Préface d'André Girard

Il est à remarquer que ponctuellement la presse audio-visuelle ou écrite revient sur les phénomènes d'embonpoint voire d'obésité qui frappent notre pays et plus précisément notre jeunesse. Cet état de fait est étroitement lié à « l'évolution » de nos sociétés occidentales. A la base, le manque d'activité physique certes, mais aussi et surtout, l'implantation irréversible d'une alimentation de plus en plus industrialisée, non contrôlée, dans laquelle se cachent subrepticement sel, sucres, graisses et additifs alimentaires (souvent hormone-like) dont nous ne savons rien.
Lorsque l'on mesure l'importance du surpoids dans la genèse de la plupart des maladies contemporaines, que dire d'un récit qui propose de façon pédagogique, une meilleure gestion de son capital nutritionnel et par là-même, de sa santé. En effet, le soutien relationnel régulier et l'éducation alimentaire tels définis dans cet A.B.C, peuvent aider à une prise de conscience par un mieux-être, indispensable à l'observance d'une discipline de vie.
Carole Bertrand bénéficie aujourd'hui d'une expérience clientèle de plus de 20 ans, point fort à mes yeux pour délivrer des conseils en toute sagesse dans une discipline où, elle le dit elle-même : « Tout est bon et tout est mauvais ».

A.GIRARD
Hygièniste-Naturopathe

Sommaire

1° LES BASES DE LA NATUROPATHIE
2° COMMENT REUSSIR SA CURE DE DEPURATION
3° L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE DU TERRAIN
4° LE REGLAGE ALIMENTAIRE
5° CONCEPT MINCEUR AU NATUREL
6° CONNAITRE SES VRAIS BESOINS
7° LE CANCER ET LES MALADIES DE DEGENERESCENCE
CONCLUSION

carole bertrand

Il ne s'agit pas d'être alarmiste mais de vous aider à vous prendre en charge. Comment prendre soin de vous au quotidien ? Comment être responsable de votre santé physique et psychique ? C'est une démarche qui me paraît essentielle et elle prend tout son sens à notre époque où tout semble nous éloigner de nos véritables besoins.

L'absence de maladie n'est pas toujours synonyme de bonne santé.

Beaucoup de personnes subissent des désordres énergétiques et physiques et s'accoutument à ce mal-être sans chercher véritablement des solutions.

Ces principes de base sont à respecter jour après jour pour ne pas se laisser envahir par la tendance actuelle à la « malbouffe », à la morosité générale et à la sédentarité.
Il est nécessaire de rester attentifs et actifs dans tous les domaines de votre vie. C'est aussi par conscience écologique et face aux agressions constantes (pollutions industrielles, couche d'ozone, irradiations, amiante, vaccinations abusives, aliments transgéniques, sang contaminé, vache folle, agriculture et élevage intensifs générateurs d'une nourriture douteuse) et parce que votre solide constitution humaine se dégrade qu'il est indispensable de réagir et de respecter la vie sous toute ses formes. Aujourd'hui tout est fait en dépit du bon sens.

Quelqu'un en bonne santé et qui veut le rester arrivera à maintenir cet équilibre grâce à sa force vitale (sa capacité énergétique propre à lui-même) qui lui permettra de faire face naturellement aux désordres auxquels il sera confronté au cours de sa vie.

La santé est donc fragile, elle se mérite et elle est à reconquérir jour après jour. Nos habitudes alimentaires et notre mode de vie tendent à rompre cet équilibre et peuvent engendrer :
- *l'acidification du terrain et tous ces maux*
- *les maladies nutritionnelles*
- *les surcharges pondérales et la cellulite*
- *la déprime*
- *les troubles rhumatismaux…*

Le naturopathe bio-énergéticien utilise des méthodes pluridisciplinaires en fonction de ses propres connaissances, de son ressenti pour vous aider à prendre soin de votre santé.

1) LES BASES DE LA NATUROPATHIE

Ce premier chapitre met en avant trois notions de base pour mieux comprendre la démarche du naturopathe. Pour agir, celui-ci tiendra compte de la vitalité de chacun à réagir aux agressions (le vitalisme), du bon fonctionnement des émonctoires (l'humorisme) et des habitudes de vie (le causalisme).

a- *LE VITALISME*

« Nous avons en nous les moyens de nous guérir »

Ou cette force vitale intelligente propre à chacun et qui tend à rétablir la santé envers et contre tous les aléas de l'existence. C'est une action protectrice de la vie (ex : bien digérer, cicatriser rapidement, lutter contre la maladie…).
Il s'agit d'utiliser au mieux cette intelligence organique pour qu'elle puisse agir efficacement contre toutes les agressions.

b- *L'HUMORISME*

Ou la science des humeurs (sang, lymphe, liquides intra et extra-cellulaire). Elles sont soumises à des intoxications (de l'extérieur) et à des intoxinations (de l'intérieur) que les émonctoires permettent d'éliminer (reins, poumons, foie, intestins, peau). Ils sont les portes de sortie obligatoire de ces déchets. Grâce à eux, l'équilibre parfait est maintenu et les toxines ne s'accumulent pas dans l'organisme. Toute modification qualitative de ces liquides représente une menace pour la santé. La dépuration représente la lutte contre l'encrassement de l'organisme.

c- *LE CAUSALISME*

Ou comment devient-on toxilymphémique ?
Les acides et les toxines proviennent donc :
- De notre environnement et des conflits à répétition freinant les éliminations (contrariété, angoisse, bruit, grand stress, déception, surmenage, absence de sommeil…)
- Des résidus médicamenteux (substances données au bétail que nous consommons et médicaments que nous consommons nous-mêmes…)

- D'une insuffisance de nourriture vitalisante à cause des produits de traitement des cultures (pesticides, herbicides, fongicides …)
- Des stimulants (café, thé, alcool, cola…)
- D'une mauvaise oxygénation par sédentarité
- D'une nourriture de plus en plus polluée par des additifs alimentaires (conservateurs, colorants, anti-oxydants…)
- De la dégradation du bol alimentaire (acide urique, acide lactique, acide acétique, acide butyrique…)
- De nos propres cellules (déchets cellulaires…)

Ces substances indésirables peuvent entraîner :
- Du cholestérol qui se dépose sur les vaisseaux et épaissit le sang,,
- Des acides et des cristaux qui enflamment, bloquent et déforment les articulations
- Des déchets colloïdaux qui encombrent les voies respiratoires et provoquent infections et catarrhes
- De l'acide urique qui provoque la goutte

Mais la toxilymphémie est surtout d'origine digestive et alimentaire (fermentations et putrescences). Ainsi le réglage alimentaire source de bonne santé est la première arme du naturopathe.

