

PETIT GUIDE ALIMENTAIRE PRATIQUE

SAVOIR S'ALIMENTER SAINEMENT

Dr. Pascal Labouret, DC

La survie de l'homme est fondée sur une remise en question régulière à tous les niveaux pour conserver la capacité de s'adapter à la pression, aux contraintes du milieu.

La sélection naturelle chez l'être humain se fait par l'intelligence de la vie, le bon sens, l'astuce et l'information.

L'alimentation est le pilier principal de la santé, associé aux deux autres piliers que sont les dents et la colonne vertébrale. Pour vivre longtemps en parfaite forme avec une énergie constante et vieillir lentement, il n'y a pas de secret : il faut soigner avant tout son alimentation, puis sa colonne vertébrale et ses dents.

L'Être humain est omnivore. Cependant, le porc et le singe le sont également. Pourtant, il ne vient à l'esprit de personne de les imiter... enfin, en principe. Or plus un animal est sophistiqué dans son évolution, plus son alimentation est sélective. L'homme doit donc avoir une alimentation très sélective.

CONSEILS PRELIMINAIRES

Manger équilibré est essentiel

Pour manger équilibré, on doit s'efforcer à manger pratiquement de tout, mais à la condition de comprendre que les quantités doivent être très différentes pour chaque type d'aliment.

Compte tenu de l'alimentation moderne industrielle de plus en plus dénaturée par les modes de fabrication privilégiant la rentabilité commerciale et l'écoulement des surplus de qualité médiocre, il est nécessaire de suivre quelques règles logiques de bon sens. En dehors de toute limitation médicale pour les allergies, il faut manger des produits simples, sains et cuisiner soi-même (c'est même plus économique) en éliminant les produits industriels finalement coûteux et sans intérêt nutritif.

Il faut d'autre part se faciliter la tâche en organisant ses 3 repas journaliers sur une semaine de façon à éviter le manque d'inspiration culinaire qui amène à grignoter de façon inconsidérée et donc à prendre du poids.

Privilégier certains repas

Le petit déjeuner doit être le principal repas quantitatif de la journée. Il évite ainsi les fringales de fin de matinée et un déjeuner ou encore un dîner vorace (habitude néfaste pour garder la ligne). Le repas de midi doit être normalement quantifié et le repas du soir doit être frugal. Quand on n'a pas envie de manger le matin, c'est que l'on a une mauvaise fonction hépatique ou une saturation de la vésicule biliaire. Auquel cas, il faut envisager un sérieux nettoyage

hépato-rénal par phytothérapie et homéopathie. Ces soins devant être spécifiques, ils seront orientés par l'état et la diathèse de la personne.

Boire est vital

Le corps est constitué de 80% d'eau ; l'eau est donc un élément primordial. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, notamment entre les repas. Il faut boire de l'eau dès le réveil. Lors des repas seulement, on peut adjoindre au verre d'eau un verre de vin rouge. L'été, on double presque la ration d'eau.

La cuisson est importante

Les cuissons à fortes températures ou hautes pressions dénaturent les aliments en altérant les vitamines et autres ingrédients vitaux. Il convient donc de faire mijoter à feu doux ou de les cuire à l'étouffée ou à la vapeur. Le four à micro-ondes, par son principe de fonctionnement (ondes radar), détruit la valeur nutritive des aliments : le corps ne pouvant reconnaître les molécules dénaturées ne peut pas en tirer grand chose mais accumule les toxines et stocke ainsi les macromolécules inconnues dans divers organes, ce qui à la longue est connu pour générer certaines pathologies, notamment dans le cerveau.

Astuce de cuisson : les personnes craignant les fermentations intestinales doivent porter une attention particulière à la cuisson des choux, haricots verts, choux de Bruxelles, haricots secs, flageolets, lentilles, etc. Il suffit de faire tremper 24 h ou cuire ou mijoter ces légumes en ajoutant une demi cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson ou de trempage. Les légumes verts resteront ainsi bien verts et tous ces légumes seront plus digestes. De toutes façons, il est recommandé de veiller au bon état de la flore intestinale¹.

Le mode alimentaire est essentiel

Trois règles d'or sont à observer :

- Mâcher correctement chaque bouchée.
- Sortir de table avec une légère impression de faim.
- Manger en fonction des besoins du corps et non des désirs du mental².

En tous les cas, privilégiez la qualité des aliments plutôt que leur quantité. Ainsi, la faim sera vite satisfaite, le repas profitable à l'organisme et aucun régime ne sera nécessaire.

L'activité est vitale

Il faut ajuster les repas en fonction de l'activité. Durant les vacances, on dépense moins de calories qu'au travail, sauf à faire du sport. De même, les retraités doivent corriger leur mode alimentaire qui n'est plus le même que chez des gens plus jeunes encore en activité. Beaucoup de personnes d'un certain âge mangent trop et trop riche, ce qui leur cause de nombreux problèmes de santé difficiles à soigner à leur âge. Passer son temps chez le médecin n'est pas une vie. Il faut s'organiser des activités, si possibles créatives, pour occuper son temps et son attention.

Par ailleurs, la marche, le vélo, la natation effectués de façon régulière, même modérée, sont bénéfiques à l'organisme et facilitent la digestion. C'est alors que l'état de vitalité vertébrale prend toute son importance. On sait par exemple que 3 km de marche par jour double l'espérance de vie d'une personne âgée qui ne s'en portera que mieux et restera souple plus longtemps. Donc tous les prétextes sont bons pour faire quelques pas de plus ou un peu de marche.

¹ Par l'usage régénérant de symbiotiques.

² Les désirs du mental sont magistralement générés par la publicité.

LES CATEGORIES D'ALIMENTS

Fruits et légumes

Ils constituent l'aliment principal et absolument essentiel de l'homme. Riches en vitamines et antioxydants, ils sont vitaux pour l'équilibre vitaminique et ralentir le vieillissement. Leur qualité est essentielle et il est certain que s'approvisionner sur un marché riche en produits frais est mieux que d'acheter des fruits et légumes de supermarché qui ont passé plus ou moins de temps en chambre froide. L'idéal est de faire ses propres légumes au jardin.

Il faut aussi stocker les fruits et légumes dans un endroit frais à l'abri de la lumière et consommer rapidement les légumes poussant sous la terre après les avoir lavés. En effet, le lavage éliminera un peu les pesticides car certains agriculteurs peu scrupuleux ne respectent pas les notices des produits chimiques et vendent leurs légumes encore tout fraîchement traités alors qu'il y a un délai conseillé pour les consommer après le dernier traitement.

Certains légumes surgelés dès la récolte possèdent des teneurs en vitamines appréciables et parfois meilleures que les légumes traînant sur les étalages et en chambre froide. Les légumes en conserve sont aussi de bonne qualité en général.

Par ailleurs, il faut se défier des idées nutritionnelles préconçues. Le persil et la pomme de terre nouvelle contiennent en fait plus de vitamine C que les agrumes. Les oranges et le chou contiennent du calcium très assimilable plus profitable que celui des laitages.

A l'heure actuelle, la consommation en fruits et légumes est hélas bien trop faible dans la population, ce qui explique en grande partie la persistance de maladies tenaces, l'avènement des maladies d'encrassement, la fatigue chronique, le vieillissement de la peau, les états dépressifs et les troubles immunitaires chez les humains. Pourtant, les fruits et légumes constituent la meilleure prévention connue contre les cancers et maladies cardio-vasculaires sans compter qu'ils contribuent à ralentir le vieillissement de l'organisme (anti-oxydants).

Les légumes secs, aliments hivernaux, sont aussi profitables si leur consommation est raisonnable. Ils sont cependant riches en fer et vitamines.

Les fruits secs sont également très importants. On doit en consommer de petites quantités (le creux de la main) chaque jour car ils sont extrêmement riches en vitamines, calcium, oligo-éléments et sels minéraux très bien assimilés et exploités (biocompatibles) par l'organisme. Ce sont les amandes, les noisettes, les noix, les figues sèches, les raisins secs, les abricots secs, les pruneaux, etc.

