

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

L'ALIMENTATION

NOTRE HYDRATATION

Nous le savons tous, notre corps est constitué à plus de soixante-dix pour cent d'eau.

Or nous passons notre temps à :

- Avaler notre salive (10 % de notre temps de vie),
- Transpirer,
- Aller aux toilettes faire « pipi »
- Avoir le système lacrymal en action afin de pouvoir hydrater les yeux (voire pleurer lorsque l'on voit un film triste ou lorsque l'on fait de la moto).

Bref, nous perdons tous, en moyenne, 1,5 litre d'eau par jour.

Nous nous DÉSHYDRATONS !!!

Si nous ne nous réhydratons pas, le corps, **pour toujours apporter cette si précieuse eau à nos organes vitaux** ira puiser dans ses réserves, à savoir dans les tissus, le conjonctif, les muscles et les tendons et entre autres dans les disques inter vertébraux qui sont chargés en eau (plus de 90 %).

Ainsi, je commencerai à fragiliser tous mes systèmes, notamment discal, favorisant ainsi la mise en place de problèmes discaux (tassements, pincements, protrusions, hernies). Sans oublier que mon système membraneux (mes aponévroses encore appelées fascias) viendra se densifier, perdre de sa souplesse et c'est ainsi tout mon système d'adaptation émotionnel qui sera touché.

1/ Impact sur le système musculo-tendineux.

Dès que nous sommes en carence hydrique, pour préserver nos organes vitaux le corps ira chercher ses réserves d'eau dans le système musculo-tendineux. Ce dernier, moins bien hydraté deviendra plus « sec », moins adaptatif et s'enflammera plus rapidement, créant des risques majorés de tendinites ou

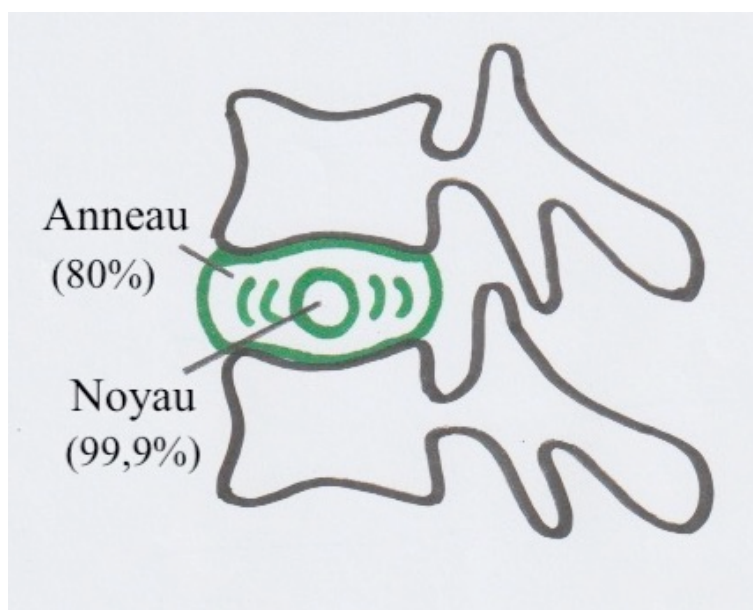
« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

autres pathologies musculaires.

2/ Impact sur le disque Inter Vertébral.

Nous avons 33 vertèbres et 24 disques intervertébraux.

Le disque est le coussin situé entre chaque vertèbre qui vient « amortir » les chocs.



Il est composé de 2 parties :

- Un noyau central composé de 99,9 % d'eau (0,1 % de membrane autour)
- Un anneau autour du disque, composé de 80 % d'eau (20 % de fibres)

L'eau à une particularité mécanique ... elle est **INCOMPRESSIBLE**.

C'est grâce à cette incompressibilité que normalement les disques ne se tassent pas, que nous pesions 50kgs, 100kgs ou 200kgs.

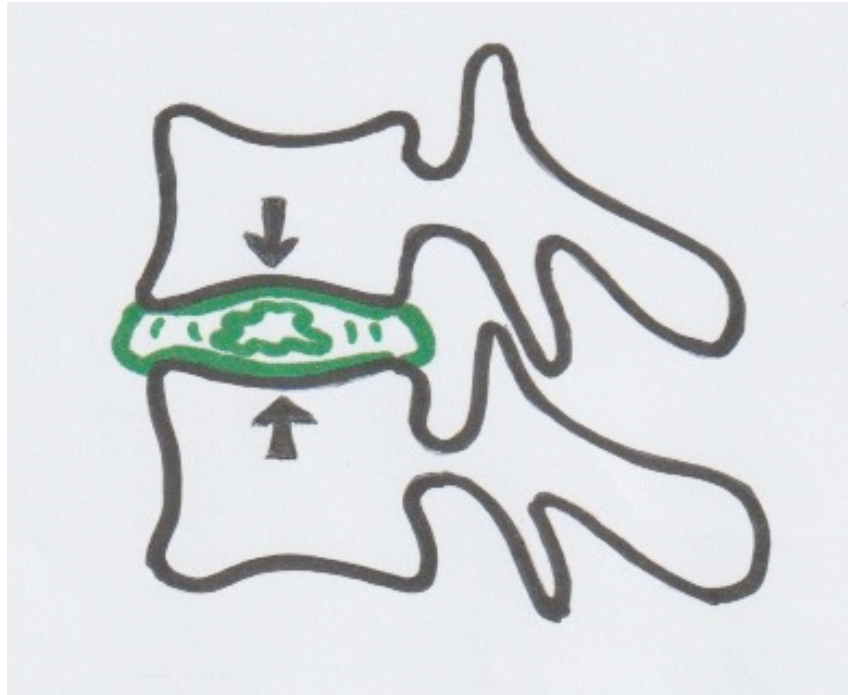
95 % de la population occidentale souffre de discopathies (notamment cervicales C5-C6), or environ 95 % de ces discopathies sont dues à une déshydratation.

