

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

NOTRE RESPIRATION **(1^{ER} BESOIN FONDAMENTAL)**

IMPACT SUR NOTRE INTESTIN GRÊLE :

Long de presque 7 mètres (comme les bovidés), notre intestin grêle est considéré comme notre « Second cerveau », il est le second cerveau (après le cerveau Limbique) de nos émotions.

Pour plusieurs raisons :

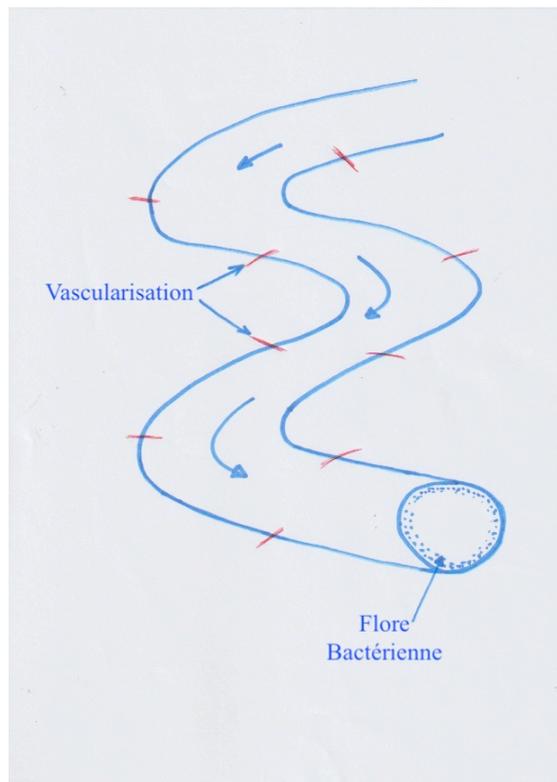
- 1- Organe le plus innervé du corps après le cerveau (200 à 300 millions de neurones).
- 2- Fabrique 90 % de notre sérotonine (une des 4 hormones du bonheur).
- 3- Siège des échanges métaboliques indispensables à notre émotionnel (entre autres).
- 4- De par le nerf vague, on sait qu'un déséquilibre de notre intestin impacte nos schémas émotionnels.

Le mouvement diaphragmatique impacte la biomécanique de notre intestin dont les anses vont s'ouvrir et se fermer au gré de notre respiration.

Si les anses restent fermées sur une respiration thoracique, le transit est ralenti et créera une fermentation.

Cette fermentation, couplée à notre alimentation défectueuse et souvent trop protéinée, vient générer des gaz chargés en hydrogène qui viendront fragiliser notre flore intestinale, voir la dégrader.

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron



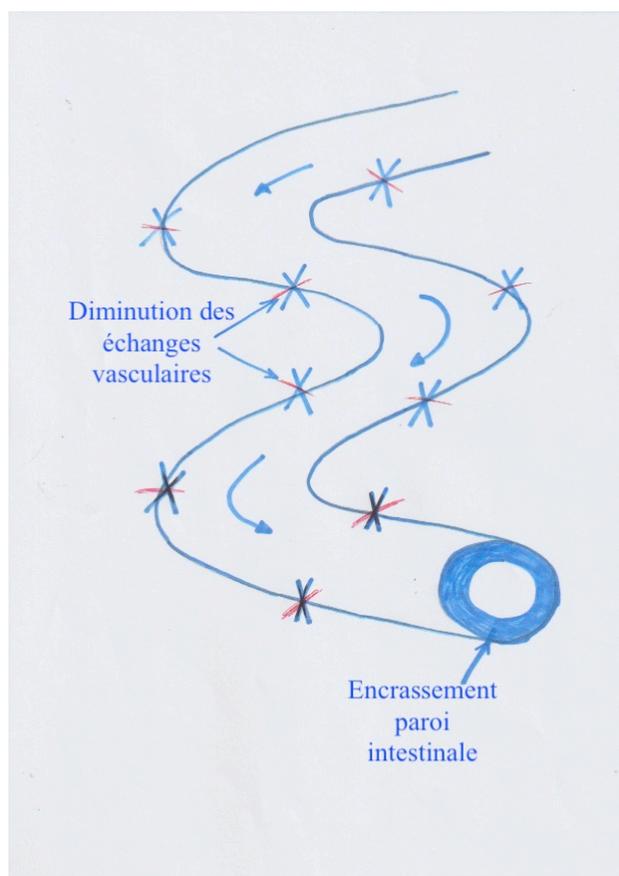
Or notre flore intestinale est responsable de :

- 75 % de nos défenses immunitaires
- 90 % de notre sécrétion de SÉROTONINE
- Nettoyer la paroi intestinale afin de permettre les échanges des nutriments indispensables à nos équilibres somato-émotionnels, musculo-tendineux et ostéo-articulaires.

Dès lors que notre flore sera dégradée :

1. Les défenses immunitaires baisseront.
2. Les taux de **Sérotonine** diminueront (**augmentation du stress et des pensées négatives**).
3. Mais SURTOUT les nutriments nécessaires à nos équilibres **musculo-tendineux**, mais aussi **ostéo-articulaire** ou encore **somato-émotionnel** diminueront par la diminution des échanges au travers de la paroi de notre intestin.

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron



Il est donc fondamental de « bien » respirer afin de permettre une bonne mobilité des anses intestinales et d'assurer les fonctions optimales de notre 2nd cerveau.

ATTENTION :

Il est très important de compléter de façon régulière notre alimentation en **PROBIOTIQUES**, ces bactéries qui viendront réensemencer notre intestin, afin de préserver l'équilibre de notre microbiote.

Attention d'utiliser de bons probiotiques (minimum 5 Milliards de bactéries par gélule, minimum 3 souches différentes), de les prendre à jeun le matin et de faire 3 à 4 cures de 15 à 21 jours par an.