Pain

Le pain est l'aliment royal. S'il y a un apport céréalier dans l'alimentation, c'est bien essentiellement le pain. Pour être nutritif, ce pain doit être fait avec une farine complète et surtout du levain naturel³ (et non du levain chimique).

La baguette quant à elle n'est d'aucun apport nutritif et ne présente que peu d'intérêt si ce n'est son caractère « bourratif » mécanique dans l'estomac. Son indice glycémique est trop élevé donc néfaste au pré-diabétiques et diabétiques. Le pain complet au levain naturel associé à un plat de légumes secs apporte à l'organisme des protéines de la même valeur nutritive que les protéines issues de viande, mais à condition d'être associés au même repas. Dans certaines contrées, le pain est remplacé par des galettes de blé noir (sarrasin).

³ Cf. article sur le pain sur www.chirosystem.com

Céréales

Elles sont aussi essentielles chez l'humain, mais pas forcément sous leur forme commerciale moderne (céréales de petit déjeuner). Il faut des produits à base de céréales presque à chaque repas car ce sont des sucres à mobilisation lente. Cependant, leur consommation est délicate et nécessite certaines précautions. Si les céréales concentrent énormément de substances vitales très assimilables (fibres, vitamines, minéraux, oligo-éléments), elles concentrent aussi énormément de pesticides. Il faut donc les choisir de qualité dite biologique (label *AB* au minimum). Par ailleurs, l'idée que les céréales font grossir est fausse. En ce qui concerne les pâtes, se sont les sauces d'accompagnement qui ont plus de chance de faire grossir et non les pâtes elles-mêmes, d'autant si elle sont cuites « al dente ».

Les céréales se retrouvent donc également dans le pain et les pâtes. C'est aussi le riz (céréale la mieux tolérée), l'orge, le millet, le blé, le sarrasin (blé noir), le blé kamut, l'épeautre, le quinoa, l'avoine, etc. Certaines céréales sont « froides » (blé, orge, sarrasin) et d'autres sont « chaudes » (avoine, quinoa, sorgo) ; il faut donc accorder leur consommation aux saisons, aux nécessités de l'organisme.

Céréales	température
Orge	froide
Sarrasin	froide
Maïs	neutre
Lin	neutre
Amarante	froide
Millet	froide
Avoine	chaude
Quinoa	chaude
Riz	neutre
Riz sauvage	neutre
Seigle	neutre
Sorgo	chaude
Blé	froide

Huiles et beurre

Les graisses végétales sont très bénéfiques, par contre les graisses animales ne le sont pas. La proportion souhaitables à consommer est de 90% de graisses végétales (huiles) et 10% de graisses animales (beurre, crème fraîche, graisse de canard). Il faut donc privilégier l'huile d'olive, de colza, de carthame ou autres à la rigueur mais de haute qualité (source d'acides gras insaturés essentiels). On peut consommer éventuellement un tout petit peu de beurre de bonne qualité (acides gras saturés). Les éléments nutritifs du beurre se retrouvent toutefois dans d'autres aliments en plus grande quantité.

Quant à la margarine, elle doit absolument être de qualité biologique pour éviter tous les additifs chimiques néfastes qui la compose quand elle est ordinaire.

Viandes, œufs et poissons

La viande n'est pas indispensable, cependant on peut en manger mais toujours en faible quantité en privilégiant absolument la qualité et en évitant les viandes grasses. Il vaut mieux privilégier les viandes blanches avant l'agneau et le bœuf. Evitez le porc, tous les abats et surtout le cheval.

La charcuterie n'a qu'un petit intérêt gastronomique si elle est de qualité mais reste sans grand intérêt nutritif ; cependant, elle procure pas mal de toxines et purines⁴ et doit donc être rarement consommée. L'excès de viande et surtout de charcuterie apporte une raideur articulaire pour le moins inconfortable mais propice aux cervicalgies, torticolis, lombalgies, lumbagos et pour couronner le tout, aux sciatiques et autres névralgies. Avis aux amateurs.

Les œufs sont un aliment de choix, surtout selon leur qualité sur laquelle on ne doit pas lésiner⁵. Ils peuvent être consommés de différentes façons, mais cuisinés durs on peut en manger chaque jour. Les œufs cuisinés sur le plat étant la façon de les manger qui doit être la moins courante.

Le poisson est une source de protéines essentielle, d'iode et de vitamines. Il faut varier les types et se souvenir que les poissons gras sont excellents pour leur apport en acides gras (omégas), en vitamine A et E. Le poisson est hypotenseur, prévient les maladies cardiovasculaires et fluidifie donc le sang. Evitez toutefois le mode de cuisson par friture qui est peu diététique.

Produits laitiers

Qu'on se le dise enfin une bonne fois pour toutes : ils ne renforcent pas la minéralisation des os, contrairement à ce qui a été indûment prétendu avec légèreté et sans preuves scientifiques durant deux siècles par le corps médical et la pub⁶. Leur but est d'écouler les surplus de lait. Restons logiques : le lait est toxigène pour le mammifère adulte, surtout celui d'une autre espèce animale. Les animaux le savent instinctivement. Il faut donc le bannir, sauf à la rigueur dans quelques plats cuisinés, en le choisissant frais et de qualité biologique pour cela.

En revanche, les produits laitiers diasthasés (fermentés) sont consommables mais en petite quantité seulement pour éviter l'encrassage de l'organisme, la sclérose et aussi la prise de poids. Leur excès cause également des colites chroniques ou latentes et reste propice aux troubles articulaires fonctionnels (arthrites).

Les fromages de chèvre et de brebis sont les plus digestes. On peut également consommer des yaourts (3 par semaine maximum) et des fromages à pâte cuites de préférence. Il est préférable de privilégier la qualité biologique de ces produits. Toutefois, les produits lactés sucrés (desserts) sont à éviter car ils cumulent tous les défauts des laitages et du sucre.

Sucre et sel

Ils ne sont pas indispensables à l'état brut. Cependant, on peut consommer à la rigueur du miel et du sirop d'érable qui sont les sucres les mieux métabolisés donc peu susceptibles de faire grossir à moins d'en consommer énormément. Evitez l'aspartame qui est un produit artificiel toxique⁷ et consommez à la rigueur du sucre roux de canne brut en contrôlant et en maîtrisant les quantités. Il faut cependant éviter les sucres industriels (raffinés) et savoir que si le cerveau apprécie le glucose, l'excès de sucre lui est paradoxalement néfaste. Beaucoup d'aliments, de légumes, contiennent du glucose ce qui suffit à l'organisme. Ne pas confondre d'ailleurs sucre et saveur sucrée. Le sel aussi doit être maîtrisé car les aliments en contiennent déjà pas mal et l'alimentation industrielle est très salée. Il est nocif à l'organisme quand on

⁴ Sans compter les nitrates qui, au contact des bactéries de l'intestin, deviennent des composés cancérigènes.

⁵ Les œufs de poules élevées en plein air sont déjà de meilleure qualité que ceux de poules séquestrées et donc torturées par le stress.

⁶ Les actionnaires de l'industrie pharmaceutique sont quasiment les mêmes que ceux de l'agroalimentaire...

⁷ Cf. article sur l'aspartame et aussi sur la fibromyalgie sur www.chirosystem.com

sale trop. Il peut être toutefois avantageusement remplacé par les épices et aromates qui, elles, facilitent la digestion.

PIEGES A EVITER

**On ne peut avoir le beurre et l'argent du beurre,
ni de vrais produits de qualité à bas prix.**

Viande : tâchez d'acheter de la viande de qualité (label rouge ou Bio), notamment chez un petit boucher qui soigne sa réputation et sa clientèle (donc sa survie commerciale) en vendant des produits de qualité provenant d'animaux correctement nourris et élevés. En diminuant la quantité de viande consommée habituellement, cela vous permettra d'acheter de la qualité, ce qui ne nuira pas à votre budget et préservera en plus votre santé et votre sens du goût. Les viandes à bas prix sont des viandes mal contrôlées, souvent chargées en acide lactique car provenant de vaches laitières épuisées, en fin de carrière ou d'animaux fatigués et mal soignés. Cette viande là n'est pas tendre.

