

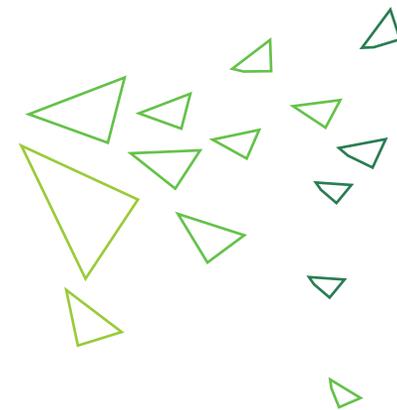


Se Régénérer par les Plantes Sauvages

De la nature, Puisez votre Force et votre Vitalité !



LA RÉGÉNÉRATION, UN
NOUVEAU REGARD!



LA MALADIE ET LA GUÉRISON

Notre éducation et notre culture nous imposent un regard sur la maladie axé sur le **symptôme** et de ce fait, nous percevons toute manifestation dans notre corps comme une fatalité et un fait arbitraire, alors qu'il ne s'agit en réalité que d'un signal. Le symptôme n'est pas un « problème » en soi, mais bien l'**indicateur d'un dérèglement** sous-jacent.

L'attention est portée sur la sensation, celle-ci devant être supprimée dès lors qu'elle devient trop intense...

Le fonctionnement du corps humain est originellement parfait que ce soit sur le plan physiologique, psychique ou bien émotionnel. Cependant, l'encombrement, l'épuisement, et parfois même l'obstruction de notre système, dû à nos conditions de vie, à notre environnement et à notre alimentation, perturbent son fonctionnement normal et entravent ainsi la **manifestation** de cet état de perfection.

En ce sens, la maladie (le symptôme) est une **illusion qui nous aveugle** et nous empêche de percevoir en profondeur combien notre système est encombré et congestionné. Grâce à cette compréhension, nous pouvons affirmer que la plupart des maladies trouvent leur origine dans la congestion et l'épuisement.





Nous pouvons comparer certaines approches médicales qui s'attaquent aux symptômes pour les éliminer à l'attitude qui consisterait à détruire les voyants d'un tableau de bord indiquant une panne dans un véhicule pour ne pas les voir. Néanmoins, si la panne est proche et donc inéluctable, détruire le voyant n'y changera rien. L'approche symptomatique consiste à **détruire irrémissiblement les indicateurs** et autres « jauges », nous révélant l'état interne du corps, ce qui, à plus ou moins long terme, signe notre condamnation.

Le symptôme demeure une expression individuelle et risque de nous cacher l'essentiel.

Il est donc nécessaire et même vital de **passer d'une vision symptomatique de la maladie à une approche centrée sur le terrain**, c'est-à-dire sur l'état profond des tissus, des glandes et des organes du corps. Le modèle proposé et développé sur ce site Web vise à s'intéresser au terrain et non pas aux symptômes.

« TOUT SYSTÈME VIVANT REVIENT SPONTANÉMENT À L'ÉTAT D'ÉQUILIBRE AU TRAVERS D'UNE SÉRIE DE PROCESSUS RÉGULATEURS, DANS LA LIMITE DE LA CAPACITÉ D'ADAPTATION DE CE SYSTÈME . CE RÉÉQUILIBRAGE PERMANENT DOIT PRENDRE EN COMPTE DEUX PARAMÈTRES : LES RESSOURCES DE L'ORGANISME VIVANT ET LA NATURE DU MILIEU DANS LEQUEL IL BAIGNE. »

– La loi de l'homéostasie

LA BONNE NOUVELLE



L'univers dans lequel nous vivons, dont nous faisons intimement partie, est gouverné par des lois qui s'appliquent à tout le vivant. Si nous les ignorons ou feignons de les ignorer, ces lois s'imposeront à nous malgré tout.

Le regard symptomatique de la société actuelle et de certains courants médicaux vont à **l'encontre de la loi**, certainement la plus importante en ce qui concerne la « santé » humaine, la loi de l'homéostasie.



Cette loi nous apprend que tout système VIVANT revient spontanément à l'état d'équilibre au travers d'une série de processus régulateurs, dans la limite de la capacité d'adaptation de ce système . Ce rééquilibrage permanent doit prendre en compte deux paramètres : les ressources de l'organisme vivant et la nature du milieu dans lequel il baigne.

En d'autres termes, **le corps va de lui-même retourner à l'état d'équilibre**, à condition que nous éliminions les perturbations qui empêchent son fonctionnement normal et que nous laissons s'accomplir les « processus régulateurs » sans les entraver. Il s'agit donc de connaître ces processus, de les comprendre, de les accueillir et de les faciliter.

Ainsi, selon la loi de **l'homéostasie**, c'est la caractéristique essentielle de tout être vivant en général et de l'être humain en particulier que d'être capable de se régénérer!

