre corps a besoin d'initier l'inflammation. Il faut donc arrêter d'interférer avec cette phase. Ce que nous devons faire, c'est s'assurer que, une fois l'inflammation initiée – nécessaire à la guérison – notre corps puisse l'arrêter.

Et pour cela, nous devons donc approfondir nos connaissances des facteurs qui influencent la résolution de l'inflammation. Et notamment de molécules chimiques qui sont au cœur de cette phase de résolution. Appelés SPM (« specialized pro-resolvin mediators »), ces « **médiateurs spécialisés pro-résolvines** » sont au cœur de la résolution. Ils proviennent directement de certains nutriments qui sont essentiels, mais souvent carencés dans notre alimentation.

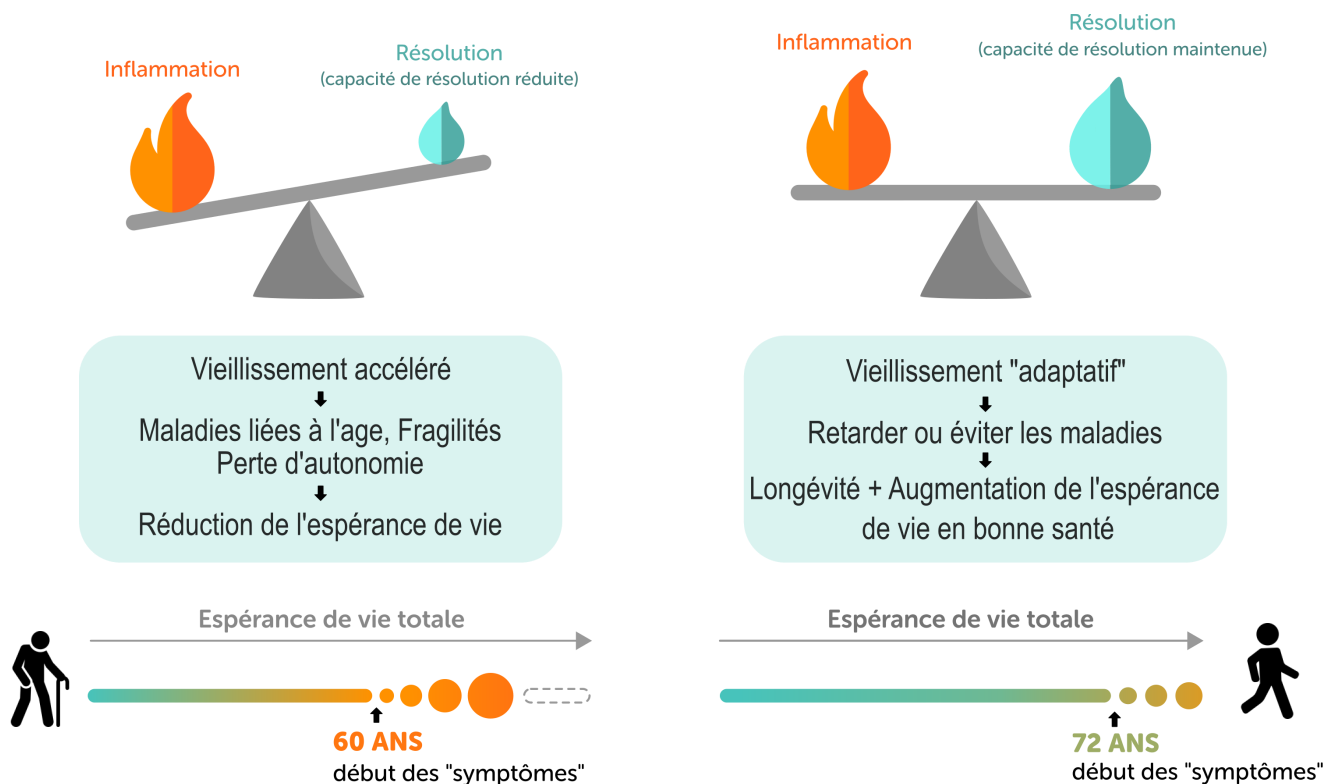
Pour guérir la micro-inflammation chronique, nous devons donc comprendre qu'elle est causée par un déficit de résolution (et non pas un excès d'initiation) de l'inflammation et nous focaliser sur **la résoléomique, l'art et la science de la résolution de l'inflammation**. Et à ce jour, pour y parvenir, nous devons quitter le monde de la pharmacopée médicale pour nous intéresser à notre environnement et notre style de vie, et plus spécifiquement à notre alimentation.

