

Les 3 clés de votre santé

(DEUXIÈME PARTIE)

La grande majorité des personnes qui consultent leur médecin n'est pas malade au sens médical du terme. Ces personnes souffrent généralement de troubles fonctionnels qui sont liés à leurs modes de vie. Alors, ne serait-il pas plus utile d'obtenir un changement de leur comportement plutôt que de prescrire un médicament dont l'effet, notamment dans le cas de pathologies chroniques, reste éphémère voire inefficace ?

Dans une première partie publiée dans le précédent numéro de ce magazine, je vous ai expliqué les liens existants entre un trouble fonctionnel et les modes de vie, puis l'importance de l'alimentation comme première clé de la prévention santé. Voyons ensemble les deux autres clés et comment agir avec l'aide de votre ostéopathe.

POUR RAPPEL

Clé n°1 : l'alimentation

Adopter une alimentation saine et équilibrée, et limiter l'apport de produits toxiques permettent de maintenir une fonction correcte des organes digestifs et l'apport des nutriments et de protéger votre foie, cet organe omnipotent dont dépendent toutes les fonctions de l'organisme.

DEUXIÈME CLÉ : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'augmentation des rythmes cardiaques et respiratoires pendant l'activité physique favorise la circulation et l'oxygénation tout en entretenant la mobilité du diaphragme. De plus, les muscles qui assurent 80% de la circulation du sang, servent de pompes lors de leur contraction.

UNE QUESTION DE PERMÉABILITÉ

■ L'acidose et l'oxydation

Comme pour la muqueuse intestinale, la membrane basale des capillaires doit être



saine pour permettre le passage des nutriments et du di-oxygène dans les cellules. Or il existe dans l'organisme un phénomène d'oxydation qui résulte de toutes les réactions biochimiques de l'organisme. Comme la rouille qui attaque le métal, l'oxydation altère cette membrane.

Le plus puissant des antioxydants, le glutathion, est synthétisé par le foie.

■ L'inflammation

C'est aussi le foie qui stocke les réserves de glucose qu'il transforme en graisses en cas d'insuffisance au lieu de les libérer dans le sang. La fatigue chronique peut trouver ici une explication, tout comme la somnolence après un repas trop copieux ou mal digéré. Cette transformation libère des acides fixes éliminés par les reins et des acides volatiles éliminés par les poumons.

LE FOIE : ORGANE MAÎTRE DE VOTRE SANTÉ

Lorsque le foie est en insuffisance, le corps et plus particulièrement le cerveau sont en manque d'énergie. La bile sécrétée par le foie n'assure plus l'émulsion des graisses et perturbe la digestion enzymatique du pancréas occasionnant ainsi des troubles digestifs. Les membranes des capillaires sont altérées par le phénomène d'oxydation, le diamètre des capillaires diminue dans le milieu acide, la synthèse des globules rouges et la gestion du fer qui respectivement transportent et fixe les molécules d'oxygène sont en carence. Sur un plan plus mécanique, lorsque le foie limite l'amplitude du diaphragme, deux muscles respiratoires accessoires situés le long du cou prennent le relais, finissent par se contracter et comprimer les artères carotides qui véhiculent le sang au cerveau et à la thyroïde ; cette petite glande dans le cou qui régule le métabolisme des sucres et des graisses dans le foie. Un véritable cercle vicieux !



forme de pierres, les calculs hépatiques et biliaires. Raison pour laquelle il a été démontré une augmentation de la calcification des artères en cas d'insuffisance rénale, la régulation de l'acidité du sang mais aussi son volume (donc la pression artérielle), étant assurées au niveau des reins par l'évacuation de l'urine.

TROISIÈME CLÉ : LA DÉTOXIFICATION DU FOIE

Tous les filtres doivent être régulièrement nettoyés. Le problème se pose en médecine pour le foie, car tous les médicaments chimiques sont toxiques et le foie filtre les toxiques. Heureusement, il existe d'autres moyens tels que le jeûne bien connu de toutes les religions, pour purifier l'âme. Mais demander à un organe en insuffisance un travail de détoxification peut être contre productif.

La solution alternative que je vous propose consiste simplement à limiter les apports d'aliments qui apportent de l'énergie, afin d'obliger l'organisme à puiser dans les réserves de sucre du foie. Le stock étant de l'ordre de 12 heures, dès la treizième heure, l'organisme va commencer à puiser de l'énergie dans les graisses, sa deuxième source d'énergie.

DES CONSEILS ET RÈGLES À SUIVRE

Ce principe appliqué par les ostéopathes du réseau *EUROSTEO* complète les règles d'hygiène alimentaire. Les manœuvres de drainage du

POUR BIEN COMPRENDRE

Les bouchers, avant d'acheter un animal dans un abattoir, palpent le foie des animaux. Si la consistance est comparable à un sac de sable, ils considèrent que l'animal n'est pas en bonne santé. Il en est de même pour l'être humain, sauf que ces micro-calcifications ne sont pas visibles à l'échographie mais se retrouvent dans la vésicule biliaire lorsqu'elles s'agglomèrent.

foie et de libération du diaphragme viennent en complément pour accélérer le processus de remise en santé. L'effet de chaleur et de fourmillement ressenti dans le ventre et les jambes est immédiat, car la pression dans les artères est telle qu'en cas de rupture, le sang jaillit à plus d'un mètre cinquante.

Toutes les personnes souffrant de troubles fonctionnels qui résistent aux médicaments ne sont pas des malades imaginaires comme l'écrivait Molière. L'ostéopathie leur apporte une solution naturelle et comble ainsi le décalage existant entre leurs besoins et le service de santé rendu. Les règles d'hygiène alimentaire et la méthode de la micro-diète vous seront adressées moyennant une participation symbolique de 3€.

Malheureusement, l'accessibilité aux soins d'ostéopathie reste financièrement limitée et les Mutuelles ne s'engageront que lorsque qu'une évaluation apportera la preuve de son efficacité. Un projet d'étude a été rédigé mais l'ostéopathie n'ayant pas de Laboratoires pharmaceutiques pour la financer, nous avons besoin de votre soutien. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe DO
Président Europromosteo



Pour toute demande de renseignements et de conseils, adresser un mail à contact@europromosteo.com avec pour objet « foie ».

QUID DE L'ACIDITÉ

L'acidité est la source de l'inflammation des tissus ; cette acidité est combattue par l'apport de di-oxygène par le sang artériel.

LA PROTECTION DES ARTÈRES

Plus la concentration en graisses dans le foie est élevée, plus le taux d'acidité augmente et favorise la calcification des graisses sous

BON À SAVOIR

Ne jamais oublier que l'oxydation et l'acidité des tissus sont la source de tous les cancers, et que si le foie synthétise le plus puissant anti-oxydant il est aussi à la source de la production d'acide en complément des aliments acidifiants.