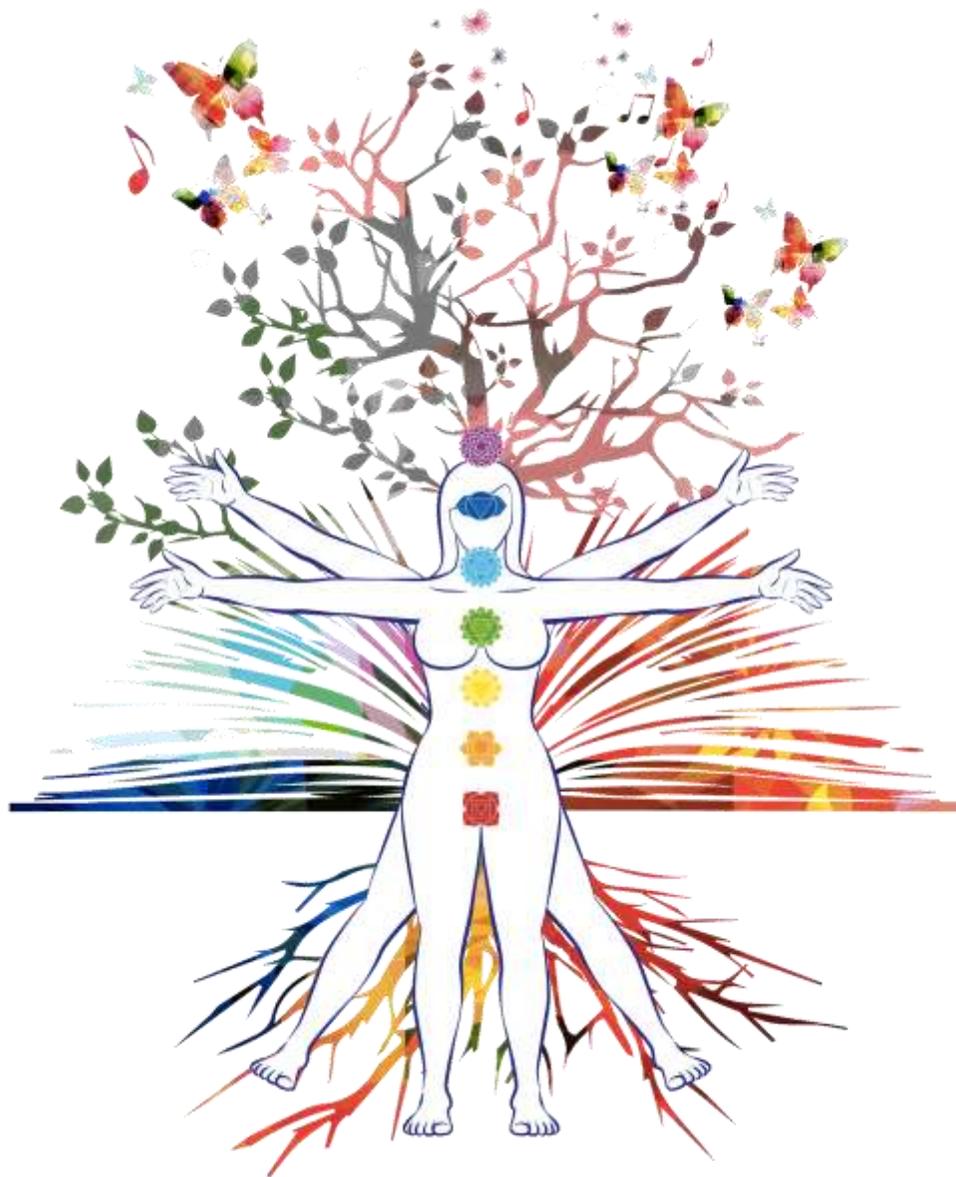
La régénération est la plus formidable nouvelle oubliée des êtres humains et qui **redonne espoir à chacun**.

En effet, nous ne sommes pas destinés à souffrir et à subir la maladie.

Ce n'est pas une fatalité, mais bien une congestion qui s'est accumulée dans notre corps, et qui vient masquer notre état naturel de pleine santé et de joie.

Le corps détient toutes **les solutions de notre guérison**. La loi de l'homéostasie nous permet de savoir qu'il suffit de lui en donner les moyens par une réforme de nos habitudes alimentaires et, plus globalement, par le retour à un mode de vie physiologique.





Le seul facteur limitant est la capacité propre de notre système nerveux, auxiliaire essentiel de la régénération, mis à mal de manière systématique par notre mode de **vie moderne**.

La santé de bon nombre de personnes se retrouve aujourd'hui dans **un état d'affaiblissement et de dégradation**, ce qui demande au départ de soutenir, voir de provoquer la mise en route de ces mécanismes régulateurs.

C'est tout « l'art » de la régénération, que d'agir uniquement si nécessaire (mais ne pas se l'interdire) et savoir **s'arrêter au bon moment** afin de laisser les processus régulateurs naturels du corps opérer. Soutenir sans suppléer.

De la même façon, la vieillesse, souvent associée à toutes sortes de maladies, n'est pas en réalité une phase de décrépitude et de dégénérescence de l'être humain, mais bien au contraire une phase de maturité et d'accomplissement.