En effet, nos organes vitaux ont besoin d'être hydratés en permanence. Si nous sommes déshydratés et que nous n'apportons pas 1,5 litre d'eau à notre corps, celui-ci ira chercher l'eau dans ses réserves, notamment là où il y en a le plus,

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

les **disques intervertébraux**.

De fait, ils perdront donc leur incompressibilité et donc se mettront en place des process de discopathies (tassements discaux, voire hernies discales).



Ces « tassements », « pincements » discaux entraineront des réactions musculaires de protection, à savoir des « spasmes », pour protéger la région.

Se mettront en place des processus inflammatoires avec un « Stress » tissulaire au niveau de la région touchée.

Qui n'a jamais eu mal aux cervicales, aux dorsales ou aux lombaires, avec la sensation émotionnelle d'en avoir « plein le dos » ou de « porter le poids des responsabilités sur les épaules » ?

2/ le système membraneux

Le système membraneux correspond à toutes les membranes, encore appelées fascias ou aponévroses qui tapissent l'intégralité de notre corps.

Elles sont une expansion d'une de nos méninges, à savoir la membrane Dure-mérienne (méninge la plus superficielle).

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

C'est LA CLÉ DE VOUTE DE TOUT NOTRE SYSTÈME ADAPTATIF (postural ou émotionnel).

Toutes ces membranes **superficielles, moyennes ou profondes** qui enveloppent nos organes, tapissent nos os, recouvrent nos fibres musculaires en devenant nos ligaments et nos tendons, ont une origine méningée commune : la Dure-mère crânienne.

Ces membranes ne sont pas extensibles ni plastiques. Elles ne sont pas étirables. Par contre, elles ont une certaine souplesse (mobilité) qui permet à notre être de pouvoir s'adapter tant physiquement qu'émotionnellement.

Une déshydratation viendra « densifier » ces membranes qui perdront leur souplesse et réduiront d'autant notre capacité à pouvoir nous adapter, créant aussi un stress tissulaire qui pourra ensuite s'extérioriser au travers des sollicitations émotionnelles (pressions) ou mécaniques.

Il est donc fondamental de faire en sorte de ne JAMAIS se déshydrater si nous désirons jouir d'une bonne santé physique tout autant qu'émotionnelle.

Important :

Les études scientifiques réalisées à l'Institut Rockefeller par le Dr Carrel ont mis en évidence que la carence en eau est un des vecteurs de stress cellulaire, en causant un vieillissement prématuré des 50 mille milliards de cellules qui nous composent.

COMMENT NOUS HYDRATER ?

Pour beaucoup de personnes en Occident, nous devons boire 1,5 litre d'eau par jour pour être hydraté.

Or, nous pouvons boire, même un litre d'eau par jour depuis 10 ans et être déshydratés.

Pourquoi ?

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

Tout simplement parce qu'en grande partie, l'eau que nous buvons servira à « drainer » nos toxines, à nous nettoyer le corps.

La planète est constituée à plus de 70 % d'eau, tout comme notre corps. Il paraît donc normal qu'au moins 70 % de nos aliments qui proviennent de cette terre soient riches en eau.



Quels sont donc les aliments riches en eau ?

Il s'agit des fruits, des légumes et des aliments germés.

Or, ni nous nous observons, nous verrons qu'à plus de 80 % notre alimentation est constituée d'aliments « Inertes » (pauvres en eau) tels que les céréales, les protéines animales ou les hydrates de carbone (sucres lents).

Bien sûr, de boire est primordial, cela nous draine, nous purge, élimine toutes ces toxines que nous passons notre vie à absorber, mais cela ne nous hydratera qu'en partie (20 %).

Il est important de préciser que le respect des fibres présentes dans ces fruits et ces légumes est fondamental pour une bonne absorption. Ce sont elles qui permettent de retenir cette eau. Évitez donc de faire trop cuire nos fruits et légumes afin de ne pas détruire toutes ces précieuses fibres et privilégions plutôt une cuisson à l'Asiatique (au Wok) qui gardera le croquant de ces derniers.

Vous le savez donc maintenant, votre corps qui est constitué d'eau à plus de 70 % a besoin de s'approvisionner, non pas au travers de ce que vous buvez, mais au travers de ce que vous MANGEZ !

Si vous désirez optimiser la capacité que vous avez de pouvoir performer, récupérer, de vous construire différemment tant émotionnellement que physiquement, de vous adapter au monde qui vous entoure, alors célébrez les

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES »
par Sylvère Caron

fruits, les légumes au quotidien, pour votre plus grand plaisir et votre plus grand bonheur.