

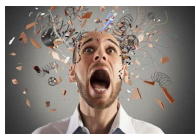
Les 6 piliers de l'inflammation



-Mauvaise qualité de sommeil



-Toxicité



-Stress chronique

→ FLORE
INTESTINALE



-Manque d'activités physiques



-Mal-nutrition



-Etat émotionnel



L'inflammation= cause de toute pathologie chronique



L'inflammation= cause de toute pathologie chronique

-Diabète

-arthrose

- fibromyalgie

-surpoids

-tendinites chroniques,

-MICI (maladie de Crohn, intestin irritable, recto-colite

-polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite

-thyroïdites,

-Psoriasis

-maladies auto-immunes autres etc...

-Plusieurs pathologies UNE même cause!

-Les solutions naturelles.

I] Introduction: c'est quoi l'inflammation?

“La majorité des maladies trouvent leur source dans l'inflammation”.

Toute agression extérieure entraîne une réponse inflammatoire de la part de l'organisme.
C'est le premier moyen de protection du corps humain.

Mais, c'est quoi l'inflammation?

1- C'est quoi l'inflammation?

Définition: “ **L'inflammation ou réaction inflammatoire est la réponse, des tissus vivants vascularisés, à une agression**”

C'est la **réaction de protection archaïque, primitive, vitale face à une agression extérieure** (virus, bactérie, parasites, champignon, substances toxiques, choc physique, choc émotionnel...) **ou intérieure** (dérèglement hormonal, atteinte des muqueuses, substances toxiques (mauvaises bactéries de la flore intestinale), stress chronique...).

quand le corps est soumis à une agression ou à un déséquilibre, il se protège.

Pour se protéger, il active son système immunitaire (les lymphocytes en première ligne, une des lignées de globule blanc)

“Rubor, tumor, calor, dolor”: Rouge, dur, chaud, douloureux.

Toute douleur n'est pas due à une inflammation, mais toute inflammation est douloureuse.

L'inflammation est une information. C'est un symptôme, ce n'est pas une maladie.

Il existe 4 étapes “protocoles” de l'inflammation:

- La phase vasculo-exsudative: on encercle et on isole la zone incriminée
- La réaction cellulaire: on neutralise l'agent pathogène
- La détertion: on nettoie les lieux
- La réparation/la cicatrisation.

Une inflammation chronique est bloquée sur les 3 1ères phases et ne connaît jamais la phase 4. On parle alors d'inflammation de bas-grade.

2-L'inflammation de bas grade.

C'est l'inflammation permanente. Une sorte de bouleversement intérieur chronique. Une tentation absolue de sauver l'intégrité de notre équilibre, de nos systèmes vitaux irremplaçables.

Le corps a mal, il ne va pas bien, mais se bat corps et ongles pour préserver son équilibre. Cela au détriment de certains systèmes.

On peut la doser biologiquement:

-La CRP ultra sensible, elle doit être inférieure à 1 mg/l.

CRP_{us} < 1 mg/l

Plutôt ciblée vers le versant cardio-vasculaire, la CRP us est le reflet de l'état inflammatoire global de l'organisme.

-Les béta2 défensines. Si elles sont trop élevées, cela signe une inflammation de la muqueuse intestinale.

Avant tout le diagnostic de l'inflammation chronique est...CLINIQUE!!

- Douleurs chroniques
- Problème digestif chronique
- Fatigue chronique
- Etat dépressif
- Arthrose généralisée
- Douleurs diffuses inexplicables etc....

Les maladies dues à une inflammation de bas-grade:

- Diabète de type 2**
- Arthrose**
- polyarthrite**
- Tendinites chroniques**
- MICI (Crohn, RCH, colon irritable)**
- Myofasciite à macrophage**
- Thyroïdites**
- Fibromyalgie**
- Certains type d'asthme**
- Bronchite chronique**
- Infections chronique (candidose, mycoses etc...)**

- Maladie d'Alzheimer
- Maladie de Parkinson
- Hypersomnie idiopathique/ narcolepsie (?)
- Les cancers
- Maladies de peau chroniques (pso, eczéma...)
- Maladies auto-immunes autres.

II] Les 5 piliers de l'inflammation

1-Les 3 piliers à causes hormonales:

- Le stress chronique
- La mauvaise qualité de sommeil
- Le manque d'activités physiques

2-Les 2 piliers à cause immunitaire pure

- La toxicité
- La mal-nutrition

II] Les 5 piliers de l'inflammation:

Il existe 5 grande portes d'entrée à l'inflammation chronique (l'inflammation de bas grade).

Il s'agit de nos habitudes de vie principalement.

La chronicité de nos symptômes peut provenir d'une chronicité de mauvaises habitudes de vie.

Quelles sont ces 5 portes d'entrées?

1-Une mauvaise nutrition. Il existe un type d'alimentation pro-inflammatoire et un type d'alimentation plutôt anti-inflammatoire.