Physiologiquement, l'être humain peut vivre jusqu'à **120 ans et son état naturel**, par défaut, est un état de pleine santé physique et spirituelle. Cette limite est surtout le reflet de nos réserves minérales, endocriniennes et nerveuses héritées à la naissance.

Actuellement, celles-ci s'amenuisent de génération en génération diminuant d'autant plus l'espérance de vie. Il est temps d'induire le mouvement inverse!



SE RÉAPPROPRIER SA SANTÉ



André Colinmaire a réussi à vaincre de **graves problèmes de santé personnels** par l'étude de la physiologie et une compréhension des lois et des principes physiologiques qui nous gouvernent. C'est cette expérience et cette compréhension qu'il désire transmettre afin d'aider chacun à trouver suffisamment confiance en lui-même pour se réapproprier sa santé.

La simple connaissance des lois qui président à notre fonctionnement nous libère de l'arbitraire, de la dépendance et de la soumission à une autorité extérieure.

Redécouvrir notre relation avec notre ressenti consiste à retrouver **la relation avec notre corps et notre santé**. C'est la connaissance qui nous rend libres en nous permettant de reprendre le contrôle de notre existence.

The background of the slide is an abstract, painterly composition. The top half features large, expressive brushstrokes in shades of blue, red, and white, creating a sense of movement and energy. Below this, a horizontal orange band contains the text. The bottom half of the image shows a couple walking away from the viewer on a path that leads into a bright, glowing horizon. The path is flanked by dark, textured brushstrokes in green, blue, and black, suggesting a natural or perhaps a digital landscape. The overall mood is one of hope and forward movement.

L'UNE DES CAUSES PRINCIPALES DU DÉRÈGLEMENT

NOTRE ALIMENTATION

La nourriture que nous absorbons est destinée à nos cellules et à nos bactéries, puisque la cellule est l'élément de **base du corps humain**. En effet, chaque organe, glande ou tissu est un ensemble de cellules organisées de manière adéquate.

Les bactéries jouent un rôle singulier et essentiel dans le corps, elles sont avant tout des auxiliaires qui réalisent pour nous des actions de synthèse, de décomposition, de transformation...

Il y a dans le corps humain **dix fois plus de bactéries que de cellules**. Nous sommes en ce sens plus des êtres bactériens que cellulaires.

Les besoins de la cellule sont simples : **se nourrir, respirer et éliminer les déchets**.

Ces processus sont accomplis par l'ensemble des bactéries du corps.

Si ces trois fonctions sont assurées, alors la cellule fonctionne de manière adéquate, et si l'ensemble des cellules qui composent un organe voit ces trois besoins assurés, alors l'organe fonctionne de manière adéquate. Et si l'ensemble des organes, glandes et tissus du corps fonctionnent de manière adéquate, alors l'individu est en santé.





Il suffit simplement de garantir ces trois besoins de base de la cellule pour que le corps fonctionne de manière adaptée. Nul besoin d'ajouter quoi que ce soit comme on nous l'a pourtant appris, il s'agit au contraire de lever les obstructions et **rétablir une population bactérienne diversifiée et riche** pour permettre enfin un fonctionnement normal, c'est-à-dire optimal, du corps.

La cellule se nourrit essentiellement d'oxygène et de carbone, autrement dit de sucres simples. Elle ne peut utiliser que des sucres simples, des acides aminés simples et des acides gras simples.

C'est le **rôle essentiel de la digestion que de transformer les nutriments complexes** en nutriments simples afin d'être assimilés par nos cellules : sucres complexes des végétaux, acides aminés complexes, protéines et acides gras complexes des glucides.

À partir du moment où le fonctionnement de base de la cellule est altéré, il y a un début de **perturbation et un glissement progressif** vers ce que l'on nomme « maladie ».

La maladie n'est qu'un effort permanent du corps à évacuer les produits toxiques qui entravent son fonctionnement.



A close-up photograph of tea plant leaves, showing their characteristic shape and vibrant green color. The leaves are arranged in a cluster, with some in sharp focus and others blurred in the background. The lighting is bright, creating a soft glow around the leaves.

LES PRINCIPAUX ALIMENTS PERTURBATEURS

Les produits laitiers



Les protéines du lait de vache sont composées à plus de **80% de caséine** qui est largement reconnue comme un facteur très important de croissance tumorale. La caséine est aussi une protéine complexe **très peu digeste**, ce qui induit des phénomènes d'allergie et de réaction auto-immune lié au passage de longues chaînes de protéines non décomposées au travers de la paroi intestinale.

Le **lactose**, sucre du lait, est aussi sujet à caution, car nous manquons d'enzymes pour le digérer et les phénomènes d'intolérance sont légion.

Il a été également démontré que contrairement à toutes nos croyances, les populations consommant le plus de produits laitiers sont les plus sujettes à l'**ostéoporose**.

