



Vieillir en bonne santé

(Première partie)



Ne pas être malade, vieillir en bonne santé, c'est possible ! Les explications de notre expert Jean-Pierre Marguaritte.



Pour remplir correctement leurs fonctions qui sont indispensables à la vie (digestion, respiration, circulation, élimination, reproduction), nos cellules ont besoin d'énergie apporté par le glucose et d'oxygène mais elles ont besoin d'être protégées de leur environnement par un système de défense dont le rôle peut être affaibli par des agents extérieurs.

L'épuisement cellulaire

L'épuisement cellulaire est la conséquence de l'augmentation des déchets métaboliques et d'un déficit nutritionnel, mais aussi de déchets liés à la pollution

environnementale (pesticides, herbicides, colorants, métaux lourds, produits de synthèse...) et à l'accumulation de substances toxiques (alcool, tabac, médicaments...).

Lorsque la cellule a perdu son pouvoir de défense, une émotion forte ou des stress répétés peuvent la détruire. Le cancer est le stade final qui traduit la destruction de la cellule. Les éléments qui constituent leur système de protection sont apportés par notre alimentation. Ce système de protection est assuré par le maintien de l'équilibre acido-basique, l'apport des omega 3 et d'anti-oxydants.

L'équilibre acido-basique

Le taux d'acidité se mesure en fonction du nombre d'ions hydrogène (H⁺). Le vinaigre en contient beaucoup, le bicarbonate de soude très peu d'où sa recommandation dans de nombreuses pathologies. Ce taux d'acidité (PH) varie dans le corps humain entre 5 et 9.



Celui du sang doit impérativement être maintenu entre 7,32 et 7,42, faute de quoi les conséquences peuvent conduire à la mort. Celui des urines varie entre 6,5 et 7,5, celui de la peau est de 5,2.

Naturellement, les déchets métaboliques cellulaires sont éliminés par la peau, les reins, les intestins et les poumons. L'activité physique à travers la sudation et l'oxygénation, trouve ici tout son intérêt, la consommation d'un minimum d'eau et le maintien d'une bonne flore intestinale, également.



THINKSTOCK

- 2- Le foie stocke et détruit les globules rouges (hématies) qui transportent l'oxygène dans le sang.
- 3- La transformation des sucres en graisses s'effectue dans le foie en libérant des acides et de l'oxyde de carbone.

Un excès d'acide prédispose aux calculs rénaux, à la décalcification des tissus osseux avec toutes ses conséquences pour les articulations (tendon, ligament, contractures musculaires...), à la frilosité, à la nervosité, aux maux de tête, aux inflammations gencivo-dentaires, à l'acidité stomacale, aux reflux gastriques, à l'apparition de candidose intestinale, aux troubles urinaires et cutanés.

De nombreux facteurs influencent le taux d'acidité dont l'excès peut se ressentir à travers une diminution de l'activité intellectuelle, une fatigue physique, le stress, la pollution, l'excès d'excitants (café, thé, alcool, tabac, cola) et l'alimentation. Le ginseng détient une propriété remarquable qui améliore l'oxygénation.

D'une façon générale, moins les aliments sont mélangés, plus la digestion est facilitée, cependant pour un apport nutritionnel équilibré, la combinaison des aliments est nécessaire à condition de ne pas mélanger des aliments trop acides avec des aliments trop basiques.



THINKSTOCK



THINKSTOCK

Une bonne digestion limite les déchets métaboliques et favorise le maintien de l'équilibre acido-basique

C'est à partir de ces principes que les règles suivantes s'appliquent considérant qu'une alimentation comprenant entre 20% à 30% d'éléments acidifiants et 80% à 70% d'éléments alcalinisant, est équilibrée. Cette variation est fonction de l'état de santé de la personne et de son environnement de vie. La présence de stress, la pollution, la sédentarité, la fatigue et les douleurs articulaires associées, orienteront vers la proportion 80/20. ■

Jean-Pierre Marguaritte

*Ostéopathe professionnel de santé
Micro-nutritionniste & Naturopathe
Expert près la Cour d'Appel de Versailles
jpmargaritte@gmail.com*

Suite de cette chronique dans le prochain numéro de Féminin Santé.

Des déchets qui provoquent une acidification

L'acide lactique est un déchet métabolique libéré lors d'un effort prolongé. Cet acide est naturellement re-synthétisé dans le foie quand l'oxygénation est suffisante. Dans le cas contraire, il occasionne une perturbation de la fonction musculaire. Ainsi, une mauvaise oxygénation par excès de sédentarité, par la pollution et insuffisance hépatique, favorise l'acidification.



Le foie a un rôle important dans l'oxygénation :

1- Selon sa densité et donc son bon fonctionnement, il exerce une tension sur le diaphragme sous lequel il est suspendu. C'est ainsi qu'il limite l'amplitude du diaphragme qui est le muscle respiratoire principal.

À LIRE



« Le mal de dos est dans l'assiette »

de Jean-Pierre Marguaritte :
à commander chez Lafont
presse, 53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. : 01 46 10 21 21
www.lafontpresse.fr