Module 1

LES 2 GRANDS TUEURS DU XXI ème SIECLE :

OXYDATION

Définition, causes alimentaires, environnementales.
Comment s'en protéger, comment l'éliminer ?

INFLAMMATION

Définition de l'inflammation chronique basse, ses conséquences très dommageables sur la santé,
déclencheur des maladies dégénératives.
Comment l'éliminer par l'alimentation,
l'exercice, le bain dérivatif ou poche froide ?

OXYDATION

Définition

C'est la combinaison d'un élément avec l'oxygène, ce qui donne un oxyde, qui provoque la **perte d'électrons**. Et souvent la **désagrégation** de la matière ou son dysfonctionnement.
Un morceau de fer qui rouille et se détériore jusqu'à se transformer en poudre, on nomme oxydation :

Fer + oxygène de l'air = rouille = Fe2 O3

Le fer rouillé a perdu toute utilité pour nous, il est fragile, friable, on ne peut plus compter sur sa solidité, sa résistance aux chocs, etc.
Il en va un peu de même avec notre corps.

Par extension, on parle d'oxydation à chaque fois qu'un composant (de notre corps) perd un ou plusieurs électrons par sa rencontre avec des radicaux libres.

Peut-on fixer le fer végétal, comment ?

Comment fixer le calcium, le magnésium ? etc.

Exemple :

Comment fixer le fer quand on boit du thé, en évitant son oxydation ?
Par extension, comment fixer le fer du boudin, de la viande rouge ?

Attention : toute oxydation n'est pas néfaste !
La respiration est une oxydation indispensable à la vie.
Le séchage des fruits au soleil est une oxydation qui peut être profitable.

Causes

Tout baigne dans l'**oxygène**, indispensable à la vie et nous sommes immergés dans un véritable bain de **radicaux libres**.
Ceux de la nature plus ceux résultant de l'activité humaine.
Nous en absorbons par millions tous les jours, par la respiration, par la peau et par la bouche.

1/ Respiration :

La sur-ventilation dans le sport, fumées de tabac, cigarettes, pesticides, insecticides, poussières, fumée de feu de bois, barbecue, produits d'entretien, aérosols déodorants ménagers et corporels, parfums pulvérisés, aérosols soi-disant pour assainir l'intérieur, bougies parfumées ou non, émanations du chlore de l'eau de javel et des produits ménagers ou sanitaires pour les toilettes, blocs déodorants, etc.

2/ Alimentation :

Conservateurs et emballages des aliments tout prêts, produits transformés industriellement, boissons industrielles, etc.

3/ Peau :

Crèmes, savons, shampooings, démêlants, masques, colorations et décolorations, crèmes et lotions, produits de maquillage, vernis à ongles, autobronzants, produits d'entretien, etc.

Certaines manières de vivre sont très propices à l'oxydation.

Conséquences de l'oxydation

Comme le fer qui rouille, le corps se désagrège.
Il perd sa résistance aux maladies, l'immunité descend.

Arthrite, taches sur la peau, cancers, problèmes cardiaques, émergence de maladies dites héréditaires, mutation de l'ADN, fatigue, douleurs, déminéralisation, vieillissement prématuré.

Perte de cheveux, calvitie, excroissances sur la peau mais aussi dans le corps, peau qui se relâche, s'écaille, se dessèche, se ride prématurément, cartilages qui s'effritent, perte osseuse, fatigue chronique, épuisement, baisse des fonctions cognitives – mémoire, attention, concentration- grande fragilité et mort prématurée.

Que faire pour éviter l'oxydation?

- Manger bio et naturel pour éviter pesticides, colorants, conservateurs, émanations des contenants : boites de conserve, couvercles des bocaux, plastique, barquettes.

- Éviter toutes les boissons colorées, édulcorées, les yaourts à boire, les bonbons de grandes surfaces, les desserts sucrés lactés, chocolatés du commerce industriel, gâteaux et biscuits industriels, sirops, confitures, huiles industrielles en bouteille ou bidon de plastique ou d'aluminium, etc.