2-Une toxicité chronique. Médication quotidienne, tabagisme, alcool, exposition professionnelles à des xénobiotiques (amiante, aluminium, formaldéhyde etc....). Un toxique doit être éliminé de l'organisme, si il vient nous chatouiller quotidiennement, le corps s'épuise dans cette élimination au détriment des autres fonctions. L'inflammation est permanente.

3-Une mauvaise qualité de sommeil. Un sommeil non récupérateur provoquent une cascade hormonale bien connue qui épuise le corps à outrance et provoque une inflammation généralisée. Insomnies, réveils nocturnes, apnée du sommeil etc...

4-Un manque d'activités physique. Pratiquer une activité sportive régulière est anti-inflammatoire. A l'inverse un manque cruel d'activité physique est pro-inflammatoire.

5-Le stress chronique. Qui n'est pas stressé dans la salle? Nous le verrons le stress est utile à petite dose. Lorsqu'il est permanent, il entraîne une abrasion de tous nos systèmes par un système de cascade hormonal pro-inflammatoire.

Toute douleur chronique est un stress chronique aux conséquences neurotoxiques (impact sur l'amygdale, le cortex préfrontal et l'hippocampe dans le cerveau). Cercle vicieux?

(-**Une infection chronique.** Candidoses, parasitoses, herpès? Une infection non éradiquée, affaiblie et engendre une inflammation permanente. Puisque toute infection (pénétration d'un germe dans l'organisme) est logiquement accompagnée d'une inflammation (réaction immunitaire première). Mais une infection chronique signe aussi un terrain de "mauvaise qualité" et, probablement rongé par une inflammation de bas grade dont il faudrait trouver la cause).

Ce qui peut paraître comme des conseils de bon sens (ne pas fumer, faire du sport, bien manger, ne pas être stressé et bien dormir), n'est pourtant que très rarement abordé lors d'une consultation médicale classique (généraliste ou spécialiste).

Il y'a là pourtant les clefs de la résolution de la majorité des pathologies chroniques.

Trouvez la (ou les) causes de votre inflammation silencieuse permanente, mettez en oeuvre des solutions simples pour diminuer leur impact et il y'a de grandes chances pour que vos symptômes diminuent de manière significative.

On essaye?

III] Les solutions naturelles piliers par piliers:

1-L'ALIMENTATION SANTÉ

1-L'alimentation santé:

Sans doute le pilier le plus facile à modifier et parfois le plus spectaculaire.

Adopter une alimentation santé est extrêmement simple à mettre en place.
Cela consiste à:

- a-Ne pas faire entrer dans l'organisme les aliments néfastes
- b-Faire entrer les aliments bénéfiques.

a-Ne pas faire entrer dans l'organisme les aliments néfastes:

-Tous les produits industriels. Pourquoi? Leur teneur en sucres raffinés, en sel et en additifs (colorants et conservateurs).

-Les produits transformés. Plus un produit est transformé, plus il est vide en nutriments. (on parle de "calories vides", c'est le cas par exemple des céréales industrielles du matin ou de n'importe quel biscuit).

b-Faire entrer les aliments bénéfiques:

-L'eau de boisson: Soit de **l'eau minérale en bouteille de verre** (sacré budget!), soit **l'eau du robinet filtrée** (système par osmose par exemple ou, plus simplement, par système de pichet-filtre).

-Allez, le plus possible, vers le BRUT. C'est à dire le non-transformé: **fruits, légumes, oléagineux** (noix, noisettes, graines, amandes etc...), **légumineuses** (haricots, lentilles, patate douce), **céréales** (complètes ou semi-complètes, quinoa) **huiles végétales** (en particulier le COLZA et l'huile d'OLIVE), **huîtres**.

Tous ces aliments présentent des bénéfices santé remarquable.

-Consommez de manière ponctuelle les protéines animales (viande, poisson, oeuf, produits laitiers). Privilégiez le poisson à la viande rouge.

-Parsemez généreusement vos plats d'épices (gingembre, curcuma, cannelle, curry etc...).

LA PYRAMIDE NUTRITIONNELLE:



FRIANDISES, ALCOOL

CEREALES

VIANDE, POISSON, OEUFS, PRODUITS LAITIERS

HUILES VEGETALES ET EPICES

OLEAGINEUX ET LEGUMINEUSES

VEGETAUX

EAU

CONCLUSION: Bien s'alimenter signifie manger "anti-inflammatoire". Pour cela rien de plus simple: **Des fruits et légumes crus et cuits à volonté tous les jours** (c'est vraiment la nourriture essentielle de base, **il s'agit du conseil le plus important!**), des noix, amandes, pois, lentilles, quinoa, des **huiles végétales de qualité** (olive pour la cuisson et l'assaisonnement, colza et noix pour l'assaisonnement), des protéines animales ponctuellement, des céréales complètes de temps en temps.

ATTENTION: ces informations sont donnés pour viser une alimentation qui est considérée comme bonne pour la santé. Cela ne signifie pas qu'il faille la suivre à la lettre.
Ne perdons pas de vue que les conseils donnés dans ce livre visent avant tout des personnes ayant des symptômes.
Attention à l'orthorexie.

2-L'HYPOTOXICITE