Ce changement radical d'attention n'est pas juste une hypothèse scientifique. C'est une réalité confirmée notamment par des études sur le vieillissement. Avec l'âge, nous produisons tous de plus en plus d'inflammation. Nous sommes de plus en plus chroniquement micro-enflammé, en moyenne entre 2 à 4 fois plus que pendant notre jeunesse. En matière de micro-inflammation et de risque de maladies chroniques, c'est énorme. Cela explique pourquoi, après 65 ans, plus de 70% des gens souffrent d'au moins deux maladies chroniques.



Le secret des centenaires bien portants

Après 60 ans, le développement de maladies chroniques et la mortalité augmente de manière dramatique, notamment à cause de la micro-inflammation. Pourtant, certaines personnes atteignent l'âge de 100 ans en évitant les maladies. Les scientifiques appellent ces « super-centenaires » des « escapers » ou « exceptionnels ». Et ce qu'ils ont découvert confirme l'importance de la résolution. Les centenaires bien-portants développent tout autant de micro-inflammation chronique avec l'âge que les personnes qui développent des maladies chroniques ou qui meurent avant eux. Ce qui fait la différence, c'est que malgré l'accumulation d'inflammation, **ils maintiennent une excellente capacité de résolution !**





Vos options pour agir sur le tueur silencieux

Nous avons découvert que la micro-inflammation chronique est responsable d'une grande partie de nos problèmes de santé chroniques et qu'elle est responsable d'échec thérapeutique dans des domaines qui ne lui semblent a priori par liés comme les soins manuels ou les prises en charge psychologiques.

Nous avons appris que l'inflammation est composée de deux phases intimement liées : la phase d'initiation et la phase de résolution. Pendant des centaines d'années, la médecine a suivi une fausse piste en tentant de moduler la phase d'initiation et a donc participé au développement de la micro-inflammation chronique en développant des molécules qui sont toxiques pour et qui interfèrent avec la résolution. La cause de la micro-inflammation n'était pas un excès d'initiation, mais bien un déficit de résolution. À ce jour, aucun médicament ne peut améliorer la résolution, mais heureusement, les molécules qui jouent un rôle central dans la résolution - les SPM, « specialized pro-resolvin mediators » - proviennent d'aliments essentiels, mais souvent carencés dans notre alimentation.

Vous aurez donc compris que **la clé de la solution se trouve dans votre assiette**... en partie du moins (j'y reviendrai plus tard). À ce stade, vous avez donc deux options pour prendre en charge la micro-inflammation chronique.



La **voie thérapeutique** existe depuis de nombreuses années. Je l'ai moi-même utilisée cliniquement pendant plusieurs années. Elle vous permettra d'obtenir des bénéfices non-négligeables, mais qui restent « ordinaires ». Elle a néanmoins plusieurs limitent qu'il faut prendre en compte.



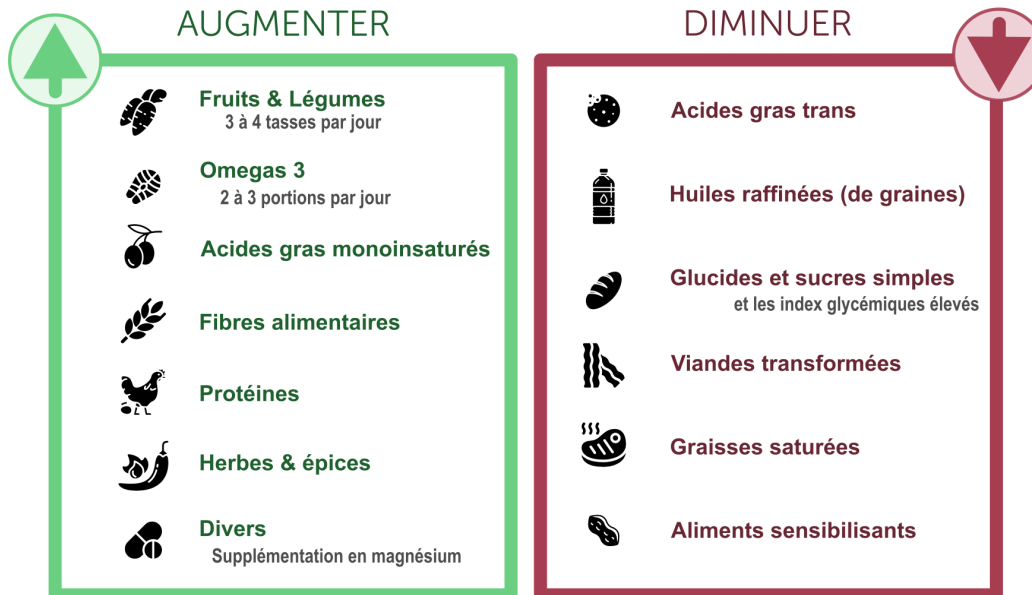
La **voie transformative** est innovante et issue de trois années de recherche et de mise en œuvre au sein du Centre NeuroFit. Elle apporte de nombreux bénéfices « extraordinaires » qui laissent souvent les médecins se gratter la tête quand ils observent les changements obtenus sur des prises de sang en quelques mois seulement.