- Bannir de chez soi les sources artificielles de radicaux libres : produits d'entretien, produits de toilette et de beauté, teintures de cheveux, soins dentaires, meubles en aggloméré, matelas de mousse, moquette, tapis synthétiques, plastique sous toutes ses formes, etc.
Sans parler du lieu où l'on habite et celui où l'on travaille !

Nous voyons bien que c'est devenu infiniment difficile : **l'alimentation et la boisson**, ainsi que **le Bain dérivatif** ont alors **un rôle primordial**.

Que faire pour éliminer l'oxydation?

Alimentation **fruits et légumes bio crus.**
Consommer des **anti-radicaux libres par millions** tous les jours sous la forme de fruits et légumes crus et bio.
L'idéal, dans les pays chauds, est d'arriver à consommer 80 à 90% végétal et cru dans sa ration journalière. En mastiquant et insalivant parfaitement.

Attention : on ne les remplace pas par des cures de jus de fruits et légumes crus.
Le cerveau ne sait pas traiter les jus.

Importance du **Miam-Ô-Fruit** et de l'entrée crue du **Miam-Ô-5**.
Importance des cures de cru.
Importance de la **mastication**, liquéfaction de tous les végétaux dans la bouche.

Le cerveau a besoin, pour traiter chaque aliment et fixer les nutriments, mais aussi pour utiliser les anti-radicaux libres, **de l'information des cinq sens** : vue, toucher, son (ce que les oreilles entendent en croquant et en mastiquant), odorat, goût.

Déstructurer longuement l'aliment dans la bouche est indispensable.
Le travailler longuement avec **la salive, c'est une prédigestion**.

*** Les aliments** les plus **forts antioxydants** :

- Huiles bio crues

- La vitamine C naturelle contenue dans les fruits et les légumes crus.
Attention : la vitamine C extraite en comprimés ou gélules même bio devient rapidement toxique au-delà d'un certain taux. Ce n'est jamais le cas des fruits entiers croqués.
Il est beaucoup plus profitable de croquer et liquéfier dans sa bouche juste une pomme bio que de boire le jus de 200 pommes à l'extracteur. Sous forme de jus, même de pommes cultivées en biodynamie, on ne fixe que le sucre.

Cf Les aliments anticancer de Richard Béliveau éditions Flammarion et les livres du Dr Jean Marie Bourre.

A LIRE

La diététique du cerveau (ou éventuellement *La Nouvelle diététique du cerveau*)
Dr Jean Marie Bourre aux éditions Odile Jacob 9,90€

Vous êtes fous d'avaler ça !
Christophe Brusset aux éditions Flammarion entre 3,40€ et 6,70€

La vérité sur les oméga3
Dr Jean Marie Bourre éditions Odile Jacob, 9,9O€.

INFLAMMATION

Définition

L'inflammation est une **réponse naturelle du corps** lors d'une blessure ou lors d'une invasion microbienne ou virale.
S'agissant d'un microbe **la température s'élève** afin d'empêcher le **microbe** de se reproduire dans le sang. Mais si cette fièvre monte à 42°C, nous mourons. On doit donc contrôler cette fièvre.
Lorsque nous avons de la fièvre **nous sommes frileux**, nous pouvons même grelotter.

A l'inverse s'il s'agit d'un **virus**, l'inflammation se manifeste par une **baisse de la température** du corps. Ceci favorise le resserrement, la contraction des membranes cellulaires afin d'empêcher le virus de la traverser et d'aller se reproduire à l'intérieur de la cellule.
Lorsqu'un virus fait baisser notre température, **nous sommes aussi frileux**.
Ceci nous conduit à la notion de température interne normale.