Les produits animaux

Ils contiennent des **chaînes protéiques longues moins digestes** que les acides aminés simples trouvés dans le règne végétal (il est bon de noter que nous sommes toutefois adaptés à une petite consommation de ces produits, mais dans des quantités notoirement inférieures à la consommation actuelle).

Ils sont acidifiants, leur consommation devrait donc être fortement réduite et centrée sur la qualité, des animaux élevés en liberté, nourris à l'herbe, avec des conditions d'élevage « acceptables ». Une viande d'animal élevé en plein air est beaucoup moins acidifiante qu'une viande d'animal élevé en élevage intensif.

Le problème concernant les produits animaux tient à la **surconsommation**, à la qualité (animaux dénutris, bourrés d'additifs et d'hormones, alimentés non pas d'herbe mais de compléments), aux **conditions d'élevage moderne inacceptables**.



Les protéines complexes, source principale de gluten



Le gluten dans le blé et les céréales est la résultante d'une recherche d'optimisation des cultures et du rendement sans la prise en compte de son impact sur la santé des êtres humains. Le gluten résiste au processus de digestion et passe dans le sang au travers de la muqueuse intestinale altérée. C'est un neurotoxique majeur.

Nombre de maladies dites « psychiatriques » ou de « troubles psychologiques » sont en lien avec sa consommation.

Qui plus est, les sucres complexes présents dans les céréales et produits contenant de l'amidon, demandent énormément d'enzymes pour être digérés. Le corps ne dispose pas de ce potentiel enzymatique et ces longues chaînes de sucre non digérées vont stagner dans les intestins, induisant l'apparition de grosses colonies de champignons et levures tels que le candida albican.

Contrairement à ce qui est communément admis, les céréales et amidons, certes très « pratiques » sur un plan économique et matériel (stockage) ne sont pas une source valable de sucres pour l'humain. Ils présentent de nombreux inconvénients, et la sélection moderne de variétés hybrides au contenu protéique complexifié ne vient qu'accentuer ces inconvénients.

Le sucre raffiné

Contrairement au sucre naturel des fruits, le **sucre raffiné entraîne de graves perturbations** de tout le système endocrinien, métabolique et digestif. Ceci est la conséquence de l'absence de minéraux et au processus de production du sucre à haute température. Le terme « sucre » n'est pas suffisant pour juger du caractère adapté à la nutrition humaine. Il faut considérer tous les éléments vitaux qui accompagnent ce sucre et surtout toutes les modifications biochimiques qu'a pu subir ce sucre. Portée à haute température, la structure moléculaire du sucre est totalement modifiée. Il perd toutes les qualités de sa forme naturelle et il provoque des variations fortes de la glycémie sanguine, induisant hyperglycémies, hypoglycémies, faisant le lit du diabète et entraînant des états de stress majeurs pour l'organisme. Ce qui reste dans le sucre raffiné est du pur glucose.





La consommation excessive de produits protéinés complexes

Plus globalement, la prépondérance des produits protéinés complexes dans notre alimentation est un **facteur d'engrassement et d'acidification majeur**, alors que les protéines sont certainement le macronutriment le moins important dans notre alimentation. Les plus importants sont les glucides et les lipides. On pointe sans cesse sur les protéines issues de produits animaux, mais celles issues du règne végétal présentent la même toxicité, c'est la **dose qui fait le poison...**

En ce sens, les surdoses de protéines végétales sont aussi acidifiantes pour le corps que les surdoses de protéines animales.

Les additifs alimentaires, colorants, perturbateurs endocriniens, résidus de pesticides, métaux lourds...

Tous ces produits caractéristiques de notre **alimentation modernes sont des poisons majeurs** du corps humain.

Nous vivons une époque où la question n'est plus de savoir « *ce qui est un aliment pour l'homme* » mais plutôt de savoir « *qu'est ce qui rapporte sur le plan économique* ». Cela induit un empoisonnement massif des populations entraînant une cascade de réactions métaboliques que nous ne mesurons pas encore à leur juste valeur. Tous ces produits sont des perturbateurs majeurs du système nerveux, du système endocrinien, du foie, des intestins, des reins...





Certains d'entre eux peuvent se transmettre de génération en génération. Ils viennent altérer le fonctionnement de l'organisme de manière notable et variable selon les individus et selon la force du système éliminatif et l'état de **toxicité initial de chacun**.

Il est urgent d'en prendre la mesure, de **diminuer au maximum l'exposition à ces produits** en réformant notre alimentation et notre mode de vie et de favoriser l'évacuation de ces produits toxiques en activant le système éliminatif du corps.

Une alimentation riche et abondante en produits végétaux crus cultivés de manière biologique est le premier pas incontournable et essentiel dans la suppression de la toxicité liée aux polluants environnementaux.

A close-up photograph of tea plant leaves, showing their characteristic shape and vibrant green color. The leaves are arranged in a cluster, with some showing signs of being plucked. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a tea plantation setting.

LES PRINCIPAUX ORGANES VICTIMES DE CES PERTURBATIONS

LES INTESTINS

Nos intestins dénombrent plus de **100 000 milliards de bactéries** soit 10 fois plus que le total de nos cellules dans notre organisme.