La voie thérapeutique : l'alimentation anti-inflammatoire

Pour contrecarrer la micro-inflammation chronique, vous pouvez commencer d'adopter une alimentation et un style de vie anti-inflammatoire. Le principe d'une alimentation anti-inflammatoire est d'augmenter la consommation d'aliments anti-inflammatoires et de limiter ou réduire les aliments qui sont pro-inflammatoires. Pour mettre en place une alimentation et un style de vie anti-inflammatoire, adoptez les conseils décrits dans cette infographie :

Guide pratique pour un mode de vie "anti-inflammatoire"





Les limites de l'approche anti-inflammatoire standard

J'ai moi-même utilisé l'approche anti-inflammatoire standard cliniquement pendant de nombreuses années. Pour un certain nombre de personnes, elle apporte des bénéfices intéressants et significatifs. Pourtant, avec le temps, un monde qui se complexifie et des patients souffrant de problèmes de plus en plus chroniques et complexes, elle a atteint ses limites.

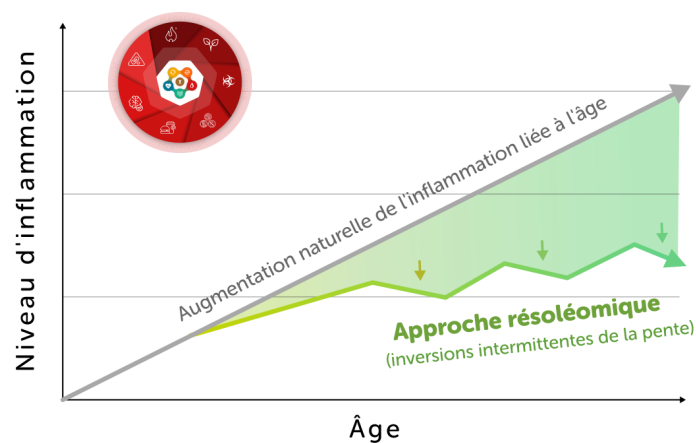
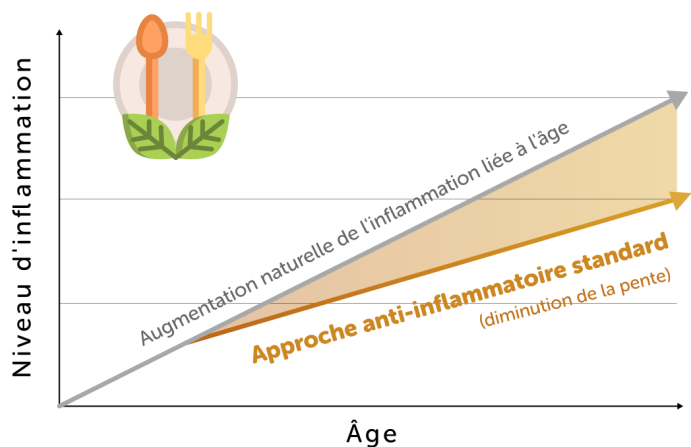
Par exemple, **l'alimentation anti-inflammatoire se focalise principalement sur la composition des repas** qui, selon plusieurs études, joue moins de 30% dans la manière dont notre corps répond aux aliments. Elle ne prend en général pas en compte le rôle de la diversité des aliments, le timing (quand nous mangeons) et le contexte dans lequel nous mangeons. Par exemple, de nombreuses études ont montré que la consommation de certaines herbes et épices évitent que notre corps produise trop d'inflammation après les repas (un phénomène appelé « inflammation post-prandiale »). Mais une étude a montré que, si vous étiez stressé avant votre repas, les bénéfices des épices est complètement anihilé.

Les solutions disponibles sur le marché rentraient également dans ces limites. C'est pour cela que j'ai réuni **une équipe composée d'un médecin, d'un chercheur (PhD) et d'un nutritionniste** et que nous sommes allés fouiller la littérature scientifique.