Il est important, pour les viandes, le poisson et les laitages, de surveiller et respecter scrupuleusement les températures de stockage au réfrigérateur (nettoyé régulièrement) et d'éviter lors du transport une rupture de la chaîne du froid. Les glacières sont utiles à ce propos. Vous éviterez ainsi salmonelloses, botulisme et listériose, donc indigestions, gastro-entérites et peut-être empoisonnements.

Poissons : préférez les poissons pêchés en haute mer, à grande profondeur que ceux pêchés en élevages. Les poissons d'élevage consomment des aliments dont le contrôle et la qualité restent incertains. Les mers étant également plus ou moins polluées, il faut donc changer souvent de type de poisson.

Les coquillages se consomment essentiellement du mois de septembre au mois de décembre pour être très bénéfiques et sans risque. Evitez toutefois les moules crues d'autant que la physiologie de cet animal l'amène à stocker la pollution, contrairement à l'huître.

Calcium : comme il existe plusieurs carburants pour les engins à moteur, il existe plusieurs types de calcium : minéral, végétal et animal. L'être humain absorbe bien les deux premiers mais très mal le troisième. Le calcium le plus rentable pour l'organisme est donc celui trouvé dans les légumes, les céréales et les fruits secs. Le calcium des laitages, au contraire, pousse l'organisme à une acidification et donc une déminéralisation générale par voie de conséquences⁸ paradoxale. Les laitages comportent aussi d'autres désavantages peu connus (antibiotiques, pesticides, herbicides). Ces données sont désormais prouvées et admises par l'OMS mais ne peuvent être avouées dans les médias pour ne pas déstabiliser l'énorme marché juteux des produits laitiers ; certaines firmes étant cotées en bourse...

Par ailleurs, les apports en oligo-éléments des eaux minérales sont négligeables pour la santé puisque l'essentiel des oligo-éléments provient des aliments solides. En revanche, les eaux minérales contribuent sûrement à l'entartrage des reins propice à des coliques néphrétiques. Il faut donc préférer les eaux peu minéralisées (lire les étiquettes). Les filtres à osmose inverse produisent une eau de boisson de bonne qualité également.

⁸ Cf. article sur l'ostéoporose sur www.chirosystem.com

L'eau : Il faut plutôt boire des eaux faiblement minéralisées, donc de la simple eau de source et non de l'eau minérale. Les oligoéléments/sels minéraux contenus dans l'eau ne constituent qu'une partie infime de ce que l'on est sensé absorber. En fait, l'essentiel des oligoéléments et minéraux provient de l'alimentation solide (fruits secs). Les arguments des eaux minérales riches en ceci ou cela sont des arguments essentiellement commerciaux destinés à vendre. Quant à l'eau du robinet, il vaut mieux s'en méfier à l'avenir car elle contient trop de traces de médicaments mal métabolisés et non totalement éliminés par les stations d'épuration. Cela pose même un problème très sérieux, surtout quand on sait que le corps réagit à des quantités infimes de résidus d'hormones, de psychotropes, d'antibiotiques, etc. éliminés dans les urines par de nombreux malades dans la société moderne.

Il faut donc choisir des eaux faiblement minéralisées pour ne pas surcharger les reins et faire des calculs (coliques néphrétiques). Donc l'idéal est presque de l'eau déminéralisée ou de l'eau sortant d'un filtre à osmose inverse (meilleure filtration actuelle) qui sera ensuite exposée quelques heures à la lumière dans une carafe de verre. L'eau de boisson idéale doit avoir un résidu à sec à 180° inférieur à 110 mg/L. La référence minimale étant 19 mg/L.

Voici, à titre indicatif, un tableau comparatif des eaux que l'on trouve en grandes surfaces :

	Nitrates	Bicarbonates	Sulfates	Magnésium	Calcium	Sodium	Résidu sec à 180°c
MONT ROUCOU	2.3	4.9	3.3	0.2	1.2	2.8	19 mg/L
VOLVIC	6.3	65.3	6.9	6.1	9.9	9.4	109 mg/L
EVIAN	3.8	357	10	24	78	5	309 mg/L
VITTEL	NC	402	306	36	202	3.8	841 mg/L
CONTREX	2.7	403	1187	84	486	9.1	2125 mg/L
HEPAR	3.9	403	1479	110	555	14	2580 mg/L
GRAND BARBIER	0.8	25.8	1.1	1.7	4.1	2.7	52 mg/L
VOLCANIA	2.4	13	1.0	1.0	2.7	2.4	34 mg/L

PROPRIETES DE CERTAINS ALIMENTS

Défiez-vous des idées reçues

Les céréales

Rappelons-le, elles contiennent de fortes concentrations de vitamines et minéraux, mais également hélas et selon leur mode de culture, de bonnes concentrations de pesticides, engrais chimiques et herbicides. Il est donc sage de les choisir de qualité biologique. Les vitamines qu'elles contiennent sont les vitamines B1, B3, B5 utiles pour réguler l'humeur, la mémoire, le taux de cholestérol, et améliorer l'immunité. Elles ont un haut pouvoir nutritif car elles contiennent des sucres à mobilisation lente. Comme les fruits et légumes, elles contiennent en

plus des fibres qui aident le transit intestinal. Toutefois, à part le riz, elles ne doivent pas constituer l'alimentation essentielle et journalière de l'homme.

Le riz est la céréale idéale car tolérée par tous les intestins dans le monde entier. Le riz semi-complet représente le meilleur rapport nutrition/digestibilité. Le riz peut être consommé à tous les repas. En Asie, on cuit systématiquement du riz et on cuisine ensuite un accompagnement pour le manger avec, alors qu'en occident, on fait l'inverse en se servant du riz comme un accompagnement alternatif d'un plat parmi d'autres.

Les fruits et légumes rouges

Ils constituent normalement l'aliment principal de l'homme. Ils contiennent du lycopène, dérivé des caroténoïdes et même du carotène pour certains ; substance antioxydante très utile dans la prévention de maladies cardiovasculaires, prostatiques et cérébrales. Ils sont aussi bénéfiques à la peau et aux neurones. Attention toutefois à l'abus de tomates industrielles qui entretient tout état inflammatoire et provoque parfois des arthrites. Le soja est bénéfique. L'avocat est un légume gras, certes, mais bénéfique pour l'organisme : ne pas confondre les graisses végétales (utiles) et les graisses animales (très peu utiles voire néfastes).

Cependant, il vaut mieux cultiver naturellement ses propres légumes et fruits ou les acheter bio autant que faire ce peut (ou auprès de petits producteurs soigneux) car en effet, chaque individu absorbe actuellement en moyenne 1.5 kg de pesticides par an à travers la consommation de fruits & légumes du commerce ! Il y a cependant moyen naturel d'éliminer ces substances toxiques si cela est fait à temps.

Les huiles végétales

Leurs divers acides gras permettent à l'organisme de contrôler le mauvais cholestérol (LDL) et protéger les artères. Très utiles pour la physiologie des cellules, elles sont indispensables à une bonne santé solide.

Certaines ont des actions spécifiques comme de favoriser l'assimilation des vitamines liposolubles (A, B4, D, E, K, I, J) et sont riches en vitamine F. Elles apportent des acides gras insaturés (oméga 3, 6) et aussi des calories.

On peut mélanger les huiles selon le goût et le bénéfice alimentaire souhaité. Les meilleures huiles sont les huiles d'olive, de noix, de tournesol, de pépins de raisins ou de courge, de germe de blé, de sésame, de carthame très utiles à l'organisme en général. Toutefois, l'huile spécifique à la nutrition de neurones est l'huile de lin (qui ne doit jamais être cuite). Bien entendu, elles doivent toutes être choisies de première pression à froid (ou vierge) et, autant que faire ce peut, de qualité biologique⁹.