2) COMMENT REUSSIR SA CURE DE DEPURATION ?

A chaque changement de saison, mais surtout à l'approche du printemps, il faudrait appliquer un programme de dépuration pour soulager le fonctionnement de nos émonctoires.

Le but est de libérer les cellules, les tissus, les glandes et les organes de toutes toxines et de tous déchets. Un corps sain doit posséder de bonnes réserves de sels minéraux et d'oligo-éléments pour transformer ces déchets et acides en sels neutres (appelés aussi déchets résiduels), éliminés ensuite par les émonctoires.
Pour effectuer cette neutralisation, tamponner cette acidité et permettre l'élimination de ces déchets, le corps peut ainsi pomper dans ses réserves jusqu'à épuisement. Seule une alimentation alcalinisante et riche en sels minéraux peut y remédier. En préservant nos réserves de minéraux nous protégerons notre santé.

Ces réserves s'amenuisent aussi car nos aliments ne nous fournissent plus suffisamment en nutriments. Ils sont appauvris du fait de leur transformation industrielle avant d'être consommés.

La première opération d'une bonne dépuration consiste à mettre les organes digestifs au repos par un allègement alimentaire.

Il est préférable de diminuer le plus possible la consommation de viandes et de graisses animales et supprimer totalement les sucres industriels. Préférer les fruits frais de saison, fruits secs, légumes crus, légumes cuits vapeur, céréales complètes si possible de culture biologique, huiles végétales de première pression à froid. Eviter la caféine, la théine, le cacao et le cola : ils nuisent à l'assimilation des oligo-éléments. Eviter aussi l'alcool qui détruit les vitamines du groupe B.

Une cure de dépuration peut durer longtemps : des semaines, des mois, voire même des années en fonction de notre constitution et de notre degré d'encrassement. L'émonctoire commence par se nettoyer pour redevenir capable de filtrer correctement le sang qui pourra à son tour débarrasser les toxines accumulées dans les tissus profonds. L'état général alors s'améliore.

On peut aider ce processus par une cure de jus de plantes aux vertus détoxicantes, de diètes, de stimulation des zones réflexes, de massages, de lavements intestinaux, d'hydrothérapie du côlon, etc.

Les trois phases essentielles sont :

- Evacuation par la peau, les muqueuses et les voies naturelles d'acides et de toxines (hammam, sauna, balnéothérapie, enveloppement, sudation...)
- Approvisionnement en sels minéraux et oligo-éléments pour neutraliser les toxines et les acides (compléments alimentaires)
- Dissolution, neutralisation et élimination des déchets résiduels (tisanes, jus de plantes) et s'assurer de l'apport d'au moins un litre et demi d'eau

La santé se définit par l'absence de déchets résiduels, d'acides et de substances toxiques au sein de nos cellules, tissus, membranes et par des réserves minérales suffisamment approvisionnées (ces réserves en sont le reflet : cheveux, ongles, peau). Os, vaisseaux, cartilage, sang, adipocytes et muscles doivent assurer nos besoins individuels.

3) L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE DU TERRAIN

En cas d'acidose, le bien-être n'existe pas.
Rétablir l'équilibre acido-basique de votre organisme est indispensable. De nombreux problèmes de santé ont pour cause l'acidose :

- Fatigue, surtout matinale, perturbations du sommeil,
- Etat dépressif,
- Constipation,
- Migraines fréquentes,
- Peau grasse,
- Mauvaise haleine matinale,
- Fragilité et moindre résistance au froid,
- Pertes blanches, infections à répétition, dermatoses,
- Rhumatismes,
- Caries dentaires,
- Urines incontrôlées,
- Perte de cheveux, dédoublement et cassure des ongles…

Pour neutraliser ces acides, nous possédons des réserves minérales qui « tamponnent » en fonction du pH physiologique. Chaque organe a son propre pH, celui du sang n'est pas le même que celui de l'estomac. Les multiples réactions biochimiques qui animent la vie ne peuvent se réaliser parfaitement que dans le milieu au pH spécifique à chacune d'entre elles

L'acidose peut toucher tous les organes. Elle agresse les tissus, produit l'encrassement cellulaire et déminéralise. On note alors une souffrance au niveau des émonctoires, des brûlures urinaires et des cystites, des inflammations anales avec sensation de brûlures, des conjonctivites, des sueurs irritantes…

L'acidose humorale est due aux substances directement absorbées ou elle est générée au cours des transformations digestives. On mesure le degré d'acidité d'une substance en exprimant à l'aide d'une échelle sa concentration en ions hydrogène. Il s'agit du pH : potentiel hydrogène ou puissance hydrogène.

pH urinaire physiologique : 7 à 7.5 **pH des acides : de 0 à 6.9** **pH des bases : de 7.1 à 14**

Quand on a trop d'acides, il s'opère une élimination par les reins, c'est à dire l'urine. Le taux normal d'excrétion des acides par les reins est connu (pH : 7), on peut donc déterminer si le corps rejette des quantités normales ou non d'acides. Si le taux est supérieur à la normale, cela donne un pH plus acide à l'urine et on prouve que le corps se débarrasse d'un trop plein. L'urine est acide en raison d'un terrain acide.

La digestion des sucres produit de nombreux acides (pyruviques, lactiques, succiniques, fumariques) et la mauvaise transformation des lipides produit aussi des acides (acétylacétiques, béta-hydroxybutiriques et acétone). Les grandes causes qui induisent des modifications au niveau du pH sont donc :

- Une alimentation mal équilibrée et acidifiante
- Une sous-oxygénation de nos cellules par sédentarité
- Des carences vitaminiques et oligo-élémentaires
- Le surmenage physique et le stress
- Une élimination insuffisante par les reins et par la peau qui conduit à une accumulation de déchets dans le corps
- La faiblesse des glandes digestives car les substances alimentaires mal transformées ont tendance à fermenter ou à putréfier…

Pour régler efficacement ce problème d'acidose, il s'agit donc de réduire les aliments acidifiants et d'augmenter les alcalinisants par un réglage alimentaire et l'apport de complément nutritionnel enrichis en citrates alcalins.