On désigne par **température interne** la température **rectale**, prise avec un thermomètre classique introduit à **deux centimètres** de profondeur et que l'on laisse **deux minutes**. On ne peut donc pas utiliser un thermomètre qui sonne, car ils sont programmés pour sonner à la minute. Toutes les autres manières de prendre notre température ne peuvent donc pas nous informer sur la température interne.
Les travaux de diverses universités, au Japon, à Saint Petersburg en Russie, en Allemagne et aux États-Unis qui ont été publiés en 2008 concluent que notre **température moyenne** normale **doit être de 36°6C**.

Elle est de **37°C le matin** juste avant de sortir de son lit, elle descend toute la journée jusqu'à **36, 35°8 ou 35°9C** en fin de journée, et à partir du coucher du soleil elle **remonte** progressivement toute **la nuit jusqu'à 37°**.

Or il s'avère que la plupart des **humains occidentalisés** n'ont pas pour température interne moyenne 36°6C mais **37°2C**. Ceci correspond à **un état inflammatoire chronique bas** qui est considéré aujourd'hui par toute la Recherche internationale, depuis 2008, comme le **déclencheur** de toutes les **maladies dégénératives** : Alzheimer, Parkinson, Cancers, diabète de type2, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, maladies cardiaques et même schizophrénie, etc.

Cf Les Combats de la Vie
Pr Luc Montagnier Prix Nobel de Médecine 2008 éditions JCl Lattès

Nous précisons bien, l'inflammation chronique basse est **le déclencheur, pas la cause**.
On peut avoir dans le corps les dispositions à toutes ces maladies sans qu'elles ne se déclarent jamais si nous ne sommes pas en état inflammatoire chronique bas.
Nous verrons plus tard qu'alors que certaines de ces maladies sont déclarées, même parfois depuis de nombreuses années, **on peut faire disparaître tous les symptômes invalidants**, sortir de son fauteuil roulant et reprendre une vie normale.
Il est donc de première importance d'éliminer chaque jour cet état inflammatoire chronique bas.

Causes de l'état inflammatoire chronique bas

- Le vêtement qui garde le sexe au chaud, absorbe la sueur et en l'empêchant de s'évaporer ne permet pas au corps de se rafraîchir.
- La vie sédentaire
- Le travail assis ou debout sur de petits espaces : se déplacer dans un magasin, même une très grande surface ne peut être comparé aux dizaines de kilomètres que faisaient autrefois les gens pour aller travailler, chercher de l'eau ou même les enfants, pour se rendre à l'école.
- Les pesticides, les additifs alimentaires, les colorants, les conservateurs, les produits chimiques inhalés, etc, que le cerveau regarde comme des ennemis à expulser, comme il le fait des microbes ou des virus.
- Le mauvais choix des aliments, les mauvaises combinaisons d'aliments le fait de trop manger, de passer sans cesse d'un estomac plein à un estomac plein.
- Le manque de mastication qui prolonge la digestion qui a besoin de chaleur.
- Le manque de sommeil.
- Le stress.

Conséquences de l'état inflammatoire chronique bas

- La fatigue chronique
- L'épuisement avec baisse de l'immunité, cette immunité étant absorbée par la lutte contre les produits toxiques.
- Le déclenchement de toutes les maladies dites dégénératives nous ne le répéterons jamais trop : Alzheimer, Parkinson, Cancers, diabète de type2, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, maladies cardiaques et même schizophrénie, etc.

*** Remarque importante** :

Cette propriété de déclencheur des maladies dégénératives nous mène vers **l'épigénétique** -qui me passionne depuis plus de 25 ans.
L'épigénétique nous montre comment **l'environnement influence nos gènes**.

Le Professeur Jacquard et le Pr Axel Kahn l'ont montré dans *L'avenir n'est pas écrit* éditions Bayard, ainsi qu'Hervé Ponchelet dans *L'Avenir n'est pas héréditaire* éditions Belin.

Conclusion

Nous ne sommes pas obligés de subir les inconvénients transmis par nos gènes.
Nous avons le choix, la possibilité de ne pas être victimes de nos gènes.
C'est de cela que parlent les Chinois lorsqu'ils recommandent de bien nourrir nos ancêtres ! Il ne s'agit pas de leur porter de la bouffe au cimetière !
Nos gènes sont ce que sont **nos ancêtres** : à nous de bien les nourrir pour qu'ils ne nous causent aucun souci !