Plusieurs dizaines de milliers de francs suisses investis et des centaines d'heures plus tard – y compris la revue de 45'066 extraits d'études, l'analyse de 1420 études et l'intégration de 119 études – nous avons compris pourquoi l'alimentation anti-inflammatoire standard ne pouvait vous amener qu'à un certain point. Comme je vous le montrerai plus tard, elle ne prend vraiment en compte qu'un des 12 moteurs de la micro-inflammation et, au mieux 3 à 4 des 10 déterminants alimentaires de la micro-inflammation.

En fait, l'alimentation anti-inflammatoire standard est basée sur l'ancien modèle de l'inflammation. Elle module la phase d'initiation en évitant que celle-ci ne soit trop prononcée, mais elle n'influence que de manière périphérique la phase de résolution, qui est la clé de la solution.

Dans mon équipe de recherche, nous disons que l'alimentation anti-inflammatoire « réduit la pente du stress inflammatoire, mais ne l'inverse pas ».

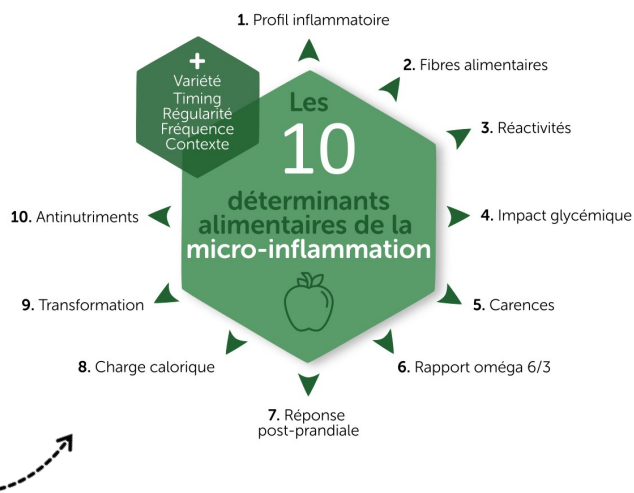
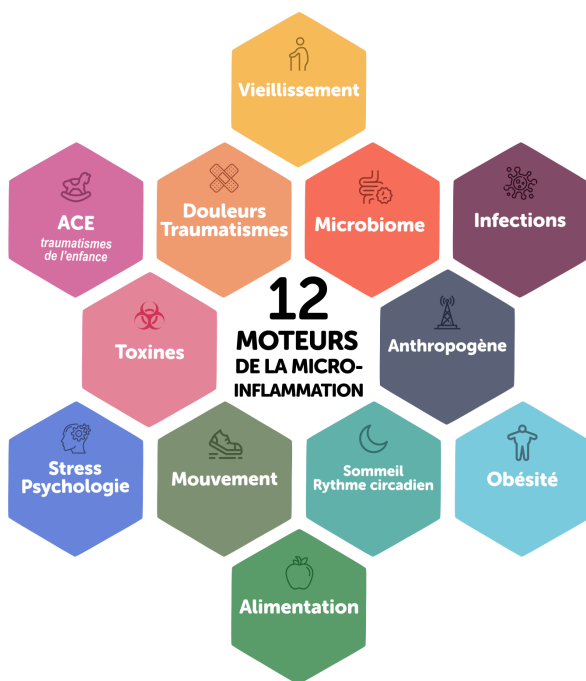


Heureusement, dans notre recherche, nous n'avons pas que découvert les limites de l'alimentation anti-inflammatoire standard, nous avons également **développé une solution innovante** que nous avons **évalué pratiquement avec un groupe bêta de participants** et mis en œuvre avec des dizaines de patients sélectionnés souffrant de pathologies diverses.



La voie transformative : Le programme Résoléo™

Nos recherches nous ont permis de découvrir que de nombreux facteurs environnementaux influencent l'initiation et la résolution de l'inflammation. Nous les avons classés en 12 catégories.