Ce sont les travaux du **Dr. Michael Gershon**¹ dans les années 70 qui ont permis de qualifier nos intestins de deuxième cerveau ou de système nerveux entérique.

Il a mis en évidence l'indépendance et l'autonomie de ce deuxième cerveau (premier dans la production de neurotransmetteurs) par rapport au système nerveux central situé dans le cerveau.

Sachant que plus de **70% des neurotransmetteurs de tout l'organisme sont produits par les intestins** (la dopamine et l'acétylcholine, ainsi que la sérotonine, neurotransmetteur du bonheur, produite à plus de 80%), il est facile de comprendre combien une perturbation intestinale affectera le fonctionnement du nerf vagal et perturbera la transmission des neurotransmetteurs dans tout l'organisme, source de dérèglements psychiques majeurs.





C'est le **Dr Jean Seignalet** en France qui a en premier mis en évidence le problème d'hyperperméabilité intestinale.

La barrière intestinale est un filtre, protégé par un « biote » bactérien intestinal qui assure la première ligne de défense immunitaire de l'organisme. Le flux entre le milieu extérieur et le milieu intérieur se fait par une chaîne de transmissions bactériennes qui assure la transformation des nutriments, la digestion, la synthèse des produits nécessaires (enzymes, vitamines, etc...) et l'élimination des produits toxiques afin de préserver le milieu intérieur des éléments étrangers.

Une alimentation acidifiante et inflammante va induire à la fois une perturbation de cette population bactérienne qui ne sera plus à même de réaliser son rôle de protection et de nourrissage et une altération de la barrière intestinale , les jonctions serrées (« tight junction ») entre les cellules devenant plus lâches et permettre ainsi le passage de protéines non digérées et autres produits toxiques à l'intérieur de l'organisme.

C'est la fameuse « **hyperperméabilité intestinale** » mis en lumière de manière magistrale par le docteur Jean Seignalet.

Ainsi le déséquilibre de ce biote intestinal et l'altération de la muqueuse (l'hyperperméabilité), tous deux symptômes de notre acidification globale, vont induire le passage au travers de la barrière intestinale de produits toxiques alors que d'autres, qui devraient se rendre dans le milieu intérieur pour nourrir la cellule, resteront bloqués dans le milieu extérieur au niveau de l'intestin.

Cela peut paraître une évidence mais c'est un point essentiel : notre système intestinal est notre **premier système immunitaire**, son état conditionne toute la santé de l'organisme et le système paroi intestinale + bactéries est responsable du « filtrage » des éléments et de l'élimination des produits toxiques.

Tout se joue au niveau des intestins, plus que jamais...





Par ailleurs, à ce stade de dérèglement du fonctionnement intestinal, on observe l'émergence d'une flore microbienne qui n'aurait jamais dû voir le jour dans les intestins et qui vient répondre au besoin de nettoyage de ces éléments perturbateurs (« colles », amidons et déchets divers déposés le long des parois intestinales).

Ce sont des champignons tels que le **Candida Albican**, ainsi que des microbes et micro-organismes qui vont se développer pour tenter d'effectuer ce nettoyage. Cependant, le métabolisme de cette flore pathogène (qui mange et produit des déchets) dans le milieu intestinal va lui-même donner lieu à des rejets d'acides ; rejets qui vont attaquer la membrane intestinale et la rendre poreuse, laissant ainsi passer dans le sang des éléments indésirables. C'est un **cercle vicieux qui s'installe** : acidification, altération, modification des populations bactériennes et donc augmentation du caractère acidifiant .

