

NUMERO 42 DU RÉDACTEUR EN CHEF SOMMAIRE EN PAGE 01

> 2 euros sinon rien 3 euros en couleurs

OURS: THIERRY'LOMBARD 2 RUE HENRY LE CHATELIER 38000 GRENOBLE

SOMMAIRE 42: TOUTES LES PAGES
SONT ISSUES DU NUMERO 42

PAGE 02: présage

PAGE 03: les papillons de paix

PAGES 04 à 06 : les neurones de tous les

dangers

PAGE 07: tableau indigo

PAGES 08 ET 09 : régime stéatosique

PAGES 10 à 12 : partie de golf, Pape

François

PAGE 13: les nanapous

PAGE 14 en cati mimi

PAGE 15 : ange gardien de blablacar

PAGE 16: portrait VIBRAM

PRÉSAGE

Qu'on me donne un crayon. Je vous donne la vie Qu'on me donne un carnet Je vous donne l'amour Qu'on me donne un regard Je vous donne la beauté Qu'on me donne une vie Je vous donne la spiritualité Qu'on me donne un micro Je vous donne le partage La vie spirituelle et colorée C'est le Christ vivant et musical.

Thierry Lombard





LE MICROBIOTE *

*Ensemble des petites bêtes qui peuplent l'intestin.

Biographie : Le charme discret de

l'intestin.



Quelques perspectives

Parkinson, Autisme, dépression, anxiété, troubles du comportement alimentaire. Le ventre, de l'estomac au rectum, utilise pour communiquer l'Acétylcholine, la noradrénaline, la dopamine, la sérotonine*. Cette dernière est synthétisée à 95 % dans le ventre. Elle est anti-dépres-

sive...ll y a 80 à 100 milliard de neurones dans le cerveau, 200 millions dans nos entrailles. Les fibres se décomposent en énergie (anthérocytes) d'autres fabriquent des vitamines +++ essentielles et acides gras qui éliminent toxines, trace de médi caments, stimulant immunitaire. Dans l'intestin, il y a 3,3 millions de gènes bactériens contre 23 000 gênes humains, 1 à 2 kilos de microbes. 1 gramme d'excréments représente plus de bactéries que d'habitants ትላትሉ ተለታ sur terre. La population de l'intestin, si elle est en nombre et diffuse, est signe de bonne santé. Une alimentation **42 PAGE 05**

variée amène un microbiote riche.
Tout cela évite <u>le déséquilibre</u>
microbien (dysbiose).

La bactérie hélicolacter par sa présence protégera aussi de l'asthme, de l'eszéma et des accidents vasculaires cérébraux AVC. Aussi influencé par le stress, le tabac, l'alcool, le café, les antalgiques. Le ventre est le nouvel eldorado des chercheurs.

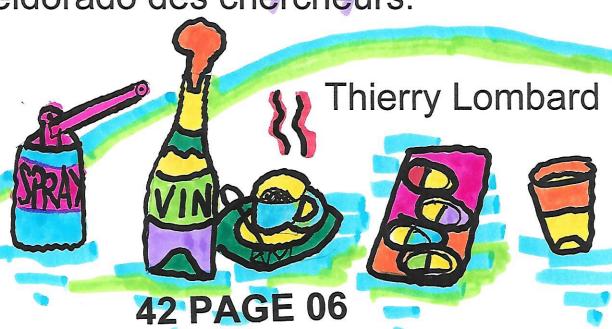


TABLEAU INDIGO

Du piano tous les jours.

Des dons par amour.

Des listes à n'en plus finir.

Pour nous faire grandir.

Finir de compter les minutes.

Des flûtes en ut qui grésillent.

Des clés qui choquent.

La vérité si je chante.

Que personne ne se moque.

Toucher une rente.

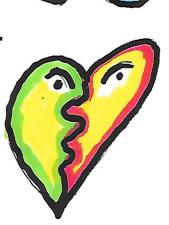
Customiser le bureau.

