

TABLE DES MATIERES

<i>Avertissement</i>	2
<i>Introduction</i>	3
Du bon sens et du discernement	4
Comprendre les besoins de l'organisme	6
Les carences nutritionnelles : mythe ou réalité ?	11
Notre corps, une fabuleuse machine	13
Que deviennent nos aliments ?	15
Bien-être et vitalité : avant tout une question d'équilibre	20
Quand nos hormones s'en mêlent	29
Dis-moi ce que tu penses, je te dirai qui tu es...	35
Les 7 étapes du ressourcement : par où commencer ?	39
Conclusion	42
Bibliographie & références	44

Avertissement

Les conseils donnés dans cet ouvrage ne sont pas destinés à remplacer un suivi et/ou un traitement médical, ils contribueront à apporter un plus, un mieux, amélioreront très probablement votre état général et seront adjuvants et complémentaires si vous êtes suivi médicalement.

Seul un médecin est habilité à modifier un traitement médical et à orienter un patient dans son suivi.

illustration de couverture : Marie Fougère

illustrations intérieures : de l'auteur

© Diffusion Différente / Utovie, 2015

Introduction

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. »

Lao-Tseu

Mon intention est ici de vous présenter les besoins essentiels de votre organisme qui, s'ils ne sont pas couverts, ne vous donnent pas beaucoup de chance de salut... Vous y trouverez des pistes de compréhension du fonctionnement de cette fabuleuse machine qu'est le corps humain : une machine très complexe dont le fonctionnement dépend de nombreux facteurs, non seulement matériels, mais aussi mentaux, sociaux, émotionnels et spirituels.

Quel que soit votre mal-être (douleurs, excès de poids, problèmes digestifs, maladies chroniques), les conseils présentés ci-après sont valables pour vous : c'est une question de simple logique. Élémentaire mon cher Watson !

Vous avez reçu la vie, faites-en bon usage !

Du bon sens et du discernement

C'est indéniable, la médecine a fait de très nombreux progrès, particulièrement dans le domaine des urgences et de la chirurgie : elle sauve quotidiennement des vies, elle est capable d'éviter les souffrances...

Cependant, de nombreux symptômes chroniques pourraient être évités, ou du moins soulagés, par l'amélioration de l'hygiène de vie. Hélas, les médecins et autres professionnels de santé sont soumis à de telles obligations de résultats rapides, que le patient devient un symptôme ou une maladie, qu'il faut traiter efficacement, c'est-à-dire en effaçant les manifestations les plus gênantes.

Tout comme une voiture, votre corps peut aussi parfois tomber en panne ou avoir des voyants qui s'allument, comme celui de l'essence, de l'eau ou de l'huile... Procédez alors de la même façon que pour votre voiture : apportez du bon carburant à vos cellules, de l'eau, de l'huile... Essayez de comprendre pourquoi certains voyants se sont allumés, au lieu de les ignorer et de les traiter directement avec des médicaments.

Un exemple : vous souffrez d'insomnie, donc vous prenez un somnifère, vous avez des douleurs, vous prenez un antalgique... Dans certains cas, la prise du médicament sera nécessaire, mais pourquoi ne pas essayer de comprendre pourquoi on souffre d'insomnie, ou pourquoi on a des douleurs ? C'est bien souvent une question de facilité : le médicament agit efficacement, sans que vous ayez quoi que ce soit à remettre en question dans votre mode de vie. Ce choix vous appartient, évidemment. Mais à long terme, et surtout si vous êtes amené à prendre plusieurs médicaments pour plusieurs symptômes, ceux-ci finiront par épuiser vos systèmes de détoxification et entraîner une cascade de réactions indésirables, qui seront à leur tour traitées par des médicaments... Le foie et les reins ont notamment comme rôle la détoxification et l'élimination de ces substances. Question détoxification, nous ne sommes pas tous égaux, et certains ont un foie et des reins moins costauds que d'autres. Quand la quantité de molécules chimiques ingérées dépasse les capacités de détoxification de l'organisme, c'est la surcharge : la « poubelle qui déborde » avec les symptômes associés...

Sans compter que l'alimentation moderne apporte elle aussi son lot de toxines et toxiques. Quand Hippocrate disait « Que l'aliment soit ton médicament », il ne parlait certainement pas des aliments industriels multi-transformés que l'on

trouve dans les rayonnages des grandes surfaces. Nous reviendrons plus loin sur le sujet de l'alimentation (*cf. p. 8*).

L'air que nous respirons est lui aussi chargé de nombreuses substances illicites que nous absorbons sans nous en rendre compte. Même réflexion pour l'eau du robinet cependant potable et vivement conseillée à la consommation...

Bref, vu les nombreuses substances indésirables qui pénètrent dans notre organisme à notre insu, cela demande beaucoup de travail au foie, donc de l'énergie, et quand c'est trop, c'est trop ! À un moment, ça lâche. Les systèmes capitulent et la fatigue commence à faire partie de notre quotidien.

La qualité du sommeil est aussi bien sûr à considérer, ainsi que les pollutions électromagnétiques qui ont envahi nos habitations. Nous reparlerons plus loin de ces différents points importants. La fatigue chronique n'est pas une fatalité : on peut s'en sortir, mais à condition de respecter certaines règles... Rappelez-vous : l'état de santé est l'état normal d'un être humain. Et tout comme votre état ne s'est pas dégradé mystérieusement en une seule nuit, retrouver la vitalité demandera un peu de patience, de volonté et de persévérance : un seul clic ne suffira pas. Et avant tout : décidez-le ! Ce sera le meilleur choix que vous pourriez faire !