Le beurre

Pourvu en vitamine A, il n'en est cependant pas le détenteur exclusif : le persil, les épinards, le chou, les carottes en contiennent 100 à 1000 fois plus à quantité égale et bio disponibles !

Il ne contient donc aucun élément que ne peuvent apporter d'autres aliments.

Sa consommation doit être faible car riche en acides gras saturés seulement utiles pour faciliter le transit intestinal. Il doit être consommé cru ou à peine tiédi, jamais cuit et encore moins brûlé. Il faut privilégier la qualité du beurre en regard des faibles quantités qui peuvent être consommées.

⁹ Cf article sur les huiles alimentaires sur www.chirosystem.com

Le poisson

Le produit qui doit être privilégié dans la nutrition carnée. Il faut choisir des poissons sauvages et être prudent sur les poissons d'élevage nourri avec des aliments artificiels de composition actuellement encore nébuleuse, surtout dans certains pays étrangers.

Les poissons congelés sur le bateau dès qu'ils sont pêchés sont valables. Privilégiez alors les espèces vivant en profondeur et changez très souvent d'espèce de poisson afin de limiter l'effet d'éventuelles pollutions marines sur la santé. Le poisson est riche en acides gras poly-insaturés (omégas 3, 5, 6, 7, 9, EPA, DHA), grands protecteurs du système cardio-vasculaire. Contrairement à la viande, plus le poisson est gras, meilleur il est.

La friture est le mode de cuisson le moins bénéfique alors il ne faut pas en abuser. Certains poissons comme le thon, maquereau et hareng sont équivalents à la viande rouge en qualité protéinique. Il ne faut donc pas en abuser non plus même s'ils sont bénéfiques.

Le kiwi

Comme les agrumes, il est riche en vitamine C, potassium et vitamine B6. Cependant, on trouve aussi ces vitamines et sels minéraux dans d'autres aliments. Il contient certains enzymes favorables à l'activité sexuelle des hommes.

Les agrumes

Riches en vitamine C, ils sont cependant supplantés sur ce point par le persil, la pomme de terre nouvelle (avec sa peau), le brocoli, le chou. Les oranges contiennent également du calcium d'origine végétale, donc bien absorbé par l'organisme. Attention cependant car l'abus ou la consommation systématique d'agrumes chaque jour peut aggraver tout état inflammatoire par excès d'acide (sauf les citrons sur une fréquence donnée).

La pomme

« *Qui mange une pomme le matin, ôte un écu au médecin* ». La pomme avec sa pectine est en effet très bénéfique au système cardiovasculaire et à l'intestin. Elle a une action marquée sur le cholestérol. Il vaut mieux cependant choisir des pommes d'espèces anciennes non hybrides car beaucoup de pommes courantes bon marché ne valent pas grand chose.

Les yaourts

Utiles à l'entretien de la flore intestinale, ils sont cependant largement supplantés par certains compléments alimentaires et certains aliments lacto-fermentés bien plus efficaces sur ce point. Les yaourts de brebis sont les plus digestes. Les yaourts n'apportent en effet que 3 souches bactériennes utiles à la digestion contre une dizaine dans certains compléments¹⁰. Le principe étant de protéger l'imperméabilité intestinale et l'entretenir par une protection et réparation cellulaire efficaces.

Comme tous les produits laitiers, le yaourt a très peu d'effet sur la minéralisation des os (calcium très peu compatible avec l'organisme). Les yaourts sont plus bénéfiques et bien meilleurs en goût lorsqu'ils sont de qualité biologique et que leur consommation ne dépasse pas 2 ou 3 par semaine. On peut toutefois s'en passer, d'autant que leur excès produit l'effet inverse de leur bénéfice. Ils sont à éviter en cas de colite, comme tous les laitages.

¹⁰ Les symbiotiques

Les aliments lacto-fermentés

Rien à voir avec le lait. Très riches en diverses vitamines et sels minéraux, ils sont les plus adaptés à l'alimentation de l'être humain. La choucroute (chou fermenté seul) en est un exemple très connu. Ils contribuent à la bonne santé et à l'équilibre de la flore intestinale. Il existe en magasin biologique du jus de choucroute très prisé à l'époque de l'empire romain pour aider la digestion et protéger des méfaits de l'alcool.

Le miel et le sirop d'érable

Ce sont les sucres parfaits, entièrement métabolisés avec peu d'effets néfastes, sauf pour la ligne si l'on en abuse vraiment. Le miel est un antiseptique (au même titre que le sel) et un antioxydant. Il désinfecte la gorge, calme la toux, et favorise la cicatrisation des plaies. Ce sont des sucres à mobilisation rapide très efficaces (indice glycémique élevé).

Les pâtes

Issues des céréales, elles en ont quasiment les mêmes propriétés (d'autant plus si elles sont de qualité biologique). Ce sont donc des sucres à mobilisation lente qui ne font pas grossir si elles sont cuites « al dente ». Seules les sauces d'accompagnement sont plus ou moins impliquées dans la prise de poids. Les pâtes doivent être mangées seules si possibles lors d'un repas (sans aliments carnés). Si l'on consomme des pâtes complètes de qualité biologique, la ration doit être toutefois diminuée de moitié à cause de leur effet très nourrissant, bien entendu. En manger avec modération.

Le chocolat

Plaisir de consommation, le chocolat posséderait des qualités anti-dépressives. Il est riche en phosphore, potassium, magnésium et vitamines B, toutefois, ses propriétés ne se retrouvent que dans le chocolat noir à base de véritable cacao (> 70%). Il ne faut pas oublier aussi la formule « chocolit ⇔ chocolat » qui traduit une compensation inconsciente d'un certain manque affectif.

Le vin rouge

Si l'on en consomme qu'une petite quantité journalière (50 cl) lors des repas seulement et que l'on n'en abuse pas, il est bon pour la santé. Il contient des anti-oxydants (anti-vieillesse). Le vin rosé est un vin peu profitable car « non-fini », et le vin blanc qui contient pas mal d'arsenic est trop générateur d'acide urique. Ces deux vins là doivent être de haute qualité pour ne pas être trop néfastes. Les vins bordelais ont par ailleurs une vieille réputation de vins bénéfiques à la santé par les tanins qu'ils contiennent. D'autres terroirs sont également valables, bien entendu ; certains trop peu connus du grand public.

Le foie gras et la graisse de canard

Il s'agit d'un foie malade dont la pathologie (cirrhose) a été provoquée artificiellement. Cela étant dit, par l'acide oléique qu'il contient, il serait paradoxalement bon contre les maladies cardiovasculaires. Quant à la graisse de canard, elle est la graisse animale la moins nocive à consommer et contient de plus quelques vitamines liposolubles utiles. Le confit est plus intéressant à consommer que le foie gras. Sachez enfin qu'aucune loi en France n'oblige à mentionner la provenance du foie gras (France, Hongrie, Madagascar, Pologne, etc.) ce qui

rend difficile le retraçage, y compris pour les produits conditionnés en France. La qualité est ainsi variable.

Les suppléments en vitamines et minéraux

Prendre des vitamines et minéraux en suppléments alimentaires n'est pas dangereux. Seules les Autorités de la Santé en France sont d'un avis contraire, à l'inverse de tous les pays du monde. Il n'existe aucune étude démontrant la nocivité ou toxicité des vitamines. Il existe cependant de très nombreuses études prouvant le bénéfice d'une supplémentation journalière. Toutefois, il faut calculer cette supplémentation de façon raisonnable.¹¹

Consommez des épices diverses dans vos plats. Elles aident la digestion et contribuent ainsi à la santé comme le savaient très bien déjà les cuisiniers du Moyen-âge et le savent encore les orientaux. Rappelons que le terme « épices » ne veut pas forcément dire « piquant »...

La spiruline fraîche est également un supplément alimentaire très complet. Vérifiez bien sa qualité, c'est très important.