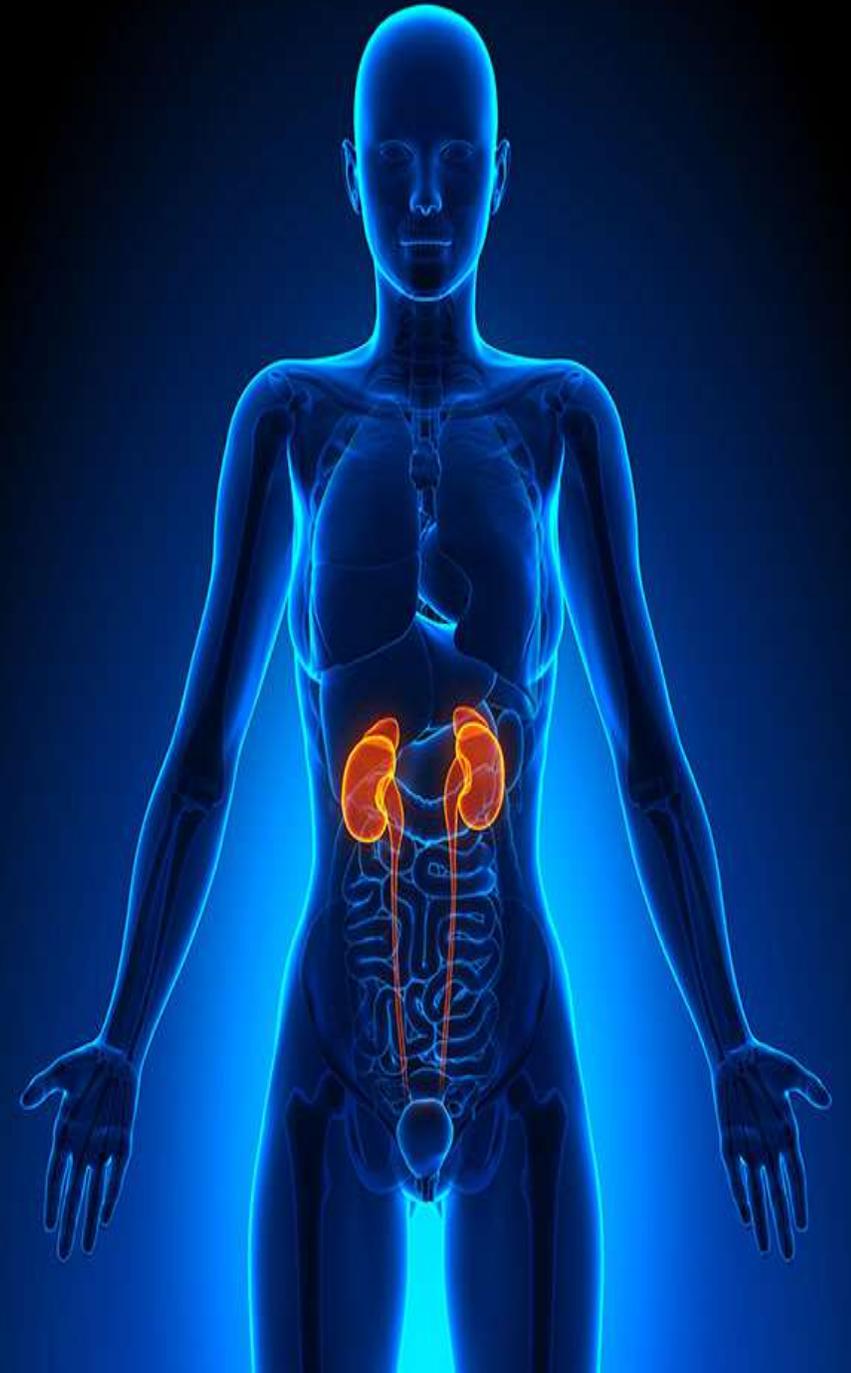
LES REINS

Notre santé est dépendante de notre système d'épuration qui est composé de **quatre émonctoires** : les poumons, les intestins, les reins et la peau (cette dernière pouvant être comptée comme un troisième rein).

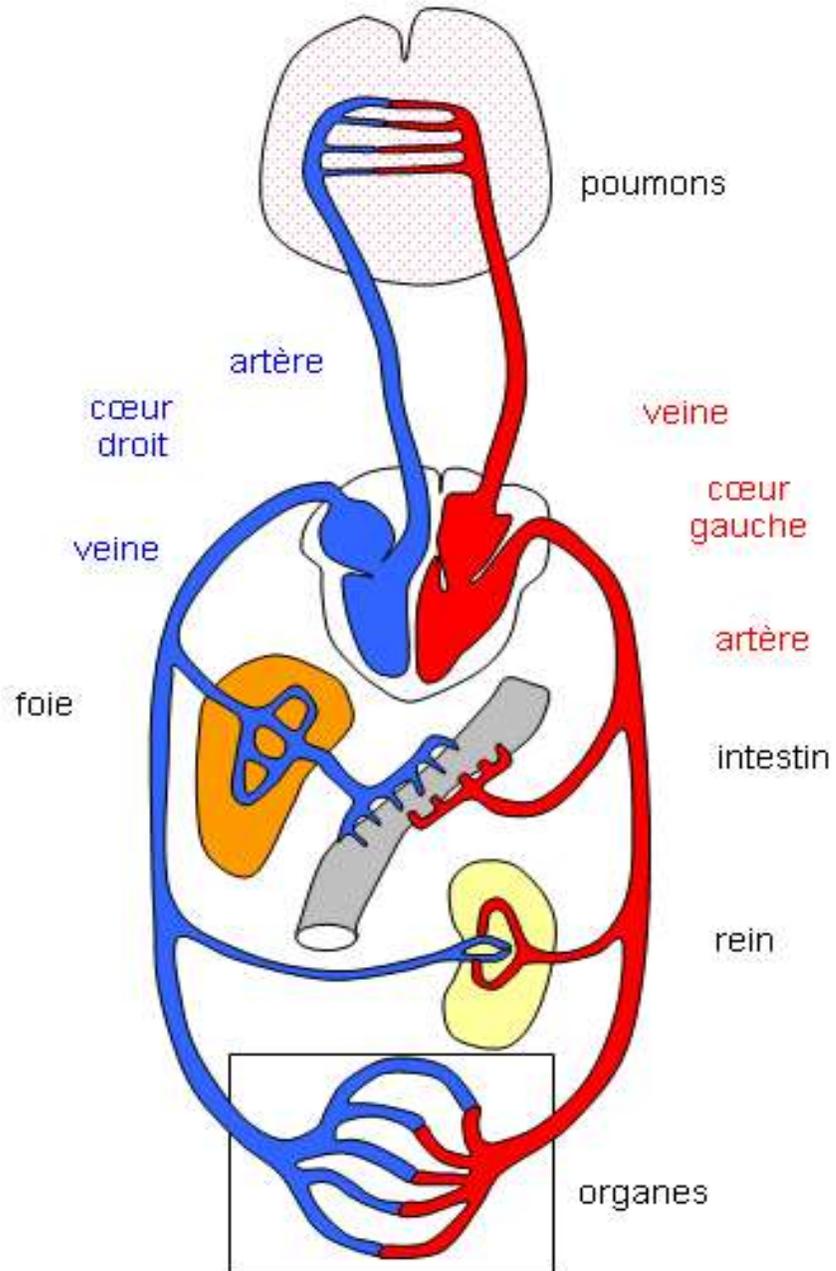
De ces quatre émonctoires, les reins jouent un rôle fondamental en matière de **nettoyage et de détoxification**, car ils assurent la filtration de la lymphe et du sang et déterminent ainsi la capacité de notre corps à se détoxifier.