Une personne qui ne souffre pas de faiblesse métabolique pourra s'alimenter normalement de manière équilibrée sans avoir à se soucier de l'acidification de certains aliments.
Pour les autres, il s'agit de bien connaître ces aliments et d'éviter de les ingérer pendant quelques temps. Le test du pH urinaire est important sur plusieurs jours pour évaluer son taux d'acidité et en fonction, on pourra mettre en place un réglage alimentaire adapté.

La pratique du test :
Se munir du papier réactif appelé papier pH ou tournesol et faire ce test trois fois par jour. On met en contact l'urine et le papier test et on compare les résultats d'après l'échelle colorimétrique livrée avec ce papier. Ne jamais utiliser les premières urines du matin car elles sont toujours acides et non significatives. Le premier test s'effectue avec la deuxième urine du matin, le second test avant le repas de midi et le troisième avant celui du soir, car le pH peut être considérablement modifié par certaines prises alimentaires.

Interprétation :
-le pH est neutre donc normal (7 à 7,5),
-le pH est acide (inférieur à 7) : cela entraîne une correction alimentaire,
-le pH est alcalin (supérieur à 7,5) : soit parce que le régime alimentaire comporte trop d'aliments alcalinisants (absence de céréales, de produits laitiers et de viandes), soit parce que le corps rejette trop de bases pour remédier à un terrain acide (piège : faire une étude clinique complémentaire), soit la personne consomme des compléments de minéraux basiques dont elle n'a pas besoin ou parce que certains dérèglements glandulaires (surrénales, parathyroïdes…) entraînent une alcalose et cela nécessite aussi une plus grande investigation clinique.

La notion d'excès ne peut être que propre à chacun en raison de ses propres capacités digestives et métaboliques. La plupart des aliments producteurs d'acides sont des aliments essentiels, qui agrémentent nos repas tous les jours et il n'est pas toujours possible de les supprimer, donc la solution consiste à veiller aux quantités. Il ne faut pas oublier que l'on peut agir aussi en utilisant des nutriments alcalinisants, en drainant ses déchets par une cure de plantes détoxinantes et en faisant régulièrement de l'exercice physique.

Liste des aliments acidifiants :

- La viande, la volaille, la charcuterie, le poisson
- Les œufs
- Le fromage et les produits riches en petit lait : yaourt, lait caillé, fromage blanc…(moins acidifiant cependant que les autres produits animaux)
- Les corps gras animaux
- Les huiles végétales qui ne sont pas de première pression à froid, surtout l'arachide et les huiles durcies ou raffinées
- Le pain, les pâtes et tous les aliments à base de céréales complètes ou non
- Les légumineuses : soja, haricot blanc, fève…,
- Les sucreries
- Le café, le thé, le cacao
- Les boissons industrielles sucrées

Liste des aliments acides :

- Les fruits acides (groseilles, cassis, framboises, agrumes…),
- Tomate, rhubarbe, oseille, cresson…
- La choucroute,
- Les jus de fruits,
- Le miel,
- Les fruits secs (abricot, raisin, figue…)

Liste des aliments alcalinisants :

- Les pommes de terre
- Les légumes verts, crus ou cuits
- Le lait, la crème
- L'amande et la noix du brésil
- La banane
- La châtaigne

Attention :
Les aliments acides repérables au goût (citron, rhubarbe, …) ne resteront pas forcément sous cette forme lorsque le corps les utilisera. Chez les personnes qui ont une bonne capacité métabolique, ils seront transformés en substances basiques. Les aliments acidifiants ne sont pas repérables au goût mais les transformations qu'ils subissent dans notre corps libèrent de nombreux acides (sucre blanc…). Les aliments alcalins ne contiennent pas ou peu d'acidité et n'entraînent aucune substance acide par leur digestion (légumes, pommes de terre…).
En fait le corps s'acidifie lorsque la quantité d'aliments acides et acidifiants consommés est supérieure à celle des aliments alcalins. (*L'équilibre acido-basique de Christopher Vasey Edition Jouvence*).

4) LA CELLULITE

Souvent liée à un mauvais fonctionnement du tissu graisseux sous-cutané (composé de cellules appelées adipocytes qui stockent de la graisse et dont la taille peut être multipliée par 10), la cellulite touche aussi bien les femmes rondes que minces. Cela crée une surcharge graisseuse localisée de manière inesthétique sur le haut des cuisses, les fesses, les hanches, le ventre…

Dans le processus de formation de la cellulite, on retrouve toujours une cause majeure : l'insuffisance circulatoire car les capillaires sanguins, écrasés par les amas graisseux, tendent à se boucher et n'assurent plus leurs fonctions. Privées d'apport sanguin, les zones concernées s'asphyxient et les déchets métaboliques s'accumulent.
Pour réduire la cellulite, l'objectif est de relancer le système micro-circulatoire veineux, artériel et lymphatique.
Il est clair qu'une alimentation déséquilibrée ainsi que le stress contribuent à la formation de la cellulite.

Une vie sans cellulite : la cellulite n'est pas une fatalité

A noter que la cellulite est avant tout la résultante d'une mauvaise alimentation lors de la puberté chez la jeune fille. Période durant laquelle s'opère une redistribution des adipocytes dans l'organisme.

Les troubles à l'origine de la cellulite peuvent donc avoir différentes causes mais il faut comprendre aussi que la mauvaise élimination des toxines, donc des acides entraînent ce disfonctionnement de la cellule :
- l'acide acétique est le produit de la consommation de sucreries
- l'acide lactique est le résultat de l'activité physique
- l'acide uréïque provient de la consommation de viande…

La rétention de ces acides et de bien d'autres a lieu dans le sang, la lymphe, le liquide cellulaire. Ceux-ci cependant ont une capacité de stockage limitée. Donc l'organisme va neutraliser les acides qui ne peuvent plus être stockés et les transformer en sels ou « déchets résiduels » qui se déposent sur les hanches, le fessier, le ventre, les cuisses…
Ainsi la cellulite est le résultat de l'acidose entraînée par cette surcharge en acides et en déchets toxiques mal éliminés qui favorisent donc l'encrassement humoral.

Comment peut-on combattre ou éviter la cellulite ?