Les aliments nourrissants et complets pour les bébés

Le lait de vache étant destiné aux veaux (sa composition est paramétrée pour qu'ils atteignent 100 kg à 1 an), le bébé humain est sensé téter seulement sa propre mère car le lait de cette dernière est parfaitement adapté à sa physiologie d'être humain (sans parler de l'alchimie affective). A défaut de pouvoir téter sa mère, il peut consommer du lait d'amandes, lait de noisettes, lait de châtaignes qui sont très nutritifs, nourrissants et surtout concentrés en vitamines, oligo-éléments et minéraux parfaitement biocompatibles (car d'origine végétale) avec la physiologie du corps humain. Ces laits sont d'ailleurs au goût des bébés.

Le calcium présent dans ces produits est lui aussi parfaitement compatible avec l'organisme humain à l'inverse du calcium des produits laitiers qui nécessite une conversion chimique coûteuse en énergie et peu rentable dans l'organisme. Ces produits se trouvent facilement en magasin diététique (en poudre) et sont peu onéreux. Ils font des bébés vigoureux, éveillés, sans allergies ni irritations ni nervosité.

Ces laits peuvent parfaitement accompagner des bouillies de céréales elles aussi nourrissantes. Toutefois, il faut savoir que de plus en plus de bébés sont gros et que l'obésité n'est pas un signe de bonne santé. Cela dit, si la composition du lait humain est reconnu pour développer les capacités cérébrales des bébés, il n'en est pas de même du lait de vache ; on n'a d'ailleurs jamais vu de veau savant ... Donc chaque espèce de mammifère possède un lait spécifique, chose que savent déjà instinctivement tous les animaux... sauf l'homme.

COMMENT SE PREMUNIR CONTRE CERTAINS ACCIDENTS OU CERTAINES INTOXICATIONS

Il est essentiel de veiller à la propreté des réfrigérateurs et congélateurs qui doivent être nettoyé régulièrement et dont la température doit être contrôlée. De même, la préparation des aliments et leur consommation doit se faire avec les mains propres. On doit également être vigilant sur l'hermétisme des emballages des aliments.

¹¹ Cf. « Santé, mensonges et propagande », I. Robard & T. Souccar, ed. Seuil,

Les listérioses et salmonelloses

Il suffit de consommer dans la même journée les aliments râpés que l'on a préparé (carottes, céleri, etc.) ou les aliments crus (viandes, plats préparés) ; ces derniers doivent être surtout conservés dans un réfrigérateur propre, régulièrement nettoyé, et de température stable. La plus grande précaution est d'éviter de briser la chaîne du froid.

Il faut donc utiliser une glacière pour transporter les denrées (surtout l'été) et ne pas les laisser traîner longtemps hors du réfrigérateur. La listéria se reproduit fort bien à -4°C . La salmonelle est détruite à plus de 70°C . Attention aux dates de péremption. Tout aliment douteux doit être systématiquement jeté. Le désir d'éviter le gaspillage peut être parfois mortel... Dans le doute, il vaut mieux jeter.

Il faut donc :

- Se laver souvent les mains
- Cuisiner soigneusement les aliments, même à feu doux.
- Laver les légumes et fruits à manger cru
- Réchauffer suffisamment les plats conservés
- Ne pas préparer les aliments crus trop à l'avance
- Laver les œufs souillés ; les jeter s'ils sont fêlés

Le botulisme

Intoxication particulièrement grave créée par un bacille se multipliant sans oxygène que l'on trouve dans les aliments mal stérilisés (conserves). L'organisme met six mois pour éliminer la toxine botulique. Cette intoxication entraîne une paralysie musculaire progressive qui, lorsqu'elle atteint finalement le cœur, est mortelle. Toute boîte de conserve gonflée ou toute conserve familiale douteuse doit être jetée. Attention encore aux dates de péremption.

Le prion

Hybride entre le virus et la protéine, cet organisme est associé à la maladie de la vache folle et à sa forme humaine dénommée « Creutzfeld-Jacob ». Il s'avère que la formation de ce prion a été facilitée par une nourriture carnée donnée à des herbivores qui a complètement dérégulé leur physiologie, affaibli leur immunité et les a rendus ainsi très sensibles aux infections bactériennes et parasitaires (varon). Or les premières nécessitent l'usage de nombreux antibiotiques en doses importantes et les secondes nécessitent l'usage d'insecticides organo-phosphorés très toxiques pour les tissus nerveux. D'où l'apparition du prion, hybride mutant entre le virus et la protéine.

C'est ce qu'ont établi des scientifiques compétents dont on tait soigneusement les travaux, et pour cause...

Rappelons qu'il est donc important de choisir des viandes à l'étiquetage clair, de qualité garantie et de limiter leur consommation (300 gr. maximum par semaine). Il est recommandé d'éviter les abats et de bien vérifier l'origine de la viande si possible issue d'animaux nés et élevés au même endroit géographique.

BIEN ALIMENTER ET EPURER SON ORGANISME

Il va sans dire que l'alimentation construit nos cellules, nos organes, notre avenir mais qu'une bonne hygiène de vie est nécessaire pour que les aliments soient bien métabolisés. C'est là une des règles majeures pour obtenir une santé solide. Une alimentation saine, simple et de

bonne qualité donne des tissus fermes, résistants, plutôt que des tissus qui s'avachissent, se flétrissent ou retombent rapidement. Cela évite un vieillissement, un ramollissement précoce que l'on constate chez énormément de personnes.

Autrefois, les gens étaient généralement mieux portants, plus résistants, parce qu'ils connaissaient et respectaient pratiquement d'instinct les nécessités du corps humain. Ils connaissaient des guérisseurs qui leur recommandaient, afin qu'ils ne tombent pas malades (ils ne pouvaient se payer le luxe d'être malade à cause des frais médicaux élevés), des méthodes simples mais de tradition séculaire et qui ont fait leurs preuves. Ils savaient que pour obtenir un bon rendement organique, ralentir le vieillissement et augmenter l'endurance nécessaire aux travaux pénibles, il fallait manger sain mais surtout épurer l'organisme chaque année, voire deux fois par an.

C'est pourtant ainsi que l'on contribue vraiment à éviter les maladies, mais cela contrarie forcément les projets commerciaux des laboratoires pharmaceutiques vivant, pour la plupart, de la maladie. Il faut voir la réalité en face.

De fait, compte tenu des conditions sanitaires précaires des villages et villes d'autrefois, tout comme les travaux durs, les gens raisonnables arrivaient à une espérance de vie relativement respectable compte tenu des conditions d'hygiène publique.

A ce propos, le Professeur DUESBERG, pape de la virologie moderne, a dit : « *Les scientifiques et les médecins s'attribuent la gloire d'une évolution qui est due en réalité aux plombiers et aux paysans* ». Ce qui est très juste et honnête car le tout-à-l'égout et l'eau courante ainsi que l'agriculture ont permis de baisser nettement la mortalité humaine.

Ainsi les gens avaient-ils l'habitude de se purger durant le mois d'avril (période du Carême, équinoxe de printemps), et parfois en octobre également (équinoxe d'hiver), avec des plantes dépuratives qui détoxiquent le corps. En effet, l'allopathie n'est d'aucun recours et ignorante en la matière.

Cette tradition d'épuration s'est hélas perdue au début du XIX^{ème} siècle pour quelque peu favoriser le commerce médicamenteux. La médecine allopathique n'a pas vraiment contribué à rappeler ces méthodes d'hygiène, et pour cause...

Cependant, il existe actuellement en pharmacie et parapharmacie quelques composés de plantes (dépuratifs) plus ou moins efficaces¹² selon les laboratoires ou les formes galéniques qui permettent d'améliorer nettement l'état fonctionnel de l'organisme, l'épurer et donc le renforcer. Il est sage d'y avoir recours durant 10 à 30 jours en avril chaque année.

Un organisme ainsi géré possède un meilleur rendement, une meilleure immunité qui va conditionner une bonne forme et une santé plus solide, gage de sérieuses économies en soins médicaux. Le bon sens sera toujours salvateur.

Digestibilité des aliments

Les associations d'aliments au cours d'un repas vont bien sûr déterminer leur digestibilité ou vitesse de digestion et leur rendement organique.