- Manger bio
- Privilégier les végétaux crus : le test de la leucocytose digestive nous montre comment réagit notre corps lorsque les molécules de nos aliments ont été modifiées par les divers modes de cuisson. Une simple analyse de sang avant et après un repas nous permet de constater soit que le nombre de nos leucocytes n'a pas varié et nous sommes en pleine forme, soit qu'il s'est élevé et nous sommes fatigués, la digestion est longue, l'immunité basse et le corps en état inflammatoire chronique bas.
  Cf *La Méthode France Guillain* éditions du Rocher 2018, ou *Nourrir la Vie* du Dr Lylian Le Goff éditions Roger Jollois, (épuisé, peut -être vendu sur EBay).
- Mastiquer parfaitement pour une digestion rapide et légère.

Mais les contraintes de la vie en société limitent considérablement nos possibilités. Sauf à aller vivre en Papouasie, en Mélanésie ou chez les Pygmées, il nous est impossible de vivre nus en permanence et de parcourir chaque jour des kilomètres dans cette tenue.

Que faire pour éliminer l'état inflammatoire chronique bas?

- Manger bio en mastiquant bien.
- Pratiquer **tous les jours et même la nuit, toute la vie**, **le Bain dérivatif ou poche froide**.

Remarque : cette pratique est obligatoire dans bien des religions, sous le nom d'ablutions, mais aussi en médecine chinoise, en particulier en acupuncture, celle enseignée en Chine !
Le Bain dérivatif ou poche froide est le moyen le plus simple, le plus rapide, sans aucun danger et à la portée de tous qui permet d'éliminer l'état inflammatoire chronique bas.
Que notre température soit trop haute ou trop basse, dans les deux cas le Bain dérivatif nous remet à la norme. Nous comprendrons mieux ce phénomène en étudiant les fonctions des graisses brunes.

A LIRE

Le Bain dérivatif éditions du Rocher de **novembre 2018** et *La Nouvelle Science de Guérir* de Louis Kühne éditions CEVIC (épuisé mais parfois sur EBay).

GRAISSES BRUNES

Leur genèse...
Dès 2008, la célèbre revue scientifique Nature, d'obédience internationale, titrait
Brown Fat Repair us
Les graisses brunes réparatrices : une véritable révolution dans le monde de la biologie.
Jusque-là, l'ensemble du monde médical les nommait *graisses brunes dites du nourrisson*.
Longtemps, les bébés avaient la chance de naître avec essentiellement des graisses brunes.
C'est de moins en moins le cas aujourd'hui.
Ces graisses brunes étaient censées avoir pour unique fonction de les protéger du froid et du chaud. Puis, en grandissant elles étaient remplacées par des graisses plus sérieuses, pis consistantes, les jaunes et les blanches.
Sauf que**….*le normal* serait de n'avoir toute la vie que des graisses brunes**.
C'est encore le cas d'un bon milliard de Chinois, de pas mal d'Indiens d'Inde et d'Amérique latine et de quelques européens.

Le Dr Jean Minaberry, endocrinologue, avais compris il y a 50 ans l'importance de ces graisses brunes. Il en avait décrit quelques propriétés : protection contre la chaleur et la froidure, mais aussi protection contre la rétention d'eau, alimentation de nos muscles et de nos os, d'où pas de perte osseuse ni musculaire avec l'âge, rôle hormonal d'où aucun des problèmes dits de ménopause. Mais ce qui était tout aussi important, elles chassent les graisses épaisses en prenant leur place et font mincir en raffermissant tout le corps.
Ayant rencontré le Dr Jean Minaberry en 1996, et étant chargée d'organiser des conférences tous les jours tout l'été à Montalivet, je l'ai invité à venir nous parler des graisses brunes.
Et je me suis mise à vulgariser ce que je regardais pour ma part comme une évidence, car j'avais dépiauté des animaux sauvages et les mêmes d'élevage, et mes mains, mes doigts, mes yeux connaissaient très bien les différentes graisses depuis très longtemps.
Et je pense très sérieusement que cette expérience manque cruellement à tous ceux qui doivent travailler sur le corps et sur l'obésité et le diabète en particulier.
C'est donc avec une joie immense que j'ai accueilli les découvertes successives, un peu partout dans le monde. Ainsi en 2001 aux USA on découvrait la présence de millions de cellules souches indifférenciées dans les grasses brunes. J'expliquerai plus tard les raisons de l'immense bonheur pour moi de cette découverte. Car parallèlement je travaillais sur un autre organe complètement ignoré de la médecine, le fascia.

