

A notre santé pour la vie

naturopathie-en-clair.com/a_notre_sante_pour_la_vie/

André GIRARD

7 octobre 2018



Un article d'André Girard.

Aujourd'hui nous savons que trop soigner rend MALADE, c'est d'ailleurs le titre d'un excellent livre du Docteur Jean pierre THIERRY chez Albin Michel.

Le résultat de cette déviance fait que des milliers de personnes sont malades des médicaments qu'elles ingèrent régulièrement. Notons également les maladies nosocomiales, de plus en plus redoutables du fait de l'accoutumance à l'antibiothérapie. Cette dernière, »thérapie anti-infectieuse », dont la première commercialisation remonte à l'après guerre des années 1940 avec la pénicilline G, représente un des fleurons de la recherche et de l'industrie du médicament



Trop soigner...d'une certaine façon!

Combien de vies de vies soustraites aux mauvaises bactéries.. ! Hélas, les comportements de rentabilité extrême, tant animal (élevages intensifs), qu'humain (prescriptions non justifiées), nous entraînent vers la fin d'un rêve. Aujourd'hui, dans les pires des cas, nous devons faire appel à la PHAGOTHERAPIE (3) .

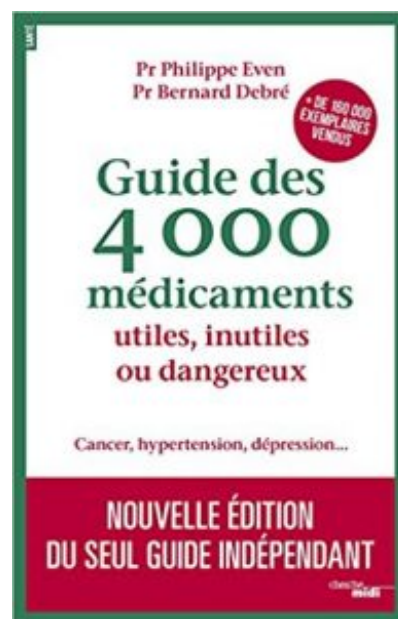
Il est clair que l'emprise économique sociétale actuelle, avec l'aide de la sécurité sociale, favorise cet état de fait. De plus, l'innovation constante, considérée comme <<une nécessité indiscutable pour assurer la survie des industries pharmaceutiques>>, s'est installée sans réelle analyse des besoins, sans éthique et souvent avec de sournois conflits d'intérêts. Les expérimentations de nouvelles molécules sont rarement réalisées et analysées de façon indépendante.

A ce sujet, on peut lire [le Guide des 4000 médicaments](#) des Professeurs Philippe EVEN et Bernard DEBRE, deux sommités de la médecine Parisienne. Synopsis du livre: 50% de médicaments inutiles – 20% mal tolérés – 5% potentiellement très dangereux – mais 75% remboursés – Près de 100.000 accidents nécessitant une hospitalisation et 20.000 morts

par An. Bref, ces chiffres émanant de sources réelles et sérieuses, nous invitent à repenser nos comportements SANTE, et à nous orienter vers des conseils d'hygiène de vie et de BIEN-ÊTRE, voire aussi vers une ALIMENTATION plus saine.

Nos congrès en alternative/santé sont d'ailleurs de plus en plus fréquentés par les praticiens de médecine orthodoxe allopathique. On voit que l'inquiétude sur une maladie comme le cancer s'accroît, car elle continue son inexorable progression. Dans le monde, 18,1 millions de nouveaux cas et 9,6 millions de décès recensés en 2017, d'après les dernières estimations du Centre International de recherche sur le cancer. Cela malgré des produits dit spécifiques de plus en plus onéreux (constat du dernier congrès mondial à Chicago, juin 2018 sur le sujet).

Aliments ultra-transformés et farcis d'additifs, les somnifères, anti-dépresseurs ... la liste des médicaments suspects est longue aujourd'hui, dans la recherche des causes de la maladie d'ALZHEIMER. Seul, le constat est désolant. Actuellement en France, chez les plus de 65 ans, nous comptons pas moins de 900.000 personnes dépendantes.