C'est la saturation des reins par les déchets toxiques qui conduit à des inflammations de type cystite, ou infection urinaire. Les reins sont un émonctoire majeur de tout ce qui concerne notre milieu interne. Les déchets métaboliques comme ceux qui auront pu passer la barrière intestinale sont éliminés.

Notre démarche de détoxification devrait donc commencer par les intestins, les reins et le foie et il ne sert à rien d'entreprendre un **processus de régénération** si les toxines ne peuvent au préalable être éliminées par les reins.



LA LYMPHE



La lymphe est la grande oubliée de la physiologie.

La lymphe est un liquide visqueux composé d'acides gras, semblable à du mucus, fortement lipidique et avec beaucoup de cholestérol. Le cholestérol a une fonction anti-inflammatoire majeure dans l'organisme et sert à protéger nos organes des produits extrêmement acides que véhicule la lymphe.

De façon complémentaire au sang dont le rôle est de nourrir nos cellules, la lymphe a pour fonction de **transporter et traiter leurs déchets métaboliques**. Elle va ainsi drainer les toxines de notre corps pour les diriger vers les ganglions lymphatiques (au nombre de 800) qui jouent un rôle de fosse septique. Une fois leur toxicité (agressivité) diminuée dans les ganglions, ces toxines seront ensuite dirigées vers nos émonctoires que sont les intestins, poumons, les reins et la peau.

Pour nourrir la cellule, le sang doit passer à travers le liquide interstitiel qui est lui-même de type lymphatique. Ce qui fait que l'état de la lymphe conditionne l'**apport de nutriments du sang aux cellules**. La fonction d'élimination conditionne l'assimilation.

Si le milieu interstitiel est très congestionné au point de ne plus pouvoir permettre ni aux nutriments en provenance de l'intestin de nourrir la cellule, ni aux déjections de la cellule d'être évacuées vers les quatre portes de sortie (reins, intestins, peau et poumons), alors la cellule va s'empoisonner par ses propres déchets qu'elle ne peut évacuer ce qui va altérer à terme le phénomène de la division cellulaire qui va cesser de s'effectuer normalement, engendrer des cellules tumorales et dégénérer vers des maladies auto-immunes.

La lymphe ne circule pas d'elle-même mais propulsée par un muscle cardiaque comme c'est le cas du sang, et elle est donc **dépendante de nos mouvements corporels**.

Certaines plantes astringentes vont également faciliter ce mouvement de la lymphe à l'intérieur du corps.