Mes hypothèses commençaient à trouver un appui solide. Je comprenais instantanément pourquoi en mangeant correctement pour fabriquer des graisses brunes et en faisant le Bain dérivatif nos cheveux pouvaient repousser.
En 2009, nous connaissions déjà 8 fonctions de ces graisses brunes.

Le summum fut atteint **en 2014** lorsque le **Pr Evan Rosen d'Harvard** publia le résultat de ses recherches : nous sommes passés d'un coup à **18 fonctions fondamentales** des graisses brunes, et **Harvard déclara que les graisses brunes étaient un organe à part entière !**
Nous avions changé de paradigme : l'ensemble de nos organes n'est pas donné d'avance à la naissance, nous fabriquons un de nos organes en mangeant ! Et nous le fabriquons plus ou moins bien, parfois et de plus en plus très mal !

Un organe indispensable à 18 fonctions à ce jour

Ces fonctions sont plus détaillées dans *La Méthode France Guillain*. Nous les citons simplement ici.

1- **Élimination** progressive du **mauvais gras** et donc amincissement pour les personnes trop enveloppées, ou remodelage du corps pour les personnes trop maigres.
2- **Protection** des **chaleurs excessives et du froid**, on se sent plus à l'aise en hiver comme en été par forts écarts de température.
3- **Régulation thermique** interne.
4- **Énergie mécanique** du corps rendant aisée la pratique d'un sport, facilitant la marche.
5- Alimentation permanente des os et des muscles à tout âge **évitant la perte musculaire et osseuse**, l'ostéoporose et l'usure des cartilages.
6- Transport des déchets internes vers la sortie évitant le surpoids ou la maigreur.
7- Transport vers la sortie des produits toxiques absorbés par la peau ou inhalés, évitant une lente et progressive intoxication ainsi que la formation de bien des tumeurs.
8- **Equilibre hormonal**, très important pour un bon fonctionnement de la thyroïde, des surrénales, important pour une bonne fertilité autant chez les hommes que chez les femmes.
9- Transport des **cellules souches** des graisses brunes (découvertes en 2001) jusqu'aux diverses parties du corps à réparer en permanence.
10- **Régulation de l'appétit** chassant peu à peu, en même temps que le stress, les désordres alimentaires comme l'anorexie et la boulimie.
11- Activation des **défenses immunitaires** nous protégeant ainsi des agressions microbiennes ou virales.
12- Contrôle de la **pression artérielle** pour éviter hypotension et hypertension.
13- **Prévention de la formation de caillots** ce qui évite les embolies qui bouchent les vaisseaux sanguins et sont responsables d'AVC et de ruptures d'anévrismes.
14- **Réparation de vaisseaux sanguins** qui nous protègent des varices et varicosités et de bien des accidents vasculaires.
15- **Développement** si besoin est, **de vaisseaux sanguins** (muscles des sportifs) très important pour ceux qui se sont fait ôter une veine.
16- **Régulation du sucre** dans les muscles
17- **Rôle antidépresseur**, montée de la sérotonine, pour nous permettre de vivre les stress normaux de la vie sans déprimer.
18- **Réparation osseuse** par différenciation cellulaire des cellules souches des graisses brunes, mais aussi réparation permanente de toutes les parties du corps y compris de la peau ou des cheveux.