Un système de santé bancal!

Certes, si la recherche dans certains domaines a apporté aux citoyens parfois guérison et souvent confort, elle a aussi malheureusement évacués bon nombre de principes actifs naturels issus des plantes, connus depuis l'aube des temps à la fois pour leur efficacité, leur sécurité et leur modeste coût. Ces principes actifs naturels laissaient également in fine, s'exprimer les effets psychosomatiques, indiscutables dans chaque maladie. A-t-on cherché à évaluer scientifiquement leurs effets, avant de les condamner ?

La réponse est : NON. Quant au nutritionnel, les cours n'ont jamais envahi les études de médecine. Hormis le «cycle de Krebs» pour essayer de comprendre l'oxydation des différents nutriments et la récupération en énergie «naturelle» que l'on peut en attendre. Les passionnés y sont venus plus tard, souvent par observation (des manques) au cours de leur pratique. Depuis quelques années certaines facultés et de façon Post-Universitaire, instaurent des D.U de nutrition, de phyto, etc... Si l'on se réfère aux vitamines, de 1880 à 1930, la quête fut grande et très profitable. Ces petites amines de vie, lorsqu'elles n'étaient pas présentes dans l'assiette des peuples entraînaient des millions de morts, scorbut, pellagre, béribéri, kwashiorkor si carence en acides aminés, etc ... Si aujourd'hui ces mystères nutritionnels sont assez bien cernés, il n'en reste pas moins, que même les plus connues comme la vitamine C, suscitent actuellement toujours des travaux expérimentaux tant en maladies cardiovasculaires que dans le cancer.. !

Il est remarqué au sein des caisses de prévoyance santé, que hormis les maladies génétiques et tous les handicaps, l'entretien santé se révèle plus important pour certains que pour d'autres, en matière de coût. Il serait d'ailleurs facile d'y porter une plus vive

attention et de construire une information plus éclectique sur l'hygiène de vie, l'activité physique et la nutrition, trois vrais piliers de la santé . Le développement rapide des NASH (5) propre à notre civilisation (alimentation industrielle transformée, voire ultra-transformée à énergie VIDE), avec ses conséquences (diabète,cancers, maladies inflammatoires(7)...).

Citoyen, forme toi!

Le citoyen de demain doit prendre beaucoup plus sa santé en main. Par conséquent il doit être mieux formé dès l'enfance et informé de façon éclectique toute sa vie. On doit remarquer que la plupart des centenaires interrogés sur leur hygiène de vie en générale, leur façon de s'alimenter et de se soigner, dressent à nos yeux de belles leçons.En premières intentions, ces personnes se rassurent pour juguler leurs petits maux avec des infusions hydratantes(4) et porteuses de molécules naturelles issues des plantes adaptées à la détox de nos différents organes et systèmes.D'autres s'adonnent à la complémentarité alimentaire (2) (vitamines, oligos et macros-éléments,acides gras et acides aminés) suivant leurs analyses . Cela requiert, il est vrai, l'aide d'un praticien ou certaines connaissances personnelles.Depuis quelques années, et sous l'impulsion de médecins soucieux d'une réelle prévention santé, l'Association Bleu-Blanc-Cœur (4) regroupe des agriculteurs responsables, œuvrant pour offrir aux consommateurs des produits de qualité/santé. Alors que l'on nous abreuve dans les journaux de l'augmentation de la moyenne de vie, les curieux découvrent que ces dernières années, il en est tout autrement aux USA, où il y a stagnation voire régression. La façon statistique de proposer une analyse sur la pyramide des âges est très discutable.

L'évolution administrative nous offre aujourd'hui pour chaque citoyen ses dates de naissance et de décès. Il devient donc facile, pour chaque région sous forme de panel représentatif, d'affiner la durée de vie, par la consultation des registres en Mairie. Amis chercheurs, à vos »stats » et en voiture pour de belles balades dans les régions Françaises. Vous pourriez même nous établir des cartes sérieuses, évoquant les dangers de certains produits pesticides, fongicides, herbicides, perturbateurs hormonaux ou autres »joyusetés » de nos sciences chimico-économiques, destructrices de nos terres à vignobles (et autres) dépourvues de VIE et devenues complètement stériles .