Toutefois, dans le schéma ci-dessous, il ne s'agit pas ici de suivre la flèche verte en l'adoptant comme un mode alimentaire permanent et en faire une habitude systématique afin de rester svelte. Paradoxalement, si ce mode perdure, il peut à la longue engendrer des déficiences

¹² A voir avec votre chiropraticien ou votre médecin

digestives et générer de sérieux troubles de malabsorption, surtout si la flore intestinale n'est pas sérieusement entretenue avec des symbiotiques.

Les troubles de malabsorption causent à leur tour un vieillissement prématuré des cellules, une fatigue chronique, un amaigrissement maladif.

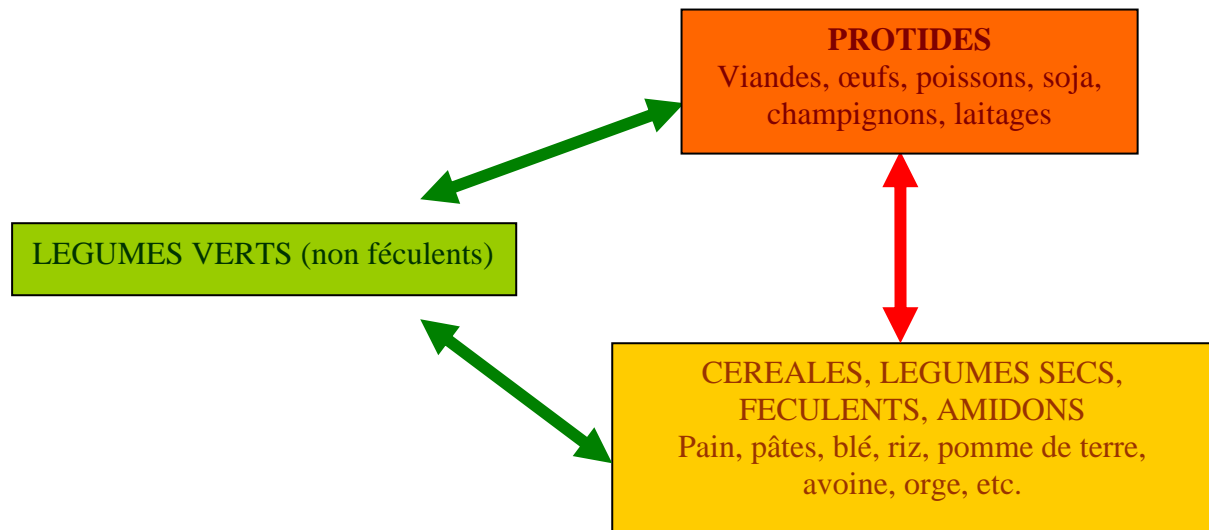
Il vaut mieux, en fin de compte, manger équilibré et varié que de choisir des modes d'alimentation fixes trop orientés comme le fameux « viandes & patates » trop fréquent qui fait bien grossir et créé divers ennuis de santé (les sumotoris sont nourris presque exclusivement de poisson & patates et ainsi poussés au diabète gras mortel).

On peut toutefois se faire plaisir de temps en temps en mangeant des féculents avec de la viande ou du poisson ou des oeufs à condition de choisir les féculents selon leur indice glycémique. Tout excès nuit.

Voici un schéma qui retrace l'essentiel à connaître pour manger digeste ou « léger » et surtout éviter les prises de poids et certains troubles digestifs.

Flèche verte : digeste mais génère des troubles digestifs à la longue

Flèche rouge : peu digeste mais tout de même associable selon l'indice glycémique des aliments choisis



L'indice glycémique

Le paramètre le plus important à garder à l'esprit lorsque l'on veut perdre un peu de poids et ensuite garder la ligne est l'indice glycémique (IG) des aliments.

Cet indice va conditionner la réponse du pancréas lorsque l'on va ingérer des aliments et quand ceux-ci vont commencer à être digérés dans les 70 premiers centimètres de l'intestin grêle.

En d'autres termes, l'indice glycémique de chaque aliment va déterminer si la libération d'énergie qu'il va générer sera de l'ordre d'un feu d'essence ou d'un feu de chêne, c'est-à-dire d'une explosion de napalm ou d'un petit feu de poêle à charbon.

En effet, le pancréas (commandé par le cerveau) réagira différemment en fonction d'une explosion d'énergie ou en fonction d'une diffusion lente de l'énergie des aliments qui conditionnera alors l'importance de son injection d'insuline dans le sang.

Dans le premier cas d'aliments à indice glycémique élevé (explosion de napalm) il réagira à la forte poussée de glycémie résultante par une grosse injection violente d'insuline qui débarrassera ensuite vivement le sucre libéré dans le sang par ces aliments, ce qui ne donnera même pas le temps à l'organisme de le consommer. Cette énergie sera immédiatement stockée dans le foie sous forme de glycogène et surtout dans les graisses, contribuant ainsi à la prise de poids voire l'obésité. Ainsi, à chaque fois, la forte dose d'insuline « enlèvera le pain de la bouche » à l'organisme pour stocker l'énergie des aliments, ce qui poussera l'individu non rassasié à récidiver et remanger voire grignoter sans arrêt par fringale consécutive ; c'est d'ailleurs une clé de l'obésité.

Au passage, soulignons qu'à la longue, le pancréas fatigue peu à peu et l'individu glisse vers le diabète. N'oubliez pas que cette maladie est en croissance constante.

Dans le second cas d'aliments à faible indice glycémique, la réaction du pancréas sera lente et faible, ce qui laissera l'organisme prélever l'énergie acquise des aliments pour son métabolisme immédiat, le nourrira et ne provoquera que le stockage nécessaire.

On comprend donc facilement que de ce point de vue là, on peut manger de tout, dans la mesure des aliments utiles à l'homme comme exposé plus haut, mais en choisissant cette fois dans chaque type d'aliments ceux qui ont un indice glycémique faible.

Pour mieux comprendre, citons le cas des féculents : pomme de terre, haricots blancs ou rouge, pois chiche, lentilles, pois cassés sont tous des féculents à calories égales considérés à la même enseigne par la grande majorité des nutritionnistes. Pourtant, ces féculents n'ont pas le même indice glycémique du fait du type d'amidon qu'ils contiennent et sa proportion.

Il y a deux types d'amidon (isomères donnant du glucose) : l'amylose et l'amylopectine. L'amylose est bien meilleur que l'amylopectine qui est trop tendre à digérer et donne trop de sucre trop vite.

Aussi, la pomme de terre contient 80 % d'amylopectine alors que les autres féculents contiennent une plus forte proportion d'amylose dont la digestion génère 4 fois moins de calories. C'est le nombre de calories générées par minute lors de la digestion qui est important. Moralité, les effets sur le pancréas et l'injection d'insuline donc sur le poids ne sont pas du tout les mêmes.

L'indice glycémique, qui indique la capacité d'un glucide à élever la glycémie sanguine, est gradué depuis le glucose pur à index 100.

Il a donc été créé un tableau étalonné des indices pour différents aliments de consommation courante. Plus l'indice est élevé, plus la réaction du pancréas est violente et plus on a tendance à stocker en même temps que la faim persiste. On prend ainsi du poids en se mettant de plus en plus à grignoter. Les pré-diabétiques ou les diabétiques doivent choisir les IG faibles.

En lisant le tableau ci-dessous, on remarque que plus les aliments sont raffinés plus leur indice est élevé, donc plus ils font grossir et maintiennent une fringale. Or la fringale fait consommer.

Il est donc facile de comprendre que l'intérêt essentiel de l'industrie agro-alimentaire est de faire consommer d'où l'intérêt des aliments raffinés rapides à préparer, faciles à consommer en créant une consommation ; cela en fin de compte au détriment de la santé publique. Mais puisque les actionnaires de l'industrie agro-alimentaire sont quasiment les mêmes que ceux de l'industrie pharmaceutique, ils gagnent sur les deux tableaux...

Et oui, l'hypocrisie est la règle. Les inconscients les victimes.

On comprend aussi aisément pourquoi l'agriculture biologique est freinée en France ...

