

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

LES APPORTS TOXINIQUES

Nous passons notre vie à faire pénétrer dans notre corps des toxines.

- Au travers de la pollution, de l'air que nous respirons,
- Au travers de ce que nous nous mettons sur la peau (Parabènes, Sels d'Aluminium, ...),
- Au travers des prises médicamenteuses,
- Au travers du sport que nous pratiquons (plus les efforts sont importants, plus nous fabriquons de l'Acide Lactique)
- Mais plus que tout, au travers de notre alimentation.

Ces toxines, nous avons pour bon nombre d'entre nous du mal à les éliminer du fait d'une respiration paradoxale (et d'une quantité d'eau bue insuffisante – donc moins de drainage) qui impactera de façon négative le pompage de notre foie (qui draine les toxines). Elles iront donc se localiser principalement dans nos cellules générant là encore des processus inflammatoires, mais elles iront aussi se positionner dans les membranes (fascias) et dans tous les systèmes articulaires et musculaires.

D'un point de vue alimentaire, ces toxines proviennent principalement :

- Des produits phytosanitaires (pesticides) dont l'utilisation ces 35 dernières années a été multipliée par 15 dans l'agriculture.
- Des additifs (exhausteurs de goût, épaississants, conservateurs,...)
- Des protéines animales.

Concernant les protéines animales, dont rappelons-nous les apports quotidiens devraient être de maximum 15 % (sur 30 % de protéines générales, nous devons avoir au moins 15% de protéines végétales et au maximum 15% de protéines animales).

Dans ces protéines animales, les apports les plus toxiques sont :

- La viande rouge car 100 grammes de viande rouge contiennent presque 1g d'Acide Urique (toxine +++) alors que notre corps ne peut éliminer plus de 0,5 g d'Acide Urique par jour.
Une surconsommation de viande rouge viendra donc augmenter la quantité d'A.U non-éliminée qui ira donc se « stocker » dans les articulations et les muscles (notamment le Psoas)

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » **par Sylvère Caron**

(Cette A.U est présente dans toutes les protéines animales d'une façon plus ou moins importante).

- Concernant les poissons, il est conseillé de consommer les petits poissons tels que sardines, maquereaux, harengs, ... ayant très peu de toxines et des ratios Oméga 3 / Oméga 6 très équilibrés.
Les « gros » poissons tels que Thon, Saumon (notamment d'élevage) contiennent eux beaucoup de produits toxiques (notamment du Mercure) et ont des ratios Oméga 3 / Oméga 6 disproportionnés.
- Les volailles d'élevage intensif sont beaucoup plus toxiques que les volailles élevées en plein air et labélisés.
- Les produits laitiers de vache.