Comment savoir si une personne a déjà un capital de graisses brunes ?

En dehors d'un Pet Scan qui n'est pas à la portée de tout le monde, on peut se faire une petite idée en **observant le pli cutané** en un point précis de **l'avant-bras**.
Au Pet Scan, les graisses brunes apparaissent en partie sous la forme de taches brunes dans les canaux lymphatiques.

Il me semble **indispensable** pour toute personne qui s'intéresse à ce sujet pour aider les autres de **se rendre chez un boucher** et de lui demander de montrer **les graisses blanches, jaunes et brunes**, ces dernières se trouvant certainement dans le fascia qui entoure la cervelle des animaux. Rien ne remplace la vision directe.

Conséquences du manque de graisses brunes

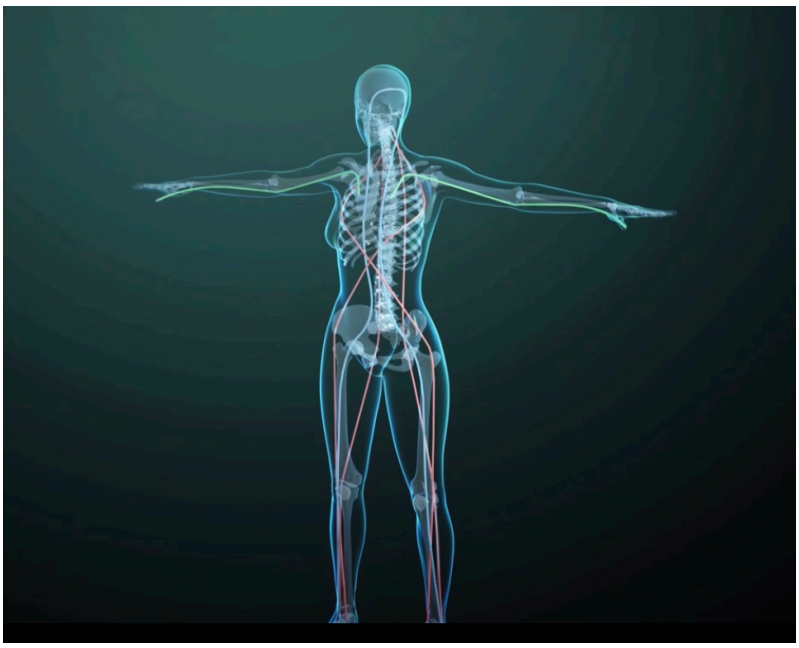
Le manque de graisses brunes nous prive de leurs 18 fonctions et permet de comprendre les problèmes de cholestérol, ceux de ménopause, de perte osseuse et musculaire attribués à tort à l'âge, les problèmes hormonaux, ceux de rétention d'eau et bien évidemment d'obésité, de maigreur et de diabète.
C'est toute la santé qui est en jeu.