Voici donc ci-dessous un extrait du tableau¹³ (recommandé par l’OMS) de l’indice glycémique de nombreux aliments qui aidera à un choix raisonné et raisonnable :

Glucides à fort indice glycémique	indice	Glucides à faible indice glycémique	indice
Maltose (dans la bière, le whisky)	110	Riz complet	50
Glucose, sirop de blé	100	Riz basmati	50
Fécule de pomme de terre	95	Patates douces	50
Amidon de maïs	95	Pâtes complètes	50
Pomme de terre au four	95	Spaghettis blancs cuits <i>al denté</i>	40
Pommes de terre frites	95	Petits pois frais	40
Purée de pomme de terre	90	Céréales complètes sans sucre	40
Chips	90	Sarrasin ou blé noir	40
Miel	85	Flocons d’avoine	40
Pain de mie blanc	85	Haricots rouges	40
Carottes cuites	85	Jus de fruits frais sans sucre	40
Corn flakes, pop corn	85	Pain noir	40
Riz incollable à cuisson rapide	85	Pain de seigle complet	40
Gâteau de riz	85	Pain intégral	40
Riz soufflé	85	Bananes vertes	40
Fèves cuites	80	Figues sèches	40
Potiron, potimarron	75	Pâtes complètes cuites <i>al denté</i>	40
Pastèque	75	Figues, abricots secs	35
Sucre blanc (saccharose)	70	Maïs indien	35
Pain blanc (baguette)	70	Riz sauvage	35
Céréales raffinées et sucrées	70	Quinoa	35
Barres chocolatées	70	Carottes crues	30
Pommes de terre pelées bouillies	70	Laitages sans sucre	30
Sodas	70	Haricots blancs secs, mouchettes	30
Biscuits	70	Lentilles brunes et jaunes	30
Riz blanc	70	Pois chiches	30
Maïs moderne	70	Haricots verts	30
Nouilles, raviolis	70	Vermicelles de soja	30
Raisin sec	65	Marmelade sans sucre	22
Pain bis	65	Lentilles vertes	22
Pommes de terres cuites avec la peau	65	Flageolets	22
Betteraves	65	Pois cassés	22
Confitures	65	Chocolat noir (au moins 70 % de cacao)	22
Semoule raffinée	60	Amandes, noisettes, noix	22
Riz long	60	Fructose, sirop d’agave	20
Bananes mûres, melons	60	Avocat	20
Spaghettis blancs bien cuits	55	Soja, cacahuètes	15
Biscuits sablés	55	Abricots, légumes verts, oignons, salades	< 15

¹³ Cf. La méthode Montignac, Ed. Flammarion

LE CALICE DE SANTE

L'être humain est omnivore, cependant les proportions de chaque aliment sont différentes. Voici donc les proportions alimentaires les plus optimales pour préserver la santé de l'organisme et le régénérer au mieux. Ainsi alimenté, l'individu est plus apte à s'adapter à son environnement de vie et à avoir réellement une bonne santé.



40 % de divers fruits et légumes frais de saison

30 % de céréales sous diverses formes et de diverses sortes (pâtes, pain, riz, millet, orge, blé, etc.) ainsi que de l'huile végétale (olive, tournesol, carthame, etc.) et des légumes secs.

15 % de poissons divers et des œufs frais.

10 % de viandes, essentiellement blanche et un peu de viande rouge.

5 % de produits laitiers nature (jamais de lait), un peu de beurre, un peu de vin rouge et quelques fruits secs.

© P.L. 2003 www.chirosystem.com
Information santé. Tous droits réservés

L'Indice de Masse Corporelle

L'IMC est un indice qui a été établi par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Il se calcule de la façon suivante : $IMC = \text{Poids (en kg)} / \text{Taille (en mètres)}^2$ au carré [$IMC = P / T^2$]

Soit par exemple une personne pesant 70 kg et mesurant 1,80 m ; son IMC sera de $70 : (1,8 \times 1,8) = 21,6$ arrondi à 22, IMC idéal.

Donc si votre IMC se situe entre 18 et 25, tout est correct. S'il est entre 25 et 30, vous êtes en surpoids. Au-delà de 30, vous êtes dans le camp des obèses.

Les dents

L'entretien des dents constitue le troisième pilier de la santé après l'alimentation et la colonne vertébrale.

Les dents doivent être brossées au moins deux fois par jour. L'idéal est d'utiliser une brosse électrique à tête ronde car le plus important est le brossage. De telles brosses permettent d'aller loin dans les recoins difficiles d'accès. Et pour couronner le tout, il faut utiliser un jet dentaire au moins une fois par semaine avec quelques gouttes d'eau oxygénée à 10 volumes dans l'eau. Le dentifrice ne sert qu'à ajouter une touche de finition fraîche et à aider au glissement de la brosse, c'est tout. Il en faut peu mais il n'est pas indispensable contrairement à ce que prétendent les pubs axées sur la vente. Il faut d'ailleurs choisir autant que possible un dentifrice sans dérivé de fluor (*cf. article sur chirossystem.com*) que l'on trouve en parapharmacie ou en magasin diététique (lire la composition).

L'essentiel est de savoir que les dents doivent juste se toucher, sans exercer de pression l'une contre l'autre. L'art d'un bon dentiste honnête consiste donc à s'assurer que les dents ne se pressent pas entre elles et qu'à leur base, l'espace entre deux dents soit dégagé. Ainsi, la plaque dentaire ou les caries ont du mal à s'installer, d'autant plus que le brossage et l'usage du jet dentaire est excellent et régulier. Et bien sûr si l'on a une alimentation saine et équilibrée, c'est encore mieux.

De cette façon, on garde toutes ses dents longtemps, surtout si on va deux fois par an chez un dentiste pour un contrôle dentaire d'entretien, tout comme on est sensé aller aussi deux fois par an chez un chiropraticien pour un contrôle vertébral d'entretien.

Pour les dents, ce contrôle régulier épargne les travaux lourds et coûteux, et la mise en place de corps étrangers (bridges, implants, couronnes, prothèses) dans la bouche plus ou moins mal acceptés par l'organisme et source d'irritations ou d'encrassement préjudiciable au confort buccal, voire d'intoxications aux métaux lourds (amalgames).

Une belle peau

Beaucoup de gens pensent naïvement qu'en se tartinant la peau avec telle ou telle crème « miracle », ils vont améliorer leur teint (généralement mauvais) et effacer les rides. C'est là tomber dans le piège d'une illusion chaque fois mieux générée par la publicité des laboratoires cosmétiques. « *Espérez, rêvez mais achetez ; pendant ce temps, nous vendons* » se disent ces commerçants. Ne prenez pas pour référence la peau des mannequins dont la photo est rectifiée systématiquement par informatique pour être immaculée et parfaite, pas plus que les présentateurs de TV archi poudrés et maquillés. Vous risquez d'être déçus en les voyant en réel dans la vie courante. L'art des éclairages est aussi très flatteur.

La peau est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur du corps.

Les crèmes de soins ne peuvent, dans le meilleur des cas, qu'affecter provisoirement les couches superficielles de l'épiderme (*cf. les notices*), mais rarement le derme et encore moins le chorion (dernière couche-mère sous le derme). Autrement dit, elles ont une action très

superficielle et éphémère, si tant est qu'on en voit distinctement les effets (très rarement selon les associations de consommateurs).

Aussi, rien ne remplacera une bonne hygiène alimentaire, avec une détoxification régulière de l'organisme, et une alimentation bien équilibrée. L'équilibre intestinal et hépato-rénal est primordial mais hélas rarement présent ; et ce n'est pas en se gavant de laitages, en transformant son estomac en poubelle, en fumant et en buvant de l'alcool qu'on l'améliorera, bien au contraire.

La plupart des organismes sont actuellement fatigués et leurs ressources vitales sont bien entamées ; or ce n'est pas pour autant que les gens font des efforts. Il est si important de se faire des plaisirs de bouffe et de beuveries pour compenser le stress ou l'ennui... Pour autant, cela ne solutionne rien.