Le respect de la VIE est une œuvre de chaque instant , que ce soit face à une plante, un animal ou à un être humain. Dame nature évolue en parfaite symbiose avec tout ce qui se créé et se transforme, depuis l'origine des temps. Cette simple leçon nous revient périodiquement en »CATA », lorsque nous nous en éloignons par méconnaissance ou pire par affronts et mépris.

Pour le croyant (non pratiquant) que je suis, c'est l'expérience et surtout l'observation qui m'entraînent vers une certaine conception de la Vie. Cette dernière me paraît être essentiellement liée, depuis les premières créations à deux phénomènes :

- L'Inflammation / anti-inflammation. (et)
- L'Oxydoréduction.(de la cellule primitive à l'être adulte, nous nous construisons et nous nous détruisons)

Lorsque ces deux systèmes physiologiques sont bien auto-régulés par nos neuromédiateurs, nos hormones et notre activité enzymatique (homéostasie(1)), nous vivons une situation de bien-être ,et ce, dans tout le monde du vivant .Pour ce qui est du monde animal (et du nôtre), l'équilibre inflammatoire commence dès la formation de l'embryon, lors de la rencontre ovule/spermatozoïde. Nos enveloppes cellulaires, nos organes et nos systèmes nous protègent, à l'instar de notre peau et de nos muqueuses. Nous sommes en mesure de faire face à beaucoup d' aléas environnementaux (sauf si déséquilibrés). Alors que les moindres désordres, nous entraînent vers de l'inflammation, des infections diverses (aux paramètres Bio-homéostasiques »VS », »PCR », etc... perturbés). Ajoutons le devenir des résidus »poisons » liés à l'oxydoréduction plus, évidemment, les molécules »sauvages » introduites(6) sans vergogne dans notre alimentation courante. La biologie est formelle, notre corps se renouvelle dans le temps à travers nos cellules souches selon Nicole Le Douarin, et nos apports nutritionnels .

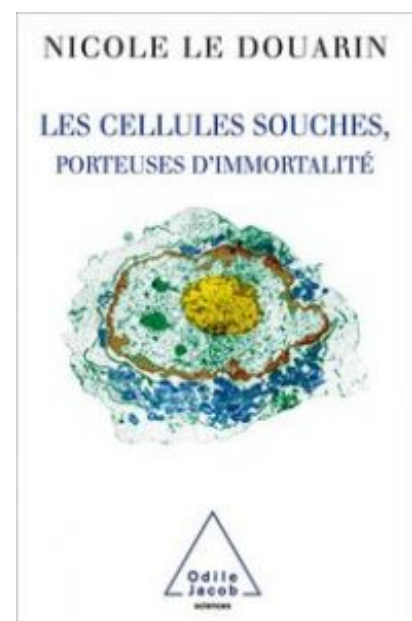
Oxydoréduction et Stress

Soulignons le rôle important des mitochondries (8)

La fatigue physique et/ou psycho-cognitive, représente le symptôme le plus fréquent qui conduit le patient à consulter. Il est également le plus aspécifique si il n'est pas associé à une maladie précise et identifié, grand est le risque pour le thérapeute, le professionnel de santé, mais surtout pour le patient de ne pas trouver LA ou LES causes de cette fatigue et encore moins d'y apporter une solution étiopathogénique efficace.

Lorsque notre énergie est bloquée et stagne, les maladies arrivent avec leur cortège de douleurs, dépressions, blessures psycho et/ou somatiques, fatigues, pertes de sommeil, etc....