En matière de résolution de l'inflammation – au cœur duquel nous retrouvons les molécules SPM – l'alimentation joue un rôle central, bien qu'elle soit influencée par les 11 autres moteurs. **Nous avons découverts 10 facteurs alimentaires clés.**

Ces 10 facteurs s'imbriquent avec des mécanismes de variété alimentaire, de timing, de fréquence et de régularité de consommation, ainsi que le contexte dans lequel les aliments sont consommés. En tout, ce sont une quinzaine de facteurs alimentaires, qui vont être modulés par les 11 autres facteurs environnementaux. Les choses deviennent complexes. **Nous les avons donc réduits à 15 principes :**

- 1 DÉSINFLAMMER**



Favoriser les aliments pro-résoléoïmiques et anti-inflammatoires
- 2 DIVERSIFIER**



Consommer chaque jour 10 à 12 portions de légumes pauvres en amidon
- 3 ÉPURER**



Éliminer les "aliments" transformés, raffinés, addictifs ou toxiques
- 4 "DÉLECTINISER"**



Éliminer les céréales, les produits laitiers et les légumineuses.
- 5 FRUCTIFIER**



Limiter la consommation de fruits aux fruits et aux quantités autorisés
- 6 PROTÉINER**



Sélectionner des protéines de haute qualité
- 7 "RÉSOLÉOMER"**



Consommer les aliments précurseurs de "médiateurs pro-résolvines spécialisés" (SPM)
- 8 ÉPICER**



Maximiser la consommation d'herbes, épices, condiments et boissons anti-inflammatoires
- 9 FERMENTER**



Manger des fibres et des aliments fermentés
- 10 TOLÉRER**



Éliminer les réactivités alimentaires
- 11 COMPLÉMENTER**



Complémenter les carences
- 12 MAITRISER**



Maitriser la réponse post-prandiale
- 13 SYNCHRONISER**



Porter attention au timing, à la variété, à la fréquence et au contexte des repas
- 14 ÉQUILIBRER**



Adopter un style de vie pro-résoléoïmique
- 15 MAXIMISER**

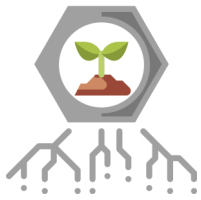


Maximiser avec les stratégies avancées

Si vous ne tenez pas compte de ces 15 principes dans votre alimentation et votre quotidien, vous ne pourrez pas bénéficier d'une résolution optimale et vous allez développer de la micro-inflammation.

Pour être franc, lorsque nous avons identifié ces quinze principes, j'étais à la fois excité d'avoir mis le doigt sur des mécanismes fondamentaux qui permettent d'optimiser la résolution de l'inflammation ... et dépité de voir tout ce qui devait être fait en matière nutritionnelle pour respecter ces 15 principes.

Notre cuisine ressemblait plus à un laboratoire de chimie qu'à une table conviviale. Il y avait tellement de facteurs à prendre en compte qu'il faudrait passer un doctorat en nutrition avant de pouvoir cuisiner dans le respect des principes de résolution.



De la complexité scientifique à la simplicité de l'assiette

J'ai donc demandé à notre nutritionniste et diététicien de faire quelque chose que je pensais quasiment impossible : créer un plan alimentaire avec des recettes et des menus hebdomadaires qui serait structuré d'une manière qui intégrerait tous ces principes pour que vous n'ayez pas à le faire, encore moins à y penser. Et c'est ce qu'il est arrivé à faire.



En créant « Résoléo – le plan alimentaire pro-résoléomique qui guérit la **micro-inflammation chronique** », le plan fait le travail pour vous. Vous n'avez qu'à suivre sa feuille de route organisée et structurée, vous cuisinez les recettes saines et savoureuses qui vous sont proposées et « Résoléo » fait tout le travail en arrière plan en intégrant les 15 principes sans que vous n'ayez à y penser. Et en quelques semaines déjà, vous profitez de ses nombreux bienfaits.



Bien plus que les recommandations courantes

Résoléo, c'est bien plus que les recommandations standards qui vous invitent à réduire ou éliminer les aliments pro-inflammatoires et à favoriser les aliments anti-inflammatoires ou encore à éliminer les sensibilités alimentaires que vous trouvez partout sur Internet, gratuitement ou dans des livres ou programmes basiques proposés par des thérapeutes.

Résoléo, c'est aussi bien plus qu'un programme complet de 3 mois destiné à guérir votre micro-inflammation. Comme l'apprentissage de la lecture ou de l'écriture, Résoléo est une compétence essentielle en matière de santé que vous pourrez utiliser pour le reste de votre vie.

*La capacité d'aider votre corps à résoudre
son inflammation en toutes circonstances.*


C'est une compétence inédite et puissante, que la majorité des généralistes et des spécialistes ne peuvent pas vous offrir. En seulement trois mois, les nouvelles habitudes Résoléo ne vous aideront pas seulement à réduire de manière très significative votre micro-inflammation et les symptômes et risque de maladies qui lui sont associées.