De tableaux indigo.

Fichtre.

Demain j'enregistre.





THIERRY LOMBARD
42 PAGE 07

RÉGIMES POUR LE FOIE STÉATOSIQUE

- PAS DE SODA : Coca cola,
 Fanta, poire, fraise,
 Schweppes...
- PAS DE FRITURE : Frites, rissolés, huile d'arachide, olives, beurre à éviter...
- PAS DE CHARCUTERIE : Sauciflette, salami, pâté, jambon, brochettes...
- DES LEGUMES DE SAISON:
 Tomates, poivrons, oignons,
 courgettes, radis, aubergines,
 poireaux...
- ARTICHAUT : Tout ce qui est amer (salade verte, endives...)



PARTIES DE GOLF

Premièrement Moïse:



Moïse lève les bras. Il prie. La mer s'écarte. Il tire avec sa canne de golf. La balle roule près du trou, sans tomber dedans. Elle s'enlise dans le sable. Il passe son tour. La mer s'est refermée en faisant un Tsunami. La balle de golf est perdue.

Deuxièmement Jésus:

Il lève le bras. Il invoque son père. Il se fait un calme total. Il tire avec sa canne. La balle part. Il

marche sur l'eau. La balle s'enfonce. Elle regarde jésus et crie : « sauve-moi » jésus lui tend la canne. Elle s'accroche. Elle est sauvée mais elle n'est pas dans le trou.

Troisièmement le vieil homme :

Il tire. La balle prend une trajectoire éloignée du but. Elle heurte un rocher. Elle rebondit. Elle tombe dans la mer.

A ce moment précis, un gros poisson l'avale. Le poisson n'a pas le temps de sombrer. Un pélican l'attrape. Il passe au dessus du trou. Le poisson a ouvert la bouche. La balle tombe directement dans le 42 PAGE 11

premier trou du golf. Le bonus est pour le vieil homme. Moïse et Jésus sont écœurés.

Alors Moïse entre dans une grande colère: « écoute Jésus c'est la dernière fois que je joue contre ton



Franciscus



En prenant part à l'eucharistie et en nous nourrissant d'elle, nous sommes engagés sur un chemin qui n'admet pas de divisions.

LES NANANOUS

Chère Nana ici bas. Je vais mieux. Vers la guérison, tu es ma toison. Rien n'est sûr. Soleil d'Azur. Activités sympas papa.

Par expérience en France, chez nous, les nananous. J'irai jusqu'au bout. Pour former une famille. Avec le hamster, l'anguille. Donc plein régime et plein de gym.

Thierry Lombard 25 juillet 2015

EN CATIMIMI

Chat démonté chez voisins D'immeuble en escarpin. Chat à fameuse victuailles Où que tu ailles, en quête de min Tu es notre ami 🗸 Les quatre pattes en l'air C'est le loupé du dromadaire Sur une chaise ou près d'un frigo Notre carnivore appelle des renforts Et s'offre l'apéro Se réintroduit peine sans faut D'un élan de carcasse Notre chat est un as de la fourchette Réagissant à la clochette Animal de compagnie Tu restesbien seul chez ta mamie Thierry Lombard

CHAUFFEUR DE BLABLACAR

Ange gardién de la route: Conduis-moi, en blablacar, simplement. Je ne tombe pas en panne d'essence. J'arrive au but, comme tu le veux, sain et sauf! La route est belle, sans excès de vitesse. Dans les embouteillages, bref, le téléphone à l'arrêt, le GPS est bien maitrisé.

Je ne suis pas en état d'ébriété, pris à défaut. Je suis bien disposé. La vue est superbe. J'arrive avant la nuit. Je suis prêt à repartir. Ange gardien de la route sois notre guide amen.

42 PAGE 15

Thierry Lombard 4 septembre 2015



PORTRAIT VIBRAM



SAINT-ETIENNE 4 AOÛT 1782