L'évaluation de l'activité fonctionnelle des mitochondries offre l'opportunité de pouvoir comprendre et corriger les causes qui amputent le patient de son énergie vitale. De plus, elles risquent de l'amener impitoyablement vers l'installation d'une maladie chronique dégénérative, ou d'un vieillissement accéléré. Rappelons que les mitochondries sont des organelles, présentes en plus ou moins grand nombre dans toutes nos cellules. Pour activer nos différentes fonctions physiologiques, elles produisent en permanence de grandes quantités d' ATP (adénosine triphosphate), un nucléotide quasi impliqué dans tous les »stades » du vivant. Ce sont donc des centrales ultra-performantes de production d'énergie. En revanche, c'est dans leur capacité à brûler le glucose (d'où elles tirent l'énergie) qu'il y a problème. Si le gaz carbonique est parfaitement évacué par voies sanguines et pulmonaires, l'eau qui en résulte (H₂O₂) très réactive et pro-oxydante, forme notre plus grande source endogène de radicaux libres dans les liquides extra-cellulaires et le sang. Ainsi, le thérapeute se trouve devant un vaste programme physio-pathologique. Ses conseils en nutrition doivent être très pointus, et évalués en fonction de chaque patient.



La perméabilité intestinale ou le Leaky Gut et Microbiote

L'institut Pasteur comme l'INSERM soutiennent que « *la dysbiose intestinale se caractérise par l'altération de l'équilibre normal du microbiote intestinal* »

Dans ce cas, c'est l'accumulation de bactéries toxiques et/ou de leurs toxines qui deviennent des sources pathologiques. Il est clair que le lien entre un pathogène et une maladie (postulat de Koch) est souvent désuet. Une dysbiose peut-être responsable de divers problèmes de santé, en modifiant les systèmes immunitaire (allergie), métabolique (diabète), nutritionnel (carence) et même génétique (autisme). Aujourd'hui, nous nous orientons dans certains cas, vers des greffes de microbiote intestinal. Il faut aussi penser à la force sélective de sa muqueuse, ainsi qu'à sa perméabilité. Ici se trouve une force relationnelle avec notre environnement.

Nos cavités, bouche, intestins, vagin tout comme notre peau, abritent des écosystèmes composés de milliards de micro-organismes, essentiellement des bactéries. Ce système auto-régulé, qu'on appelle micro-biote ou flore commensale ou flore saprophyte, joue un rôle très important dans le maintien de la santé. Sur les muqueuses, ces micro-organismes agissent en général comme des films protecteurs intelligents et sélectifs. Cependant, ils sont fragiles et facilement perturbés par une hygiène corporelle défaillante (trop ou nulle), une hygiène alimentaire chaotique (surtout trop de sucres au goût sucré, les alcools forts, le grignotage non stop), et bien sur le stress. Si l'équilibre est rompu, les bactéries pathogènes se multiplient au détriment des bonnes, celles qui nous sont physiologiquement compatibles. De ce fait, les inflammations et/ou infections s'installent et les problèmes de santé commencent. De même, ces systèmes auto-régulés se retrouvent dans les processus hormonaux/glandes endo et/ou exocrines, tout cela commandé au plus haut niveau de notre être.. ! (cerveau-et ses zones spécifiques bien étudiées à ce jour).

Le comportement alimentaire des individus a toujours été la première « ligne de mire » des praticiens de santé. Hippocrate ne disait-il pas «<Que ton aliment soit ta seule médecine>> », cet adage souvent repris pour se distancer de l'ogre chimique reste, avec les nouvelles connaissances plus VRAI que jamais. Dans son magnifique livre : Les CELLULES SOUCHES, porteuses d'immortalité Editions Odile Jacob, Nicole Le DOUARIN Pr au Collège de France et secrétaire perpétuelle de l'académie des sciences, nous explique comment notre corps se «renouvelle » au cours de notre vie. Certes le déclic se réalise à partir des cellules souches, mais toute la structure qui suit, fait appel à ce que l'on mange, ce que l'on boit et ce que l'on respire. Cela me semble d'une logique irréfutable.. ! Alors, alors attention aux diverses pollutions.. ! Nous constatons aujourd'hui encore que les plus grands fléaux mortels sont d'ordre nutritionnel. Quatre cent millions de diabétiques de type 2 dans le monde (OMS), vous en voyez les conséquences.. ! Le pessimisme règne également dans les revues spécialisées : « high blood pressure & cardiovascular prévention » (avec tous les problèmes liés au NASH (5)). Selon une étude de l'Anses réalisée en 2017, les aliments ultra-transformés contenant les divers additifs industriels et riches en Sel et Sucre, représentent entre 25 et 50% de notre alimentation totale. Il est reconnu que ces aliments sont mise en cause dans l'augmentation des troubles cardio-métaboliques, l'obésité, l'hypertension, ils élèveraient même de 12% le risque global de développer une tumeur (étude portant sur 100.000 participants, publiée dans le British

Medical Journal).