- Réduire le plus possible la production d'acides en réduisant la consommation de stimulants, le stress et en se nourrissant convenablement
- Boire tous les jours un litre de tisane pour dissoudre les déchets résiduels (ou jus de plantes)
- Veiller à une alimentation riche en minéraux et en substances vitales. Si nécessaire consommer des compléments alimentaires riches en sels minéraux
- Avoir une activité sportive sans excès stimule les contractions musculaires et facilite le transport de déchets résiduels et d'acides dissous
- Massage, palpé roulé, drainage lymphatique etc, favorisent l'élimination des déchets et des acides dissous.

En résumé, il s'agit de réduire tous les facteurs entraînant la production d'acides, ensuite de dissoudre et neutraliser les déchets résiduels qui sont à l'origine de la cellulite et de les éliminer par tous les émonctoires dont la peau grâce à un suivi de soins corporels.

Disgrâce plutôt que véritable maladie :

La graisse de la cellulite est très particulière : elle fond très difficilement même si l'on pratique un régime draconien ou une activité sportive intense. La raison en est le caractère compact de cette graisse dont les cellules, (appelées adipocytes), sont entourées d'un tissu fibreux qui les transforme en véritables nodules sous-cutanés. A cela, s'ajoute la rétention d'eau du derme et de l'hypoderme, favorisée par la mauvaise circulation veineuse et lymphatique et les déséquilibres hormonaux.

Trois acteurs en jeu :

1 - L'augmentation du volume des adipocytes est due à un déséquilibre entre la lipogénèse (stockage des graisses) et la lipolyse (fonte et utilisation de ces graisses).

2 - La fibrose, liée à l'accumulation de toxines dans le tissu conjonctif associée à une mauvaise résorption par le système lymphatique. Ces toxines stimulent les cellules appelées fibroblastes. Cette fibrose va entourer les adipocytes en réalisant de véritables nodules graisseux sous la peau. Au fil des années, elle rend la cellulite de plus en plus compacte et difficile à éliminer.

3 - La rétention d'eau est un phénomène lié au passage d'eau depuis les vaisseaux sanguins vers les tissus conjonctifs. Elle est favorisée par un mauvais retour veineux, par un excès de perméabilité capillaire (sous contrôle hormonal) ou encore un défaut de drainage lymphatique.

Suivant la prédominance de l'un ou de plusieurs de ces acteurs, on aura affaire à différents types de cellulite :

- Lorsque la surcharge graisseuse est dominante avec peu de fibrose et de rétention d'eau, on parlera de cellulite adipeuse. Elle constitue la meilleure indication de la liposuccion chirurgicale.
- Lorsqu'il existe une fibrose importante (à la palpation), la cellulite devient indurée au lieu d'être molle, on parlera de cellulite fibreuse. Les techniques de palper rouler ont leur meilleure indication.
- Lorsque la rétention d'eau est dominante, on parle de cellulite infiltrée, il faudra utiliser les techniques comme le drainage lymphatique ou la Ionocinèse et associer la prise de jus de plantes à action drainante.

Dans tous les cas, l'utilisation d'un gel ayant un double effet drainant et sur l'élimination des graisses est indiquée avec deux applications par jour et massage des jambes en remontant des chevilles vers le bassin.

Qu'est-ce que la lymphe ?

C'est un liquide blanc, très clair et limpide qui baigne l'ensemble de nos tissus. Son rôle est majeur car elle va reprendre et nettoyer les grosses toxines que le circuit veineux n'arrive pas à récupérer. Ces deux systèmes sont les éboueurs de notre organisme et s'ils s'engorgent, il va y avoir accumulation de déchets, donc perte de vitalité et engorgement des tissus.

Le circuit lymphatique est lent car non stimulé par une pompe (le cœur propulse le sang dans tout le corps). Grâce à la respiration et aux petits muscles intrinsèques à ses vaisseaux, la lymphe est ascensionnée et se dirige vers les ganglions, lieu de purification. Puis elle se dirige vers le canal thoracique, gros vaisseau lymphatique où elle retourne dans le système sanguin par l'angle veineux jugulo-sous clavier - gauche.

Les surcharges pondérales localisées :
Elles sont dues à un dérèglement hormonal.

Au niveau abdominal :

Une sécrétion excessive d'insuline augmente la pénétration des graisses dans les cellules adipeuses. Les causes de ce dérèglement peuvent être métaboliques ou nerveuses.

Origine métabolique :

Les cellules adipeuses concernées, de petites tailles, localisées en profondeur dans le péritoine qui enveloppe et congestionne les organes de digestion. Le ventre est rond, dur. Un pli cutané mince informe de perturbations vasculaires alors qu'un pli cutané un peu épais nous oriente plutôt vers un pré diabète voire même un diabète gras.

Origine nerveuse :

Les cellules concernées, de grosses tailles, localisées en surface forment un bouclier ventral. Cette protection qu'utilise le corps manifeste une certaine souffrance, un mal-être. Le stress en est la cause avec ses conséquences comportementales face à la nourriture.

Au niveau des fesses, du bassin et des membres : un dérèglement des hormones féminines (oestrogènes et progestérone) provoque un stockage des graisses et une transformation systématique des sucres en graisse qui ne seront pas utilisées en énergie.

Le régime n'est pas la solution pour traiter ces surcharges localisées. Par réaction d'adaptation, cette restriction fait réagir l'organisme qui réduit ses besoins caloriques et après avoir perdu du poids, la reprise est immédiate. L'approche naturelle du traitement est propre à chacune, elle tient compte des différences. Elle passera par une bonne hygiène alimentaire adaptée à chaque individu afin de rééquilibrer les fonctions physiologiques et psychologiques.

L'intérêt de la Ionocinèse dans le traitement de la cellulite :
Cette méthode d'électrothérapie associée au silicium organique et aux huiles essentielles va rétablir l'équilibre bio-électronique du corps grâce à des champs électriques régulés donc invariables pour ne pas introduire de perturbation dans le fonctionnement normal des tissus vivants. On obtient une action fluidifiante sur les liquides organiques (sang, lymphe…) et un effet revitalisant avec absence totale d'effets secondaires, d'allergie ou d'intolérance. Elle permet l'introduction de nombreux principes actifs dans l'organisme et d'extraire diverses toxines.

