

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## NOTRE ALIMENTATION (HYDRATATION & APPORTS TOXINIQUES)

Selon les études réalisées par l'Office Mondiale de la Santé (OMS), **presque 80 % des pathologies de civilisation** (c'est-à-dire toutes les pathologies, maladies référencées à travers la planète), dont font partie les Troubles Musculo Squelettiques (tendinites, lombalgies, cervicalgies ...), le Stress, le Burnout, la dépression, **sont liées à nos modes alimentaires.**

Il est donc important de comprendre pourquoi ce lien important entre nos modes alimentaires et toutes ces pathologies.

Outre la respiration paradoxale avec sa carence en oxygène vue précédemment, **les raisons majeures sont l'hyper-activation de notre Cortisolémie**, c'est-à-dire du taux de **Cortisol** (hormone du stress dans notre sang), **l'acidose** cellulaire, **l'inflammation** cellulaire et les carences en nutriments.

**Il existe 5 piliers majeurs dans l'alimentation.**



**VOYONS ENSEMBLE LES DEUX PREMIERS**

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## PILIER 1 – L'HYDRATATION

Il s'agit là encore d'une des règles fondamentales de notre alimentation. Comme nous l'avons dit, ce sont principalement les fruits et les légumes qui nous apportent cette eau vitale.

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise que notre consommation d'aliments riches en eau doit être au moins de 60% de nos apports quotidiens.

Cette consommation doit être impérativement riche en fibres car ce sont ces dernières qui permettent à notre intestin grêle de garder l'eau dans les processus de digestion.

Pour certains chercheurs travaillant sur les maladies cardiaques, les fruits sont les meilleurs aliments pour prévenir les infarctus, car ils contiennent des bioflavonoïdes empêchant l'épaississement du sang, l'encrassement des artères et la fragilité capillaire.

Toutes les études menées sur l'hydratation cellulaire ont mis en évidence qu'une carence répétée générerait une mise en place de processus inflammatoires, donc de stress cellulaire.

### ***Une étude explicite :***

*Des chercheurs tels que le professeur Otto Warburg, prix Nobel et directeur de l'Institut de physiologie cellulaire Max Planck (fondateur de la physique quantique), ou encore comme le docteur Harry Goldblatt ont réalisé de nombreuses études sur l'importance de l'oxygénation sur les cellules, notamment celle réalisée sur des rats.*

*Ils prélevèrent sur des rats réputés pour ne jamais déclencher d'excroissances tumorales, des cellules saines et les mirent en culture. Ils firent deux groupes. Le premier groupe de cellules fut privé d'oxygène alors que le second groupe resta sous oxygène constant, et cela pendant quelques semaines.*

*Lorsqu'ils injectèrent de nouveau ces cellules à deux groupes témoins de rats sains, ils observèrent au fil des semaines que si rien ne se passait chez les rats du second groupe, a contrario chez ceux du premier groupe dont les*

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

*cellules avaient été privées d'oxygène, des tumeurs bénignes ou malignes apparaissaient chez presque tous les sujets.*

*C'est ainsi que les chercheurs prirent conscience de l'impact du manque d'oxygène dans le développement des cellules cancéreuses.*

[Plus de renseignements, CLIQUER ICI](#)

<http://alorschangeons.com/1er-pilier-le-respect-des-apports-hydriques-de-nos-aliments/>

## **PILIER 2 – 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.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Concernant les protéines animales, dont rappelons-nous les apports quotidiens devraient être de maximum 15 % (30 % de protéines dont une grande partie de végétales), 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. Cette A.U est présente dans toutes les protéines animales d'une façon plus ou moins importante.
- Les « gros » poissons tels que Thon, Saumon (notamment d'élevage) qui contiennent beaucoup de produits toxiques (notamment du Mercure).
- Les volailles d'élevage intensif
- Les produits laitiers de vache.

Plus de renseignements [CLIQUER ICI](#)

<http://alorschangeons.com/2eme-pilier-limiter-les-toxines-veritable-fleau-pour-notre-corps/>