DEVOIRS ET EXERCICES

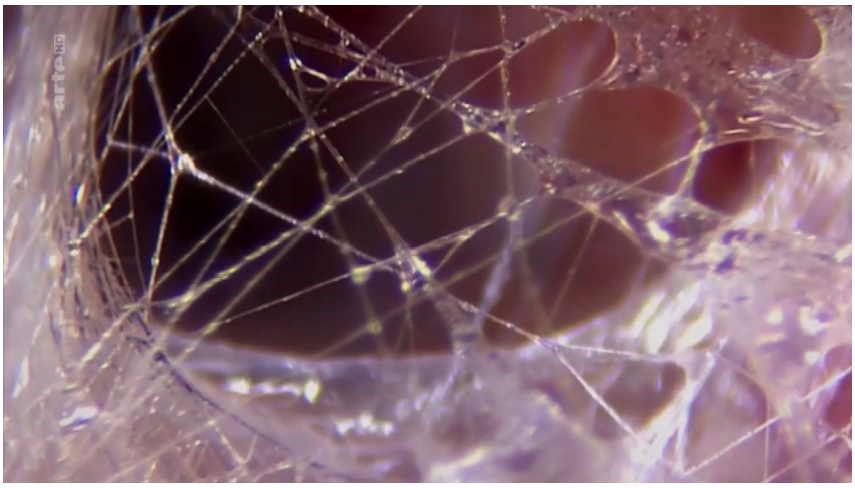
- **A lire** : des questions seront posées sur le livre à lire afin de faire le tri de ce qui nous intéresse dans ce livre : ***La diététique du cerveau*** **du Dr Jean Marie Bourre éditions Odile Jacob**.
- **Compte rendu écrit** d'observations sur oxydation, inflammation et graisses brunes sur des personnes autour de vous à partir du questionnaire. A m'envoyer par mail au plus tard 15 jours avant le 2 ème module.
- **Visite** dans l'arrière-boutique **du boucher** pour toucher les graisses blanches dures, les graisses jaunes floconneuses, les graisses brunes autour de la cervelle dans le fascia qui entoure la cervelle. Petit compte-rendu écrit.

Personne ne sera jugé sur l'orthographe ni la syntaxe du moment que cela a du sens.
Ce n'est pas un devoir de Français mais la trace d'une expérience.
Trop de monde dans ce domaine manque de l'expérience concrète.

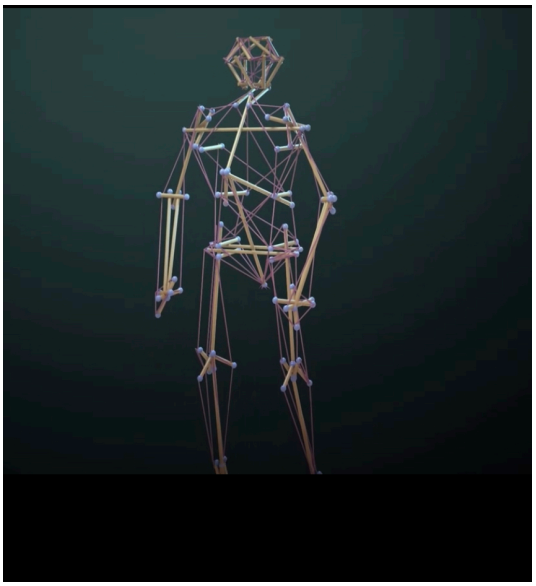
1/



2/



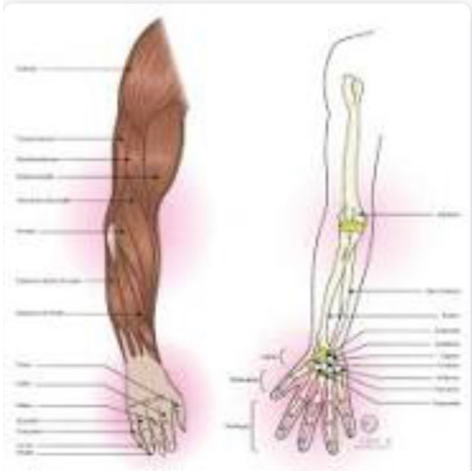
3/

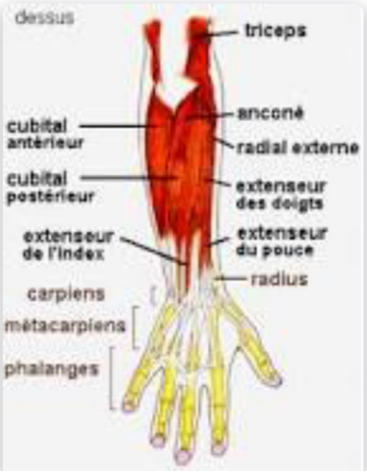


4/

5/

6/




dessus
triceps
anconé
cubital antérieur
radial externe
cubital postérieur
extenseur des doigts
extenseur de l'index
extenseur du pouce
radius
carpiens
métacarpiens
phalanges

present