Le grand mensonge commercial a encore de beaux jours devant lui vu le nombre des crédules béats, ou de « gogols » diront certains.

Il vaut donc mieux s'instruire et apprendre les spécificités de notre propre organisme, savoir comment l'épurer, avec quelle fréquence et ensuite savoir le soigner. Tout cela découle d'une analyse que trop peu de praticiens savent mener, d'ailleurs. Il n'en demeure pas moins qu'une alimentation hypotoxique ne pourra que jouer en faveur de la peau qui pourra être sérieusement traitée de l'intérieur avant de lui donner une dernière petite touche externe avec des crèmes bien choisies, pour la finition.

Avertissement

Les informations suivantes sont issues de publications de chercheurs dans des revues scientifiques internationales officielles :

- L'usage régulier de tranquillisants, anxiolytiques et somnifères détruit la mémoire et l'immunité naturelle, augmente l'appétit, l'asthénie mentale, intellectuelle et physique. Ces médicaments créent une dépendance toxicologique aliénante à l'instar des drogues illégales.
- Le tabac déminéralise et diminue l'adaptation neurologique, l'immunité naturelle, les capacités intellectuelles et sexuelles. Il dessèche la peau du visage, jaunie les dents, fibrose et goudronne les poumons et fibrose les cordes vocales. Il favorise également les dépressions nerveuses, les cancers et maladies cardio-vasculaires.
- L'alcool diminue l'immunité naturelle, dégénère le système nerveux, diminue les capacités sexuelles, favorise les cancers et maladies graves du système digestif. Il gonfle les tissus et la peau (oedèmes), fibrose le foie, dégénère les intestins et les reins.

Vous voilà prévenus...

Bio ou pas Bio ?

Là est la grande question que beaucoup se posent. Pas mal de spécialistes de l'agro-alimentaire prétendent que les produits régionaux à Label Rouge valent aussi bien que le Bio compte tenu des cahiers des charges et des contraintes qui pèsent désormais sur les producteurs. Ce n'est pas complètement faux mais très incomplet : certains grands cuisiniers ont même honnêtement fait objection à cet argument. Il reste encore des gens éveillés...

En effet, si le Bio courant labellisé AB (Agriculture Biologique) n'est pas forcément devenu une référence absolue (à cause de certains critères simplifiés), les aliments sous cette étiquette ont toutefois un atout indéniable : leur goût est meilleur. Pour celui qui a connu les goûts

d'autrefois, il ne peut les retrouver actuellement au mieux que dans les produits Bio. Et ce, d'autant plus si ces produits sont étiquetés sous d'autres labels plus rigoureux comme le label *DEMETER* issu de l'agriculture biodynamique : le top du BIO.

Néanmoins, certains produits du terroir, fabriqués par de petits artisans à l'ancienne, sont en fait du Bio spontané.

Dans les magasins diététiques, on trouve des produits Bio dont le goût est sans comparaison avec les produits Label Rouge.

Aussi, beaucoup de gens haussent les épaules quand on parle de produits Bio et objectent en disant que vu le niveau de pollution général sur la planète, le Bio n'est plus vraiment Bio. Ce n'est pas totalement faux, mais si l'on considère les modes de culture *AB*, on peut dire qu'il s'agit là du meilleur qui peut être produit massivement à l'heure actuelle, sans parler du « biodynamique » effectué dans des conditions et un environnement encore plus draconien car également éloigné au maximum de toute source de pollution.

Il est vrai que certains pays, comme l'Allemagne ou l'Autriche, ont une sacrée longueur d'avance dans le Bio compte tenu que de nombreux paysans allemands ont opté très tôt et courageusement pour une agriculture intelligente dans la production du Bio (ces peuples sont bien plus soucieux et respectueux de leur environnement que les peuples latins).

Ils n'ont pas fait beaucoup de profit les cinq premières années mais ont vite rattrapé un bon niveau de vie tout en préservant leur environnement, leur pays, leur propre santé ; ils peuvent ainsi se targuer d'avoir une certaine intelligence et la conscience tranquille tout en produisant des aliments d'excellente qualité. Les saxons, scandinaves et anglo-saxons sont des peuples qui s'adaptent vite.

Force est de constater que la recherche cupide et aveugle du profit mène toujours le monde jusqu'au bord du gouffre. Mais on ne peut impunément scier la branche sur laquelle on est assis et pourrir l'avenir de nos enfants en saccageant la planète, notamment avec une agriculture lamentable inapte à protéger l'environnement et source de gaspillage en eau. Et ce n'est pas « l'agriculture raisonnée » qui changera le cap.

Continuer ainsi, c'est carrément cracher sur nos propres enfants.

Le mal que l'ont fait aux générations futures en leur léguant une terre empoisonnée, on le fait en fait à soi-même car qu'est-ce que nos générations futures si ce n'est une prolongation de notre propre existence dans le temps, comme une sorte d'immortalité virtuelle ?

Lorsqu'il n'y aura plus d'air à respirer, tout le monde mourra, les riches comme les pauvres.

D'autres personnes argumenteront en parlant du prix plus élevé du Bio. Le Bio permet toutefois de remplacer la quantité par la qualité, avec surtout le goût authentique en plus. A quoi sert d'économiser en achetant des aliments au plus bas prix possible si c'est pour ensuite dépenser une fortune en soins de santé ? Mais il est vrai qu'avec le système Français de couverture sociale¹⁴ qui pousse à l'irresponsabilité, trop de gens pensent à très court terme, ce qui est bien dommage pour eux.

Toutefois, les produits de qualité rendent la quantité inutile. On ne peut consommer, par exemple, des pâtes Bio en même quantité que des pâtes ordinaires : la prise de poids serait manifeste en peu de temps car ces produits très nutritifs profitent bien.

¹⁴ Cf. articles sur www.chirosystem.com

Il faut donc renoncer à se bâfrer ou se gaver, voire à « bouffer » (terme dévolu aux animaux) comme disent certains (qui s'identifient donc inconsciemment à des bêtes), pour redevenir un être humain digne de ce nom et juste manger correctement avec modération, tout simplement. C'est bien meilleur pour la santé et le porte monnaie.

S'il est normal que la qualité se paye (car on ne peut avoir le beurre et l'argent du beurre) elle peut cependant fort bien remplacer la quantité en permettant même de faire des économies, avec un bonus santé en prime (or la santé n'a pas de prix, n'est-ce pas ?). A force de chercher à acheter le moins cher du moins cher, on finit par absorber des produits contenant plus de produits chimique nocifs que de nutriment intéressant, et s'enfoncer dans des problèmes de santé difficilement cernés mais handicapants pour ne pas dire dangereux à terme. Et actuellement, ces problèmes sont mal maîtrisés par la médecine tandis qu'ils concernent de plus en plus de monde.

Il faut manger moins mais mieux.

Tant que l'on ne prend pas son estomac pour une poubelle, donc tant que l'on se respecte soi-même, alors on se donne toutes les chances d'avoir une bonne santé pendant longtemps.

On ne vit pas pour manger, on mange pour vivre. Seuls les animaux vivent exclusivement pour exister, se nourrir et se reproduire en répétant toujours le même rituel naturel simple. Mais ce sont des animaux !...

Or la plupart des gens, si l'on observe leur comportement, se complaisent finalement dans une vie d'animal tout en voulant être respectés comme des êtres humains !

Quand les humains comprendront que ce qui est vanté par la pub et le corps médical¹⁵ n'est pas forcément, même loin de là, propice à leur santé il y aura bien moins de gens malades et de malades.

L'être humain est sensé être intelligent, avoir des centres d'intérêts plus évolués, plus élevés que l'alimentation pour se différencier ainsi des animaux qui sont néanmoins ses « petits frères ».

Il faut donc savoir réfléchir pour vivre mieux car finalement on ne survit que si l'on décide soi-même de se respecter et de mériter une vraie santé.

© Pascal Labouret, DC 2004-2006
www.chirosystem.com

¹⁵ Asservi aux laboratoires pharmaceutiques chimiques qui prospèrent sur la maladie