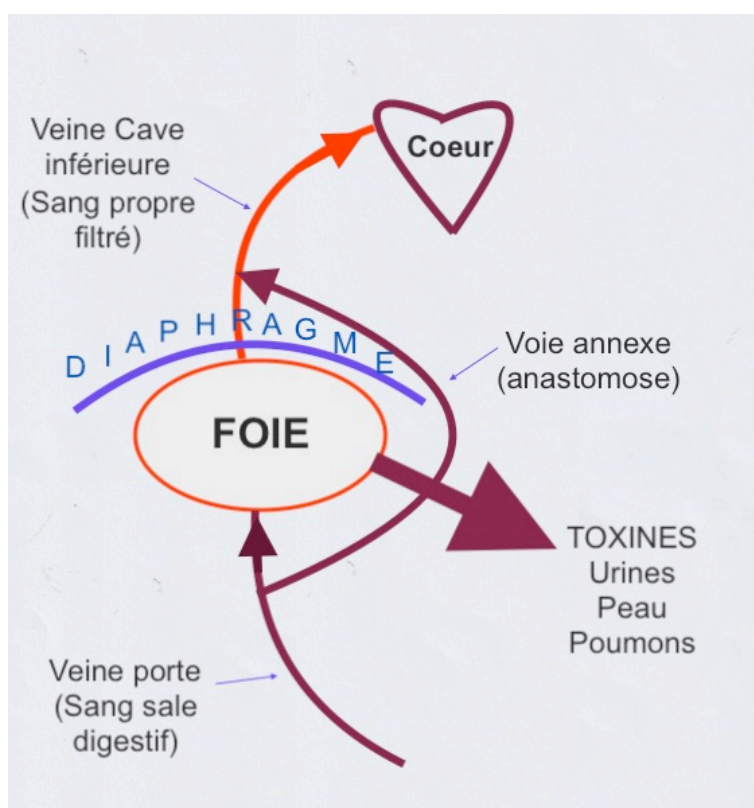


« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

NOTRE RESPIRATION (1^{ER} BESOIN FONDAMENTAL)

IMPACT SUR LE FOIE

Une des fonctions de notre foie (autre que métabolique) est celle de filtrer les toxines digestives, à savoir, toutes celles qui sont dans notre sang digestif (sang portal).



Comment cela fonctionne ?

Notre foie est comme une éponge qui se vide quand on la presse et qui aspire ce qui il y en dessous (qui se remplit) quand on relâche la pression.

C'est la descente active du diaphragme (inspiration) et la remontée passive du diaphragme (expiration) qui viendra, toutes les 10 secondes pomper le foie (tel une éponge) et permettre ainsi de pomper et de drainer le sang de telle façon

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

que le sang « sale » sous hépatique puisse devenir « propre », bien rouge pour revenir vers le cœur au travers de la veine cave inférieure.

Les toxines filtrées étant ainsi éliminées par la suite par les émonctoires tels que le système reins / vessie (urines), la peau ou encore les poumons.

Une perte de mobilité du diaphragme (perte d'amplitude d'environ 20%) due à une respiration paradoxale viendra limiter ce pompage hépatique.

Ce faisant, une partie de notre sang portal ne pourra plus « passer » par le foie pour être filtrer et prendra alors des voies annexes.

De ce fait une partie des toxines non filtrées circulera dans le système général, le sang « chargé » viendra s'alimenter en oxygène pour l'amener à toutes nos cellules, amenant de même des toxines.

Afin de protéger nos organes vitaux, le corps s'arrangera pour « stocker » ces toxines indésirables qui viendront se localiser :

- Dans nos **Psoas**, créant ainsi des Psoïtes à l'origine de nos lombalgies chroniques et de 90% de nos lumbagos.
- Dans nos articulations périphériques générant des douleurs dites inflammatoires aux niveaux de nos orteils, chevilles, pieds, genoux, hanches, doigts, mains, poignets, coudes et épaules.
- Et dans nos chaînes musculaires superficielles, générant à la moindre sollicitation mécanique une tendinite.