Rôle du silicium organique :
- implication comme élément majeur dans toutes les structures de soutien de l'organisme
- élément indispensable à la synthèse du tissu conjonctif
- protection des macromolécules telles que l'élastine et le collagène
- son taux cutané diminue avec l'âge ce qui est facteur de vieillissement
- ossification où il favorise le processus de minéralisation
- implication dans le métabolisme cellulaire
- potentialisateur pour d'autres molécules (huiles essentielles)
- détoxination de l'organisme
- action anti-cellulite dans les couches les plus profondes de la peau
- liporégulateur

5) LE REGLAGE ALIMENTAIRE

La digestion des aliments commence dans la bouche grâce à la sécrétion salivaire (40 % de la digestion globale des sucres) ce qui explique l'importance de la mastication.

Il s'agit là de bien comprendre le fonctionnement du système digestif.

Ensuite, le bol alimentaire est véhiculé dans l'estomac. Une fois rempli, celui-ci devient capable de déclencher le phénomène de satiété en envoyant des neurotransmetteurs dans le sang. Il faudra 15 à 20 minutes pour l'acheminement de ces molécules au cerveau qui, satisfait, arrêtera notre sensation de faim.

Ces mécanismes de rétrocontrôle ne sont pas respectés chez les gens qui mangent trop vite et goulûment. Le rôle essentiel de l'estomac est la scission des grosses molécules de protéines (action protéolytique) grâce à l'acide chlorhydrique.

Puis les sécrétions pancréatiques et hépato-biliaires permettent l'affinement moléculaire nécessaire à l'absorption. C'est la transformation des glucides en dextrine puis en glucose, des protéines en acides aminés et des lipides en acides gras. Ces nutriments ainsi transformés par la digestion sont assimilables.

Le bon fonctionnement de l'intestin :

L'anatomie nous montre que la surface absorbante de la muqueuse intestinale entièrement développée atteint 300 m2. Cette barrière est hyper-sélective vis à vis du milieu extérieur et toute modification quantitative ou qualitative de cette flore est source de TOXILYMPHEMIE.

- 80 % des cellules du système immunitaire sont dans l'intestin. La flore intestinale (elle pèse 2 kg) permet le bon développement de la muqueuse intestinale donc du système immunitaire.
- Les cellules de l'intestin doivent être jointives pour ne pas laisser passer n'importe quoi, n'importe comment. L'hyper-perméabilité intestinale entraîne des problèmes de santé (spondylarthrite, polyarthrite… et toutes autres maladies inflammatoires).

Le déséquilibre de la flore laisse entrer les intrus. Lorsque la capacité de détoxication est dépassée c'est la maladie.

A la naissance le tube digestif est stérile.
Dès l'accouchement, l'ensemencement démarre au contact de la flore vaginale et de la proximité de la marge anale. La naissance par césarienne à forcément des répercussions sur l'implantation de la flore. Le type d'allaitement à également un impact sur cette implantation. C'est la flore saprophyte ou commensale.
- l'excès de fibres et/ou glucides : flore intestinale de fermentation (côlon droit ascendant),
- l'excès de protéines et de lipides : flore intestinale de putréfaction (côlon gauche descendant).

Les ferments lactiques et les enzymes digestifs sont les premiers outils indispensables en nutritionnel pour refaire une bonne flore intestinale et éviter toute fermentation et putréfaction. Il y aura ainsi moins de fatigue digestive donc moins d'inflammation. Le réglage alimentaire est indissociable de ces traitements nutritionnels (plus de légumes, moins de protéines, apport lipidique de qualité).

Nous devons garder à l'esprit le principe de base suivant :

« Le corps se renouvelle sans cesse à partir de ce que l'on mange, ce que l'on boit et ce que l'on respire. »

André Girard

Le réglage alimentaire implique une bonne connaissance de la digestion :
Les farineux et les féculents sont insalivés lors de la mastication. Si durant 15 à 30 minutes, la bouche, l'œsophage et l'estomac restent sans acides, la première digestion sous l'action de la ptyaline ou amylase salivaire va entraîner leur transformation en dextrine et en maltose.

Attention, un repas comportant des tomates, fruits et yaourts va entraîner une acidification de la bouche et du milieu haut digestif, donc une absence de sécrétion de ptyaline c'est à dire une absence de la première digestion des amidons. L'amidon imprégné d'acide bloque la digestion jusqu'au cæcum. Cela entraîne une réaction nommée « fermento-putrescence » dans nos intestins (ballonnements et gaz).
C'est pourquoi il faut prendre ces aliments loin des repas. A proscrire les fruits et les yaourts au cours d'un repas (tomate, potiron, melon, poivron, citron…). Plus de confiture au petit déjeuner, plus de sauce tomate sur les pâtes, plus de citron sur le poisson, plus de pizzas… L'idéal étant de manger les fruits à 17 heures, loin de tout repas et sans autres associations.

Même au petit déjeuner, les fruits risquent d'acidifier durablement le tube digestif et de compromettre la digestion de tous les autres repas. Un petit déjeuner de yaourts semble être beaucoup moins acidifiant.
Par contre, les crudités, si elles sont peu vinaigrées, ne gênent pas la digestion bucco-œsophagienne.
Les protéines digérées dans l'estomac puis dans l'intestin grêle n'entraînent pas de difficulté digestive si elles sont associées à des farineux et à des féculents.

Les problèmes du réglage alimentaire :
Il faut tout d'abord supprimer tout grignotage, faire des repas agréables et variés en quantité suffisante pour ne pas avoir faim entre les repas. Le grignotage change brutalement la nature biochimique du bol alimentaire en pleine digestion. Donc la programmation du départ est faussée et l'organisme est désorienté dans cette fonction.

On constate :
- un ralentissement de la digestion
- une congestion de la muqueuse
- une augmentation massive des fermentations et putrescences
- une intoxination de l'organisme

A proscrire :
Les inhibiteurs de digestion : sirops, sodas, bonbons, chewing-gum, graisse de palme (bloque le tube digestif en formant une sorte de poix dans l'intestin), coprah, müesli, miel…
Les aliments sur-indigestes : pizzas, raviolis, café au lait ou thé au lait (la lactase-enzyme présente dans le lait est détruite par la théine et la caféine, privé de son enzyme le lait devient indigeste), …

Il est préférable de manger en fonction de nos réels besoins et de notre potentiel digestif pour éviter l'embonpoint, le mal-être ainsi que diverses maladies métaboliques.

