

INFLAMMATION, ARTHROSE, CANCER... Prévenir par l'alimentation

Le point avec Jean-Pierre Marguaritte, ostéopathe expert en prévention-santé, sur le mode de vie et d'alimentation à privilégier, notamment contre l'inflammation, l'arthrose et le cancer.

L'alimentation pro-cétosique, appelée aussi « diète cétogène », oblige l'organisme à puiser son énergie dans les graisses qui encombrent le passage des nutriments dans le sang. Le processus de dégradation des graisses produit des substances appelées corps cétoniques, deuxième source d'énergie de l'organisme après les glucides (sucres).

DES EXPLICATIONS S'IMPOSENT

Le glucose est stocké dans le foie et dans les muscles sous forme de glycogène. La réserve de glucose est d'environ 12 heures. Ainsi, en l'absence d'apport de glucides ou d'un maximum de 50 g de glucose pendant 24 heures, dès la 13^e heure, les réserves de glucose étant épuisées, l'organisme puise son énergie dans les lipides, la matière grasse, pour produire les corps cétoniques qui vont se dégrader pour procurer une molécule, l'Acétyl CoA, source d'énergie importante pour le cerveau et pour d'autres tissus en besoin de sucre tels que les muscles et le cœur.

DES AVANTAGES DÉMONTRÉS

A l'inverse d'un régime, c'est un mode de vie qui peut être pratiqué de quelques semaines à plusieurs mois en fonction des résultats souhaités (sachez que la stéatose, la maladie du « foie gras » qui progresse au rythme de l'épidémie de l'obésité, se guérit au bout de trois mois en respectant une alimentation pro-cétosique). L'hypercholestérolémie et le pré-diabète sont aussi facilement réversibles. La perte de poids constatée en début



de cure est essentiellement liée à la perte d'eau, car chaque gramme de glucide est lié à 3 à 4 grammes d'eau. La perte de graisse suit progressivement et est naturellement accélérée par l'exercice physique.

Ce mode d'alimentation permet de « nettoyer » votre foie, le filtre qui protège votre organisme des toxiques.

DES RÉACTIONS PRÉVISIBLES

Le suivi d'une alimentation pro-cétosique provoque une diminution de l'appétit ce qui contribue à réduire la quantité d'aliments

consommés. Les premiers jours, dans les 48/72 heures, ce travail qui s'effectue dans le foie peut provoquer un état nauséux et de la fatigue. Au bout de 2 à 4 semaines, selon l'état du foie de la personne, la production excessive de corps cétoniques peut se manifester par une haleine d'acétone qui ressemble à l'odeur du vernis à ongles.

LORSQUE LE FOIE S'ENCRASSE...

Le foie est un organe omnipotent, c'est-à-dire qu'aucune fonction de l'organisme ne peut lui échapper, il contrôle tout. Dans



tous les troubles fonctionnels, qu'ils soient d'ordres digestif, respiratoire, circulatoire, articulaire, hormonal ou métabolique, le foie est en cause. En ostéopathie, son impact s'explique aussi sur le plan mécanique du fait de son poids et de son volume. Il pèse environ 1,5 kg, contient environ 15% du volume total de sang du corps le jour et en filtre 1 litre et demi par minute. Suspendu sous le diaphragme, il peut exercer sur lui des forces de traction qui se projettent sur le squelette et des compressions sur les vaisseaux qui véhiculent le sang dans le corps.

UN PIÈGE POUR LA MÉDECINE

En médecine, il est difficile d'apprécier son bon fonctionnement, car il ne dispose pas de fibres nerveuses sensibles. A l'inverse d'un estomac ou d'un intestin, il ne peut se manifester par la douleur. Un bilan sanguin peut révéler son dysfonctionnement tel que l'hypercholestérolémie, l'augmentation de son taux d'enzymes, les troubles de la vésicule biliaire... mais dans de nombreux cas,

en dehors d'un traitement symptomatique pour faire diminuer le taux de cholestérol ou encore des anti-inflammatoires, qui occasionnent parfois d'autres troubles, la médecine reste démunie.

Seule la palpation permet vraiment d'apprécier le degré de densité du foie.

VOTRE FOIE FONCTIONNE-T-IL BIEN ?

L'approche globale et systémique de l'ostéopathie permet d'établir les liens existant entre les différentes parties du corps et d'apprécier ainsi la mise en cause du foie. La pression manuelle réveille la douleur en étirant la capsule qui l'entoure ainsi que les ligaments de fixité qui sont eux innervés. L'un d'eux, reliquat fibreux de la veine ombilicale embryonnaire, peut expliquer la douleur du nombril à la palpation. La sensibilité des appareils médicaux ne peut détecter une surdensité du foie que lorsqu'il est déjà gras, alors qu'il est possible d'intervenir bien avant.

7 CURE PRO-CÉTOSIQUE EFFETS

- Détoxification de l'organisme
- Sensation de satiété
- Apport de bonnes graisses et de protéines préservé
- Perte de poids rapide
- Diminution des graisses dans le sang (hypercholestérolémie)
- Diminution du sucre dans le sang (hyperglycémie - diabète)
- Dégraissage du foie (combat la stéatose)

COMPENSER LES RÉACTIONS

En début de cure, je conseille de suivre les recommandations suivantes :

- Prendre un complexe de plantes et de vitamines pour renforcer le foie,
- Consommer environ 100 g de fruits à baies par jour pour éviter l'hypoglycémie,
- Boire au moins 2 litres d'eau minimum par jour contre la déshydratation,
- Rajouter des fibres dans votre alimentation pour éviter la constipation.

LES SUITES DE LA CURE

Par la suite, pour réintroduire les autres aliments sans risque de reprendre du poids :

- Se limiter à des écarts de façon occasionnelle, espacés de deux jours, une à deux fois par semaine maximum,
- Entretenir une bonne fonction hépatique par une micro-diète rythmée, mensuelle, bi-hebdomadaire ou hebdomadaire selon les modes de vie,
- Pratiquer une activité physique quotidienne jusqu'à déclencher la sudation. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe DO
Président Europromosteo



Recevez gratuitement les indications pour commencer une véritable cure de santé sur simple demande à contact@europromosteo.com (objet : procétose).