Notre programme vous introduit à une nouvelle application clinique puissante, la **Résoléomique Intermittente**, qui vous apportera les 53 bienfaits suivants :







Les 8 bienfaits biologiques

↓ Réduction du stress oxydatif 


↓ Réduction de l'activité biologique dans la polyarthrite rhumatoïde 

↓ Réduction des marqueurs hépatiques 
comme la GGT, ALAT, ASAT.


↓ Réduction de la tension artérielle 

↓ Réduction des marqueurs inflammatoires 

comme la CRP (protéine C réactive), la vitesse de sédimentation, l'interleukine IL-6 ou le facteur de nécrose tumorale (TNF-alpha), qui sont tous de puissants marqueurs inflammatoires.

↓ Réduction des "mauvais" marqueurs lipidiques 

avec une réduction du cholestérol total, du cholestérol LDL et des triglycérides, associés à une augmentation du "bon" cholestérol.

↓ Réduction des facteurs de risques cardiovasculaires 

comme l'inflammation vasculaire et la dysfonction endothéliale.

↓ Contrôle glycémique 

avec une réduction de la glycémie élevée et de l'hémoglobine glyquée (hbA-1)





Les 30 bienfaits cliniques



DOULEURS

- Réduction des douleurs mécaniques et de la douleur chronique non-cancéreuse, dans la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, la fibromyalgie, les douleurs articulaires et les douleurs vertébrales.
- Réduction de la migraine et des céphalées.
- Réduction des douleurs abdominales, dans le syndrome du colon irritable et la pancréatite chronique.
- Réduction de la douleur neuropathique, dans les neuropathies, les neuropathies diabétiques, la sensibilité à la douleur fibromyalgique et dans les lésions de la moëlle épinière.



METABOLISME, POIDS ET OBESITE

- Réduction du poids, avec réduction de l'IMC (indice de masse corporelle) et de la masse grasseuse.
- Réduction des marqueurs du syndrome métabolique, incluant le cholestérol, la sensibilité à l'insuline et la pression sanguine.
- Réduction des marqueurs et réduction du risque de diabète, comme la glycémie et la résistance à l'insuline.



GASTRO-INTESTINAL

- Réduction des douleurs et des symptômes intestinaux dans le syndrome de l'intestin irritable (SII).
- Réduction des douleurs de la pancréatite chronique.
- Réduction du risque de stéatose hépatique ("foie gras").



CARDIOVASCULAIRE

- Réduction du risque cardiovasculaire, du risque d'infarctus et du risque d'attaque cérébrale.
- Réduction du risque d'insuffisance cardiaque et d'anévrisme aortique.
- Réduction du risque de thrombo-embolisme veineux.



NEUROLOGIE

- Réduction du risque de dépression et amélioration clinique en appoint du traitement conventionnel.
- Réduction du risque de maladies neurodégénératives et de déclin cognitif.
- Amélioration de l'humeur chez les patients spino-lésés.
- Amélioration de la performance scolaire des enfants.



ONCOLOGIE

- Réduction du risque de cancer.
- Amélioration de l'espérance de vie dans le cancer du sein.



PEAU

- Réduction des symptômes allergiques et de peau.
- Réduction du risque de psoriasis.



FATIGUE

- Réduction de la fatigue.
- Amélioration de la fatigue et de la qualité de vie dans la sclérose en plaque.



GROSSESSE

- Réduction marquée du risque de fausse couche.



LONGEVITE ET VIEILLISSEMENT REUSSI

- Réduction de la mortalité générale (toutes causes).
- Prévention de la perte musculaire liée à l'âge.
- Vieillesse réussie, avec réduction de l'attrition des télomères.
- Réduction du risque de fracture et du syndrome de fragilité.
- Protection contre la perte de dents liée à l'âge.



Les 11 bienfaits "compétence santé"



Jouer un rôle actif dans la prise en charge d'une maladie chronique.



Maintenir un style de vie et des habitudes alimentaires saines.



Détoxifier et revitaliser périodiquement votre organisme.



Rebondir rapidement après un épisode de stress.



Gérer l'inflammation naturellement quand vous vous blessez et ainsi éviter les anti-inflammatoires qui réduisent l'inflammation aiguë mais favorisent le développement d'une inflammation chronique.



Récupérer plus rapidement d'une infection et réduire votre risque de formes graves de maladies infectieuses en cas d'épidémie ou de pandémie.



Garder sous contrôle les mécanismes centraux des maladies et du vieillissement, et ainsi optimiser n'importe quel traitement médical.



Optimaliser la fonction de votre système de immunitaire en hiver et en période d'épidémie ou de pandémie.