Il ressort de cette analyse que nous devons porter une attention toute particulière sur certains éléments nutritionnels que sont les protéines et les acides gras. Les diverses fonctions intra-cellulaires autophagiques des protéines (9) permettent une parfaite harmonie, une construction permanente de notre HOMÉOSTASIE.

Voyons plus clair sur les acides aminés

Les protéines sont constituées d'acides aminés et ces derniers sont le fondement de tous les processus vitaux. Ils sont indispensables au maintien et au bon fonctionnement de nos différents métabolismes (de par leurs charges «électro» positive, négative et/ou neutre). Ils permettent la transmission informative et «l'intelligence» cellulaire. Nous en connaissons 22 mais Dame Nature les disperse. Huit sont dits essentiels (leur présence dans l'assiette est impérative). Ainsi, les céréales et oléagineux sont carencés en THRÉONINE, LYSINE, ISOLEUCINE, alors que les légumineuses ne nous apportent pas de TRYPTOPHANE, MÉTHIONINE, CYSTINE.

Ajoutons que le système digestif humain (monogastrique), ne nous permet pas toujours de digérer, de dissocier certaines substances céréalières ou légumineuses pour un apport complet en acides aminés. Il est donc prudent d'y associer des sous-produits animaux issus des laitages fermentés ou des œufs. A titre d'exemple citons notre hormone insuline qui à elle seule comporte (sur ses deux chaînes) une cinquantaine d'acides aminés.

Voyons plus clair sur les acides gras

Nous retiendrons ici surtout les acides gras dit «essentiels» (AGE) car ils doivent être apportés par l'alimentation (les mammifères y compris l'homme) ne peuvent les synthétiser : il s'agit des acides linoléiques et alpha-linoléniques

Ils sont très fragiles à la chaleur (toujours prendre des huiles première pression à froid) et donc à l'hydrogénation (margarines).

Précurseurs des séries OMÉGA 3-6-9 aux effets connus sur l'inflammation et l'anti/infl, ils sont d'une importance capitale pour la qualité et le maintien de nos membranes cellulaires. Nos hormones et nos enzymes dépendent également de leur qualité, ce qui les met au premier plan dans notre harmonie physiologique (homéostasie). Ces acides nutritionnels se trouvent dans différentes huiles, pour EX : Colza, Soja, Sésame, Tournesol, Carthame, Noix, Noisette, Olives... également très présents dans les graines de Lin et la linette (10), de Chia, de Chanvre agricole et les poissons gras des mers froides. Attention aux carences en oméga 3 à longues chaînes (EPA et DHA). Ces acides nous protègent des maladies inflammatoires chroniques. Ils sont les amis du cœur et du cerveau.. !

-L'acide arachidonique également très important car il se trouve à la base de la fabrication de nos médiateurs chimiques de types prostaglandines, aux divers effets (infl/anti/infl). Chez les mammifères il peut être synthétisé, durant une grande partie de la Vie (50/60 ans pour l'homme). On le trouve en quantité dans les membranes cellulaires

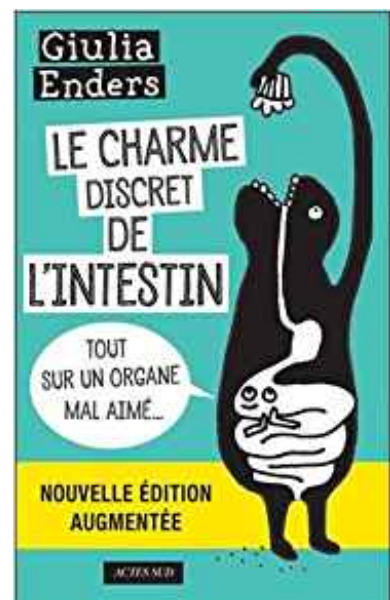
(sous forme de phospholipides) le cerveau, les muscles, le foie...(huile de foie de morue en est très riche).Cet acide « oméga 6 » est dans l'ensemble essentiellement lié au règne animal, les plantes en apportent très peu.