Conseils :

- *Vérifiez les besoins de votre organisme.*
- *Éliminez les nuisibles de votre environnement.*

Comprendre les besoins de l'organisme

« *Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir.* »

Hippocrate

Je suis toujours très étonnée que la médecine actuelle, si prometteuse dans beaucoup de domaines, ne s'intéresse pas, ou très peu, aux réels besoins de l'organisme. Et pourtant, quel que soit le déséquilibre de celui-ci, s'y intéresser de très près me semble une évidence... Nous portons bien souvent plus attention aux besoins de notre voiture (qui nous lâchera bien vite si ses besoins ne sont pas comblés !) qu'aux besoins de nos cellules (qui nous lâcheront pour les mêmes raisons !)

À tous mes patients je pose cette question : « quel est le premier besoin essentiel de l'organisme ? ». Beaucoup me répondent : « manger ». Eh bien non ! Le tout premier besoin de l'organisme est **respirer** : on ne peut rester bien longtemps, pas plus de quelques minutes (et encore, ça dépend qui !) sans respirer ! Comme vous le savez, l'oxygène est présent dans l'atmosphère à concurrence d'environ 21%. Qui dit oxygène dit respiration, et respirer est un acte capital pour tous les organismes aérobies¹ dont l'homme fait partie. Via l'air que nous inspirons à chaque respiration, l'oxygène pénètre dans l'organisme via les poumons, il est transporté dans le sang grâce aux globules rouges. À charge du sang d'amener cet oxygène à toutes les cellules de l'organisme.

Les cellules disposent de métabolismes très complexes utilisant l'oxygène : on parle de respiration cellulaire. En réalité il s'agit d'un système d'oxydo-réductions. L'oxygène étant très électronégatif, c'est un oxydant puissant.

Donc l'oxygène oxyde, ce qui signifie, en langage plus populaire, qu'il brûle. La cellule a deux combustibles à sa disposition : le glucose et les acides gras. **Il faut donc de l'oxygène pour brûler les sucres et les graisses.** Sans oxygène, ce ne sera pas possible ; un peu comme si vous essayiez de faire du feu dans une cheminée sans un bon tirage, ou comme si vous tentiez de faire brûler une bougie dans un bocal fermé...

Or, la vie moderne nous fait manquer d'oxygène, pour deux raisons principales : la première parce que nous vivons de plus en plus dans des milieux confinés. Certains ne pratiquent une activité physique qu'une heure par semaine ; le reste du temps, ils sont assis au bureau, dans leur voiture ou devant la télévision...

1. Aérobies : terme qui s'applique à tout organisme qui a besoin d'oxygène pour vivre.

La deuxième, parce que nous sommes de plus en plus stressés, et que le stress ne favorise pas les belles et profondes respirations : la respiration reste dès lors bien souvent bloquée dans le haut du corps alors qu'elle devrait être plus complète. Regardez un petit enfant ou un animal respirer : leur ventre se gonfle à chaque inspiration...

Bref, sans être complètement asphyxiées bien sûr, nos cellules ne sont plus alimentées correctement en oxygène. Une autre carence en oxygène est souvent observée, lorsque le deuxième besoin essentiel de l'organisme n'est pas suffisamment couvert...

Le deuxième besoin essentiel de l'organisme est boire ; nous ne pouvons pas vivre plus de quelques jours sans boire. Pourquoi ? Parce que l'eau est le constituant majoritaire de l'organisme, en moyenne 65%, 75% pour un bébé et 55% pour une personne âgée. D'où l'intérêt à apporter quant à la quantité et la qualité de l'eau que nous buvons. Pour en revenir au premier besoin de l'organisme, l'oxygène, sachez que l'eau est le constituant principal du sang. Que se passe-t-il si nous ne buvons pas assez ? Le sang tend à devenir plus visqueux, et s'il est plus visqueux, il circulera moins bien, et s'il circule moins bien, l'oxygène arrivera moins facilement aux cellules...

Quelle eau boire ? Le choix de l'eau de boisson est un sujet très complexe, et tous les « spécialistes » ne sont pas forcément d'accord... Alors, faisons encore une fois preuve de bon sens : nous avons besoin d'une eau pure, peu calcaire et débarrassée des résidus toxiques de plus en plus présents dans les nappes phréatiques, mais aussi vivante, c'est-à-dire structurée de manière à non seulement nous nettoyer mais aussi nous hydrater. Or, beaucoup d'eaux sont déstructurées ou mortes, y compris les eaux osmosées si elles ne sont pas revitalisées. D'un autre côté, de plus en plus d'études montrent que les eaux en bouteille sont autant polluées que l'eau du robinet par des résidus de pesticides ou de médicaments présents dans les nappes phréatiques. Il ne sert donc à rien de consommer des eaux en bouteille plutôt que l'eau du robinet... J'ai donc opté pour un système breveté originaire du Japon, le système Maunawai ; différents modèles existent à des prix très abordables ; vous pouvez visiter le site Mitochondrial Basic Care www.shop-mbc.eu, dans la rubrique « produits » ; c'est à mon avis la solution la plus éthique (plus de bouteilles en plastique dont la production et le recyclage ont un impact énorme sur la production de CO2) et la moins chère pour pouvoir boire une eau de qualité, pure et structurée (Pour les eaux peu calcaires les filtres Doulton conviendront très bien). L'important est de boire de **l'eau**, car les cafés, thés, tisanes ont plutôt tendance à déshydrater ; ils ne sont