Réduire au maximum le "stress inflammatoire", la tendance qu'à notre organisme, avec le temps, à produire de plus en plus d'inflammation tout en étant moins capable de la résoudre.



Retrouver la forme après une période de surcharge alimentaire (par exemple, Fêtes de Noël).



Récupérer plus rapidement d'une chirurgie.





Les 4 avantages

1 Réduction de la micro-inflammation chronique



La **micro-inflammation est le mécanisme central de toutes les maladies chroniques** modernes. Résoléo réduit ou élimine les aliments pro-inflammatoire et met l'accent sur les aliments anti-inflammatoires riches en antioxydants.

2 Promotion d'une alimentation saine



Résoléo est une **alimentation riches en plantes végétales**, notamment les légumes colorés, riches en fibres et en phytonutriments, qui vous apportent toutes les vitamines, minéraux et oligo-éléments dont vous avez besoin. Résoléo favorise également la consommation d'aliments riches en oméga-3 et en aliments fermentés.

3 En traitement et en prévention



Résoléo **réduit le risque de quasiment toutes les maladies modernes** chroniques. Il peut être utilisé comme première ligne de traitement dans de nombreuses maladies chroniques ou en appoint de votre traitement médical.

4 Pas de restriction calorique



Résoléo n'a pas de restriction calorique. Ce n'est donc pas un régime, mais **une nouvelle manière de s'alimenter**.





Résoléo™ : la structure du programme

Résoléo est un programme de prise en charge de trois mois destiné à relancer les mécanismes de résolution de l'inflammation et à vous apprendre à gérer naturellement votre **micro-inflammation**, mécanisme central responsable de la majorité des maladies chroniques et de **plus de 50% de la mortalité**. Le super-pouvoir de Résoléo est de guérir naturellement la micro-inflammation chronique.



I. La théorie, pour comprendre tout ce qui se cache derrière nos recherches.



II. Véritable guide pratique pour mettre en œuvre nos conseils au quotidien.



III. Des recettes saines et savoureuses pour apprécier les vertus de votre nouvelle alimentation.

Ce programme de trois mois s'organise autour d'un plan alimentaire caractérisé par 7 vertus ou mécanismes d'actions. Le programme est composé de **3 parties (ci-dessus)** et s'organise en **4 phases (ci-dessous)** :





Résoléo™ : ce qui est inclus



Le Set Trilogie Résoléo



Tome 1 - Le livre

Tome 2 - Le guide pratique

Tome 3 - Le livre de recettes

*173 pages explicatives, 95 pages pratiques,
68 recettes savoureuses*



Carte & compas

Une aventure guidée en
31 étapes simples pour
vous amener
sans encombrés
à vos objectifs



Plein engagement



Journal de bord pratique
pour le suivi de **vos progrès**



Une image vaut 1000 mots



38 infographies-conseils à
imprimer pour faciliter la
mise en oeuvre de votre
nouveau style de vie.



Plan alimentaire Résoléo



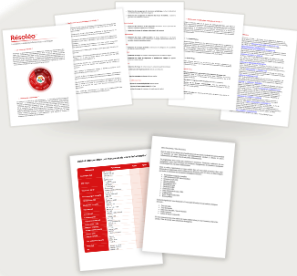
Les aliments **autorisés et interdits**, ainsi que leur
sources cachées



Menus hebdomadaires



Les menus Résoléo pour
12 semaines
avec liste de courses et
recettes guidées



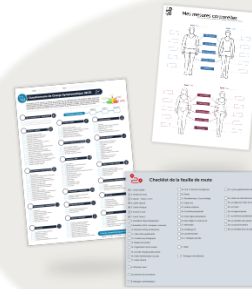
Kit médecin

Impliquez **votre médecin** grâce à notre document d'indications médicales, références scientifiques, lettre de demande d'analyse et marqueurs sanguins inflammatoires



Système de suivi

Observez et évaluez clairement vos progrès grâce à notre **système d'auto-évaluation** et de monitoring des progrès



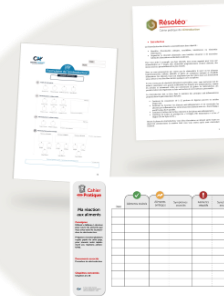
Système de progrès guidé

Avancez **pas à pas** sans jamais vous perdre grâce à nos checklists et cahiers pratiques



Dépistez vos sensibilités

Le programme Résoléo vous donne l'opportunité de dépister **vos sensibilités alimentaires**



Transition structurée

En fin de programme, en fonction de vos progrès, Résoléo propose une transition structurée **en 3 options**