De même, il est souhaitable d'absorber chaque jour une à deux cuillères à soupe d'huile de première pression à froid biologique (tournesol, colza, sésame, noix, noisette, olive…). Le meilleur lubrifiant intestinal étant l'huile d'olive. Les acides gras chauffés sont inaptes à l'utilisation par l'organisme à cause de la modification physique de leur structure moléculaire. Il est important de les proscrire strictement. Une carence en acides gras essentiels augmente la perméabilité de la muqueuse intestinale.

Une bonne alimentation c'est aussi :

En règle générale, nous mangeons trop et nous mangeons mal. Les menus ne sont pas toujours équilibrés et nous avons de mauvaises habitudes alimentaires.

Notre corps se renouvelle en permanence à partir de notre nutrition donc il est indispensable d'avoir une alimentation riche en nutriments essentiels à notre organisme : vitamines, sels minéraux et oligo-éléments mais aussi acides gras essentiels, protéines, glucides.

- Favoriser les aliments de saison.
- Eviter les circuits de grande distribution qui par souci de gestion des stocks s'approvisionnent en produits industriels traités.
- Utiliser des fruits et des légumes de qualité BIOLOGIQUE.
- Consommer une salade verte en début et non en fin de repas pour préparer une bonne digestion et une meilleure assimilation des nutriments.
- Etre vigilant et exigeant sur la qualité et l'origine de la viande.
- Penser aux graines germées (blé, lentilles, alfafa, soja, tournesol…) qui apportent des protéines végétales bio-dynamiques ainsi que de nombreux sels minéraux et vitamines (alimentation vitalisante).
- Penser aux algues qui apportent naturellement beaucoup de nutriments.
- Supprimer les aliments « allégés » et éviter les aliments « enrichis » qui ne règlent rien.
- Penser aux fibres chaque jour : légumes verts, pain complet ou mi-complet biologique et céréales biologiques (attention au danger des pains complets non bio dont le son garde les traces de pollutions aux fongicides, pesticides, engrais de synthèse, etc.…). La consommation de légumes verts et de fruits frais en favorisant le transit contribue à une meilleure détoxication de l'organisme.

Mais manger ce qu'il faut ne suffit pas, il est important aussi de manger tranquillement dans de bonnes conditions sans se stresser. Il est vivement conseiller de manger avec plaisir et pour cela on pensera à préparer une jolie table, prendre son temps, au calme. Il est nécessaire de bien mâcher ses aliments pour bien les apprécier et bien les digérer, (pas de lecture, pas de télé, pas d'interférences négatives).

Même pour maigrir, il n'est pas indispensable de suivre un régime restrictif, il suffit de mettre en place un réglage alimentaire pour éviter toutes les erreurs d'association et les grignotages, les abus de sucres raffinés et de graisses saturées.

Le bien manger, c'est manger ce que Dame Nature nous offre, le plus naturellement possible et le plus frais possible. Il n'existe pas d'aliment naturel qui soit nuisible. Par contre son excès ou son insuffisance peuvent l'être. Les fruits et les légumes étant de préférence de « saison ». Ne consommez pas plus de deux protéines animales différentes à chaque repas et pas plus de deux repas contenant des protéines par jour (poisson, viande, œuf, fromage).

Le rôle essentiel des eaux de boisson :
Les eaux les plus nocives sont les eaux des villes stérilisées par le chlore ou par l'ozone et les eaux en bouteille fortement minéralisées, surtout les eaux bicarbonatées sodiques.

L'eau du Mont Roucous est recommandée ainsi que l'eau de Volvic pour leurs valeurs bio-électroniques. L'eau de Watwillers (sommet des Vosges) est sans nitrates. Il ne suffit pas en effet que l'eau soit potable et dénuée de germes ou de produits chimiques, il faut aussi qu'elle réponde à certaines valeurs établies grâce aux travaux du Dr Louis-Claude Vincent.

Il est en effet possible de classer les aliments et les eaux en fonction de leur pH (potentiel hydrogène), de leur rH2 (potentiel d'oxydoréduction) et de leur résistivité. Les végétaux cultivés avec des engrais chimiques, les aliments dénaturés et les eaux traitées ou trop minéralisées ont de fortes perturbations de ces valeurs.

Les facteurs qui favorisent la transformation d'une cellule saine en cellule cancéreuse sont ceux qui modifient ces valeurs dans le sens d'une alcalinisation (augmentation du pH), d'une suroxydation (augmentation du rH2) et d'une baisse de la résistivité électrique. Ce qui entraîne une augmentation de la pollution en électricité positive si néfaste à notre organisme. Elle provoque la formation de micro-climats cancérigènes et des cellules cancéreuses. Les valeurs (dites phroniques) des boissons et des aliments conditionnent celles du sang et influent sur celles du milieu intérieur.

6) CONCEPT MINCEUR AU NATUREL

Les bons réflexes vis à vis des graisses :

- Enlever tout le gras de la viande et du jambon. Les viandes les plus grasses sont : le porc, l'agneau, le canard. Il existe du jambon dégraissé.
- Ne pas utiliser de beurre cuit. Le beurre cru peut être toléré grâce à l'apport en vitamine A et en vitamine D. Pour la cuisson, utiliser l'huile de pépin de raisin et pour les tartines de la margarine végétale non hydrogénée.
- Bien penser à utiliser les huiles de première pression à froid pour l'apport en Oméga 3 et Oméga 6 (1 à 2 cuillères à soupe par jour en assaisonnement d'huile de colza, olive, tournesol….) et plus si trouble du transit.
- Utiliser les bouillons de cube biologiques pour l'eau de cuisson ainsi que les aromates pour donner du goût aux aliments.
- Supprimer les laitages entiers (yaourt, lait, fromage blanc, fromage sec) ou choisir les laitages de chèvres ou brebis beaucoup plus digest que le lait de vache.
- Préférer les produits à base de soja toujours moins gras de toute manière.
- Sur les pâtes et autres céréales (riz, quinoa, boulghour), préférer un filet d'huile d'olive. Le coulis de tomate est acidifiant et à proscrire, le beurre et le gruyère trop gras.
- Pas de mayonnaise, pas de ketchup et autres sauces.
- Traquer les graisses cachées : quiches, pizzas, friands, bouchées à la reine, viennoiserie, biscotte (préférer le pain grillé), chocolat et tous ses dérivés (préférer le chocolat noir avec au moins 70 % de cacao), crème glacée (préférer le sorbet).
- Les graisses animales apportent du mauvais cholestérol et leur excès est responsable des maladies cardio-vasculaire. Il faut les réduire en priorité. Une consommation régulière de fromage apporte aussi beaucoup de graisses. On trouve de bonnes graisses dans les poissons (saumon, morue, hareng, maquereau, sardine, flétan…)

carole bertrand

Conseils généraux :