Les mystères intestinaux

Il y a quelques décennies le monde médical était assez réducteur dans l'appréciation des pathologies intestinales. Colon irritable, colite droite de fermentations, colite gauche de putréfactions, bien sur diarrhées/constipations, diverticuloses, polypes tout cela se traitait de façon symptomatique avec des charbons, des sels d'alumine, de bismuth (aujourd'hui interdit) et des anticholinergiques.La fonction intestinale était considérée il faut le dire , comme assez simpliste. A partir des années 1975/80, l'emploi des fibres de verre et des caméras miniaturisées apportaient une véritable révolution. La fibroscopie digestive, tant haute que basse devenait »l'outil clé » pour l'exploration gastroentérologique (était souvent de marque Olympus, les plus performants). Une deuxième évolution s'affirma ces toutes dernières années, avec la sortie d'un livre, écrit par une jeune doctoresse Allemande Giulia ENDERS.Cet ouvrage : « Le charme discret de l'intestin » outre son succès faramineux, a eu le mérite de replacer la flore intestinale (microbiote), ainsi que les relations nerveuses et hormonales avec le cerveau, au centre des préoccupations pathogéniques. Notre intestin dès lors, devient donc pour les spécialistes notre deuxième cerveau .. ! et une nutrition saine et adaptée trouve une fois de plus ici, tout son sens. De même, des compléments alimentaires tout à fait étudiés et adaptés de type : Permearégul (2) .

Malheureusement, il s'est installé une sorte d'inconscience collective qui »imprègne » notre monde sur ces sujets. Certes, la vie stressante et le temps du citoyen lambda de plus en plus précieux et »comprimé », ne permettent pas toujours une vigilance alimentaire.Cependant, nous savons que les plats cuisinés et prêts à passer au micro-onde (ici nous rajoutons l'insulte à l'erreur), ne doivent pas envahir notre quotidien, si l'on a la »culture énergie » . Pourtant et depuis longtemps la connaissance est là : nous savons ! Nous distribuons même des Prix Nobel, mais nous n'en tenons aucunement compte .. ! Voici deux exemples qui pourraient servir la prévention :

- depuis 1931 et l'obtention de son Prix Nobel, Otto Heinrich WARBURG nous a montré le lien entre la fermentation du sucre en intracellulaire et le Cancer.Cette consommation s'est cependant multipliée d'année en année dans des proportions considérables. Notons en France 35 kg/an par personne.(bravo le Syndicat national des industries du sucre).
- Quant à la simple vitamine C naturelle (L-acide ascorbique) (2) ,l'éminent cardiologue Américain Thomas E.Lévy MD nous rappelle ses innombrables propriétés »santé » dans son livre : »LA PANACÉE originelle » édité en 2016 ; Depuis Albert SZENT Györgyi (découvreur) et Linus PAULING (Prix Nobel) ; quel chemin complémentaire



parcouru et relatif à cette vitamine.. ! La mise en évidence du scorbut remonte au 16ème siècle.. !

- Enfin je citerais volontiers un troisième exemple: En 1998, le prix Nobel de physiologie et de Médecine fût attribué au trio Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro, et Ferid Murad pour leurs travaux sur le NO (oxyde nitrique). Il s'agit là aussi d'une découverte importante pour notre santé. Qu'il s'agisse de prévention ou de curatif pour diverses maladies. (voir le livre préfacé par Jean-Marie Bourre – ISBN:978-2-9520087-2-3.