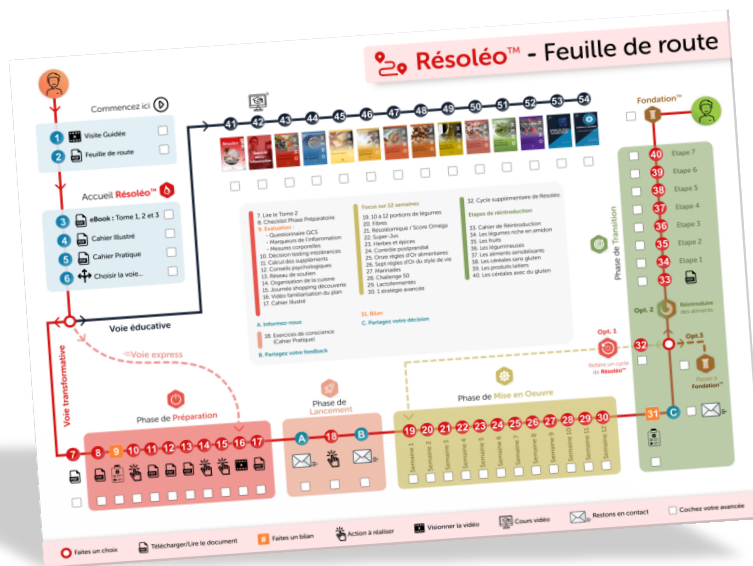


Résoléo™ : le programme

Alors, vous êtes prêt(e)s à résoudre votre micro-inflammation ? Si vous êtes partant, et pour en savoir plus sur notre programme pro-résoléomique, **inscrivez-vous à la réception** ou rendez-vous sur notre site web :

 <https://www.yannickpauli.com/resoleo>

Vous y découvrirez de nombreuses informations sur les sources scientifiques, les ressources incluses et les bonus !



Scannez-moi pour accéder directement à notre programme en ligne.

Nos patients bénéficient d'un rabais de 50 % ! Renseignez-vous auprès du Dr Pauli.



Dr Yannick Pauli

Clinicien, auteur, conférencier et coach, le Dr. Yannick Pauli, a très tôt développé un intérêt particulier pour une approche globale de l'individu. Après des études de chiropraticien, il s'est formé à la kinésiologie appliquée, la neurologie fonctionnelle, la médecine fonctionnelle, la médecine du style de vie et le coaching transformatif. De l'intégration de ces disciplines, il s'est spécialisé dans le cerveau et le comportement humain et a créé la Médecine Intégrative Transformatrice, une médecine naturelle du corps-esprit respectueuse des principes d'auto-guérison. Son travail commence souvent là où d'autres médecins ou praticiens ont abandonnés. Son approche et ses enseignements visent non seulement à restaurer la santé de ses patients mais également à leurs faire prendre conscience des différents facteurs qui les ont faits tomber malade et à leurs donner les outils et les stratégies nécessaires pour réorganiser leur vie et atteindre un niveau plus élevé de qualité d'existence, de sérénité, de conscience, d'énergie, d'engagement et d'enthousiasme. Il est marié, a deux enfants et vit près de Lausanne en Suisse.



M. Antoine Yvon

Diététicien nutritionniste diplômé d'État français, Antoine Yvon est un thérapeute curieux et passionné. Formé initialement à la prise en charge de l'obésité et des maladies métaboliques, il intègre rapidement sa passion pour le sport (athlétisme, raid aventure, trail) au cœur même de sa pratique, en se formant à la nutrition sportive et à la micronutrition. Dans l'optique de transmettre toujours davantage ses savoirs et ses découvertes, il s'oriente, après 10 ans de pratique clinique et libérale en France et au Vietnam, vers la vulgarisation scientifique, le graphisme et la rédaction spécialisée (sport, santé, nutrition, sciences,), sans jamais quitter sa vocation de terrain : le soin diététique individuel. Sa vision de l'alimentation et de la nutrition se veut résolument holistique : au-delà d'une alimentation adaptée et personnalisée, il tient à rendre ses patients les plus autonomes possible, dans leur soin comme dans la compréhension même de leur physiologie. Grâce à ses nombreuses rencontres, il développe et élargit son champ thérapeutique (sommeil, stress, lumière, respiration...) et s'intéresse davantage au formidable potentiel humain, persuadé que notre pouvoir de guérison sommeille en chacun de nous, et qu'il ne demande parfois qu'un petit « déclic » pour se mettre en marche.