- Ne jamais sauter un repas car cela fait prendre du poids. On stockera plus facilement la totalité du repas suivant.
- Faire systématiquement trois repas par jour plus une collation à 17 h (yaourt, fruit).
- Boire au moins 1.5 l d'eau chaque jour.
- Le repas du soir sera plus léger que celui de midi.
- Ne pas grignoter entre les repas. Plus vous mangerez du sucre, plus vous aurez envie de continuer à consommer des aliments sucrés.
- Associer une activité physique.
- Prendre le temps de manger.
- Manger très lentement et bien mastiquer, vous serez plus vite rassasié.

L'équilibre alimentaire :

Il doit se faire à la fois sur la journée et sur la semaine. Une bonne répartition sur la semaine, soit quatorze repas peut s'effectuer ainsi :
- 3 repas de poissons
- 3 repas de viandes blanches
- 2 repas de 2 œufs à la fois
- 5 repas de protéines végétales (riz complet, pâtes complètes, lentilles, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, tofu…)
-1 repas de fromages (sans autres protéines)

Tous ces repas doivent être accompagnés de légumes crus et/ou cuits.

Eviter d'associer les protéines animales avec les féculents et autres protéines végétales si vous souhaitez alléger votre digestion et éviter toute fatigue. Ce qui sous-entend de ne pas manger de pain à part au petit déjeuner (3 tranches de pain complet frais ou grillés + beurre ou margarine végétale). Le pain peut être remplacé par des céréales (sans sucre, sans chocolat, sans fruits secs). Les mélanger dans ½ bol de lait 1/2 écrémé.

Les régimes :
Le côté erroné du traitement de l'obésité et de l'embonpoint par la restriction calorique n'est plus à prouver. La preuve en est que ce type de régime à ses limites puisqu'il entraîne toujours une reprise du poids d'origine voire même quelques kilos en plus (effet yo-yo).

Les régimes hypocaloriques successifs aboutissent à créer une résistance à l'amaigrissement. Au début, le corps dépense les graisses qu'il avait stockées mais ensuite, il s'adapte au manque qu'on lui impose. Il fonctionne à l'économie et dépense moins de calories, il finit par s'habituer du peu de nourriture qu'on lui apporte, assimile tout ce que l'on mange et n'élimine pratiquement rien. Lorsqu'il y a reprise alimentaire sans restriction, il continue à tout assimiler et à ne rien rejeter et on reprend immanquablement du poids. Personne ne maigrit durablement en se privant de calories.

Un réglage alimentaire ne prive de rien et il permet aux graisses et aux toxines présentes dans les tissus de s'éliminer naturellement par le tube digestif. A condition que celui-ci fonctionne bien. (Importance d'une bonne mastication, de limiter les mauvaises associations acides et non-acides, d'un apport d'acides gras essentiels et de ferments lactiques pour régénérer la flore intestinale…).

Un tube digestif en bon état peut assimiler, éliminer et corriger tous les écarts. On peut alors estimer qu'un certain pourcentage de « mal-bouffe » n'est pas plus néfaste que cela, en tout cas l'organisme sait le gérer. Surtout si on ne cumule pas les facteurs aggravants, c'est à dire si on arrive aussi à régler son stress et si on fait de l'exercice physique.
Pour maigrir, je conseille la dissociation des lipides et des glucides au cours d'un même repas sur un laps de temps défini (environ 15 jours). Ce principe aura pour but un effet « starter » dans la perte de poids avant de reprendre les bonnes bases d'un réglage alimentaire adapté et efficace dans le temps.

En effet, un gramme de glucide apporte 4 kcal, un gramme de lipide apporte 0 kcal, alors que les deux pris ensemble apportent plus de 8 kcal.

En évitant les aliments glucido-lipidiques, on évite la surcharge calorique. Les légumes peuvent être mangés avec les protéines animales (lipido-protéines) ou les protéines végétales (glucido-protéines) mais les protéines ne doivent pas être mélangées.

Quels sont nos vrais besoins ?

La démarche de prise en charge alimentaire ne peut être efficace que si elle est accompagnée d'une meilleure connaissance de soi. Le physique et son approche quasi moléculaire (protéines, lipides, glucides…) sont essentiels mais agir sur son mental et ses émotions n'en est pas moins très important. Lorsque les corps physique, mental et émotionnel bloquent, c'est la disharmonie.

Prendre le temps avant de manger de s'interroger :

Ai-je vraiment faim ? Est-ce que je mange par habitude ? par émotion ? par appétit ?

On peut modifier son comportement alimentaire petit à petit.
Il s'agit de mettre des petites actions en place pour changer ses mauvaises habitudes, ses dépendances sans culpabilité.
Si le besoin de compenser par l'alimentation se fait sentir et si on mange quand même, il ne faut pas s'en vouloir et au fur et à mesure que l'on avance dans la compréhension de ses émotions, on arrive à ne plus agir par peur ou par manque. Ainsi, on apprend à s'accepter et on se donne le droit de faillir à ses bonnes résolutions consciemment donc on ne bloque pas la digestion et le corps va bien assimiler.

Etre dans l'acceptation et la compensation par l'alimentation, c'est déjà un pas vers l'écoute de ses vrais besoins. Au fur et à mesure, on devient capable d'arrêter de manger dans l'excès. L'idéal dans cette démarche est d'arriver à ne manger seulement quand la faim se fait ressentir et non pas pour combler un vide.
Vous comprendrez l'importance de la respiration consciente, de la mastication et de l'élimination. Et aussi pourquoi manger par appétit ou gourmandise va à l'encontre de vos vrais besoins et dénote d'une aptitude à se laisser facilement influencer.