Certes, la liste pourrait être beaucoup plus longue. Nous voyons bien que l'intérêt pour la santé des peuples de notre planète, passe après les »diktats « financiers mondiaux, et les profits des grandes firmes de l'agro-alimentaire .Lorsque l'on considère les tarifs exorbitants des derniers anti-cancéreux mis sur le marché, malgré ces coûts, ils nous restent des doutes sur leur réelle efficacité, (voir dernier congrès mondial sur le cancer).

Allons-nous finir un jour par bien soigner cette maladie avec simplement des fortes doses de vitamine C , et de l'aspirine à faible dose et en continue ,comme anti-inflammatoire... ???

(1) Homéostasie terme qui désigne une auto-régulation parfaite de chacun de nos systèmes physiologiques, donnant des possibilités de contrôle par ANALYSES. Ce terme, a été développé par Claude BERNARD en France, W.B CANNON et W.Ross ASHBY (USA), Henri LABORIT, Joël de ROSNAY qui l'ont aussi vulgarisée. Il peut être rapproché en physique de la notion de Cybernétique de Norbert WIENER exemple : <<je sais ce que je dis seulement lorsque j'entends ce que l'on me répond>> .

Aujourd'hui, ces notions contribuent pleinement à la mise en place de l'intelligence artificielle.

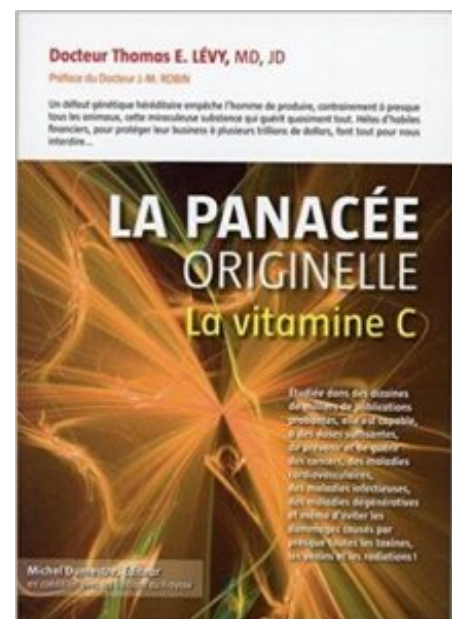
(2) vitamine C naturelle = ACÉROLA chez : www.copmed.fr Copmed laboratoire nutritionnel.

(3) Utilisation de nos bonnes bactéries recensées pour détruire les mauvaises.

(4) Infusions de conceptions réfléchies sur chacun de nos systèmes (le doux effet des plantes) chez COFFEEANDCIE.CO

(5) Stéatose hépatique non alcoolique = foie gras.

(6) Lire :Additifs et Polluants alimentaires du Prof Antoine ROIG éditions du Rocher, ISBN : 2-268-00695.6



(7) L'inflammation est le phénomène prédominant dans la plupart des pathologies acquises et chroniques.

(8) petites chaudières intra-cellulaires génératrices de l' ENERGIE »ATP « à partir de l'aliment

(9) Yoshinori OHSUMI Prix Nobel de physiologie en 2016.

(10) bleu-blanc-coeur.org/ une démarche d'agriculture à vocation santé.

.

Origine de ce texte :

Conférence/échanges du 26 août 2018 chez coffeeAndCie à Bourg-en-Bresse .A.Girard Naturopathe-Bio énergétique et Didier Ramiandrasoa Arômathérapeute-Ingénieur H.E.

.

André Girard.

Naturopathe. Auteur des livres « L'écol'énergie » et « Cancer-obésité. Le poids du mensonge ».

Sur tous les sujets traités par A.Girard dans ce blog, possibilité de conférences/débats pour les associations sur demande :

Blog : <http://lecolenergie.centerblog.net/>

Courriel : andre.girard6903@orange.fr

Pour les huiles essentielles, voir le site de [Didier RAMIANDRASOA](#)

.

Des commentaires? Des questions ? Profitez de l'espace réservé à cet effet ci-dessous!

VN:F [1.9.22_1171]

VN:F [1.9.22_1171]

Rating: **0** (from 0 votes)