Prendre soin de soi en se ménageant des moments pour soi, en apprenant à gérer sa colère, sa culpabilité et son jugement vis à vis des autres et de soi-même, en parvenant à être stable dans ses humeurs. Se régénérer par les exercices physiques, le repos et le sommeil permettent d'appréhender les difficultés du quotidien avec plus de détachement.
Comme on mange, on se comporte de la même manière dans tous les domaines de la vie. Votre corps vous parle, écoutez-le ! Mais l'important c'est de n'y apporter aucune culpabilité, seulement prendre conscience de ce qui se passe pour soi.

7) LE CANCER ET LES MALADIES DE DEGENERESCENCE

La mise en place de certaines mesures d'hygiène et de diététique diminue le risque d'être malade un jour et il est possible d'augmenter ses chances de guérison en appliquant ces mêmes mesures : supprimer de l'alimentation tous les aliments dont le pouvoir cancérigène est connu, éviter les états de carences nutritionnels, éviter toutes surcharges alimentaires et favoriser les éliminations.

L'environnement (goudron, amiante, surcharge de l'organisme en électricité positive…), l'alimentation (industrielle et non vitalisante), un choc émotionnel important… peuvent entraîner l'apparition d'une maladie de dégénérescence.
Concernant le réglage alimentaire et il ne faut pas perdre de vue que seuls les aliments issus de l'agriculture biologique apportent la plus grande sécurité alimentaire.

En tête de liste des agents cancérigènes : les hydrocarbures qui polluent sous différentes formes notre alimentation. On peut les retrouver dans les modes de cuisson : aliments grillés au feu de bois avec imprégnation par les goudrons de la fumée, aliments frits dans des surchauffées et noircies. Dans les produits de la mer capables de concentrer dans leurs tissus des doses massives d'hydrocarbures mais aussi du plomb et du mercure.
Les produits chimiques employés dans l'agriculture sont aussi très nocifs ainsi que les médicaments vétérinaires administrés aux animaux de boucherie et ensuite absorbés par le consommateur. Les additifs alimentaires sont nombreux et il est impossible d'évaluer tous les effets de ces nouvelles molécules avant plusieurs années d'utilisation.

Il est alors bien souvent trop tard, la pollution de l'organisme entraîne :

- Une réaction en chaîne qui génère une modification de la flore intestinale,
- Une atteinte du fonctionnement du tube digestif avec tous les risques que cela induit sur l'état général du consommateur qui va développer selon son hérédité, sa charge émotionnelle et son hygiène de vie, telle ou telle pathologie.

Faut-il évoquer les facteurs d'irritation par la fumée de tabac (tabagisme passif), les effets néfastes d'une consommation d'alcool de plus en plus grandissante (alerte chez les moins de 16 ans), la génération fast-food et l'alimentation non-stop ?

Il convient aussi de garder bon moral et une attitude positive. En cas de maladie, il faut garder confiance et avoir la certitude absolue de sa guérison par tous les moyens que l'on puisse tenter : aider par un groupe de travail en développement personnel, un thérapeute (sophrologie, hypnose, massage, élixirs floraux…). Evidemment tout ceci demande un effort de prise en charge en toute conscience : il faut être actif dans sa démarche de soins ou de prévention et lutter quotidiennement contre le stress, la violence télévisuelle et toutes les émotions fortes à répétition qui peuvent avoir un retentissement négatif. Une vie équilibrée, saine et une bonne alimentation sont déjà les meilleurs moyens pour conserver une bonne santé.

Evidemment, on peut se retrouver décourager par toutes ces nuisances et se demander s'il est vraiment possible de manger correctement et de vivre sans être polluer par son environnement ? En tout cas, ce n'est pas facile. Mais avec une certaine motivation, on peut bien sûr mettre en place des solutions pour mieux gérer notre mode de vie : il s'agit de prendre soin de soi et cela vaut la peine de se prendre en charge et de refuser de subir toutes ces agressions.

Une bonne prévention c'est aussi l'utilisation des compléments alimentaires surtout lorsque l'on juge par son mode de vie, sa profession et son terrain que l'on est surexposé. Le maintien des défenses immunitaires à leur meilleur niveau constitue un aspect essentiel des mesures de prévention chez les sujets à risque. L'organisme a besoin de l'ensemble des nutriments d'origine naturelle pour se renouveler et éviter les carences. L'alimentation sera équilibrée et issue de produits de l'agriculture biologique. Eviter tout excès de viande et de graisses animales. Eviter le sucre et s'abstenir de manger des aliments industriels qui ne contiennent pratiquement que des additifs chimiques.

CONCLUSION

Il faut bien comprendre que notre alimentation, notre mode de vie et notre attitude mentale sont trois facteurs importants, étroitement liés, dans l'évolution de la maladie. Il ne s'agit pas simplement de réformer l'une sans tenir compte des deux autres mais au contraire incorporée un réglage alimentaire à un système de pensée et de comportements positifs.

« C'est l'esprit qui gouverne le corps » Goethe.

Des éléments psychoaffectifs conflictuels ont pu déclencher la maladie : **« le mal a dit »** et il est intéressant de décoder l'origine de cette maladie. La vie n'est qu'un déroulement d'énergie vitale. Tous les évènements importants peuvent laisser des traces et celles-ci sont en quelque sorte comptabilisés et mémorisés au cœur même de notre structure. Tout l'art de guérir repose sur ce principe d'énergie vitale.
Les chinois la nomme le « chi » définie par l'alternance intriquée du Yin et du Yang. La maladie est comme une rupture de cette harmonie et il est possible de repérer les évènements traumatisants qui ont laissé leur empreinte. La caractéristique de la structure des êtres vivants réside dans le fait qu'elle s'organise par niveaux qui entretiennent des liaisons étroites d'informations (atomique, éco-social, moléculaire, cellulaire, organique, systémique).

La cellule est élément d'un organe, lui-même élément d'un système (psycho-neuro-endocrinien), réunis dans un organisme (humain ou animal) placé dans un environnement inclus dans un groupe social… (Les bases biologiques des comportements sociaux de Henri LABORIT). Ainsi de niveaux d'organisation en niveaux d'organisation on atteint celui de l'espèce sur la planète. Tout niveau d'organisation fonctionne en système autonome programmé pour maintenir sa régulation mais il subit des informations du système englobant et ces multiples régulations peuvent s'harmoniser.
On ne peut ignorer les liaisons énergétiques et informationnelles de chaque niveau d'organisation. La médecine occidentale et contemporaine est à cet égard réductionniste bien que les sciences biologiques actuelles affirment ces nouvelles connaissances.