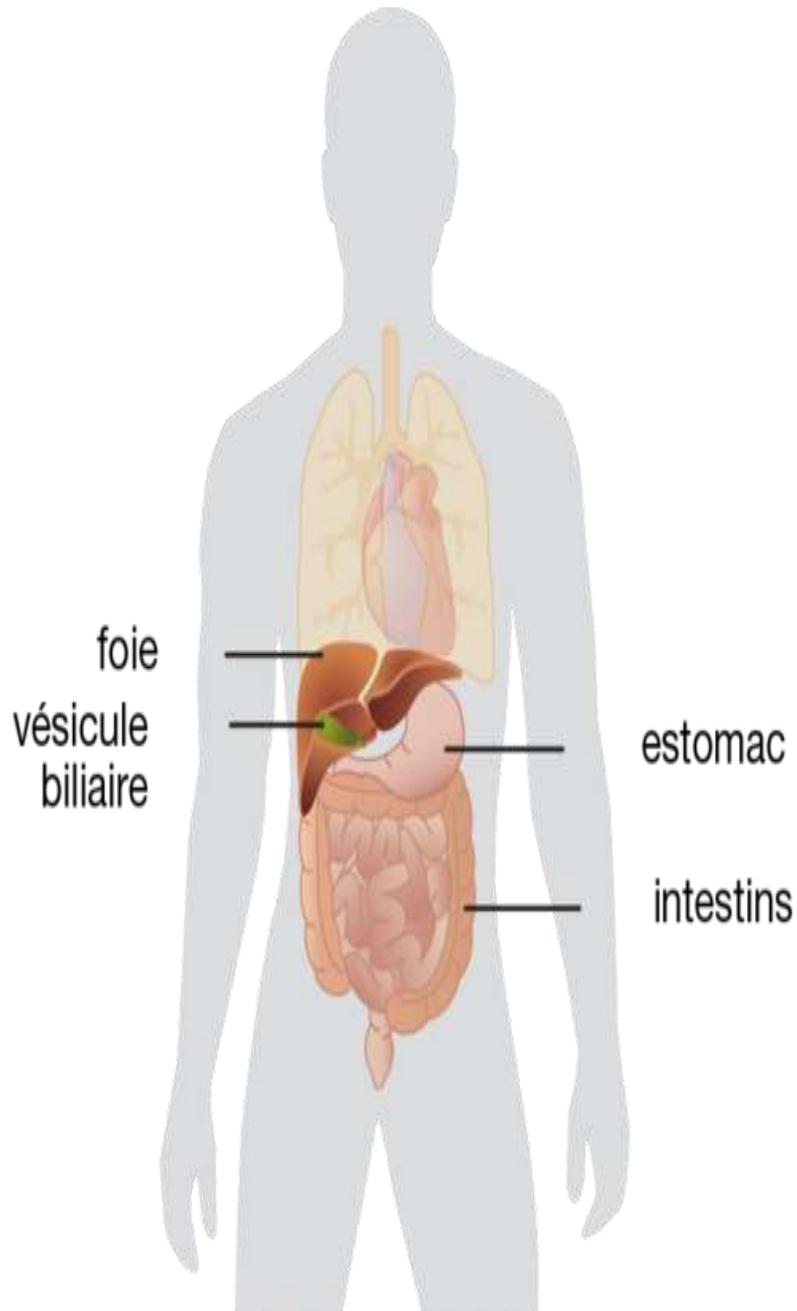
LE FOIE



C'est le **plus gros organe du corps humain** et bien qu'il ne soit pas en lui-même un émonctoire (porte de sortie vers l'extérieur), son rôle est essentiel en terme de **détoxification** de l'organisme.

En effet, tous les nutriments qui passent la barrière intestinale vont ensuite immédiatement rejoindre le foie via la veine porte, ce n'est qu'ensuite qu'ils seront redistribués aux différents organes en fonction des besoins.

Il peut être comparé à **une gigantesque usine chimique qui fournit tous les besoins fonctionnels** (métaboliques) d'une ville. On dit qu'il faudrait un terrain de 200 hectares pour construire une telle usine. Votre foie possède un si grand nombre de fonctions différentes que les chercheurs ne les ont pas encore toutes découvertes. On ne dira jamais assez que nous devrions prendre soin de ce précieux organe.



QUATRE TÂCHES ESSENTIELLES DU FOIE

Le foie accomplit quatre tâches fondamentales desquelles découlent de multiples autres fonctions:

- STOCKAGE ET DISTRIBUTION

Le foie garde divers acides aminés issus de la digestion, puis les réarrange en protéines essentielles pour l'organisme. Il convertit l'excès de glucose en glycogène (gras stocké), puis reconvertit le glycogène stocké en glucose lorsque le corps a besoin de carburant supplémentaire. Le foie stocke et distribue diverses vitamines, dont les vitamines A, D, E et K. Votre foie stocke également divers minéraux, y compris le fer et le cuivre.

- SÉCRÉTION

Votre foie produit et sécrète approximativement un litre de bile par jour. La bile est un émulsifiant des graisses et un agent alcalinisant.



QUATRE TÂCHES ESSENTIELLES DU FOIE

- CONVERSIONS, SYNTHÈSES, TRANSMUTATIONS BIOLOGIQUES

Le foie stocke du glycogène, et lorsque votre glycémie chute, il reconvertit cette réserve de gras (glycogène) en glucose. Si vos réserves de glycogène sont épuisées, il convertit d'autres graisses, et le cas échéant, vos stocks d'acides aminés, en glucose. Cela vous montre que la priorité première de votre corps est l'approvisionnement en carburant pour produire de l'énergie (glucose/fructose).

- DÉTOXINATION

Les cellules immunitaires du foie (cellules de Küppfer) phagocytent les bactéries, virus et autres pathogènes présents dans le sang provenant du tube digestif. Un foie sain peut, dans une certaine mesure, métaboliser des hormones et des produits chimiques. Toutefois, notre ingestion quotidienne de ces substances représente plus que ce à quoi peuvent faire face la plupart des foies. Le foie produit également des enzymes pour soutenir le processus de détoxination.



LES FONCTIONS DU FOIE

- METABOLISMES DES ACIDES AMINES

- ✓ Synthèse des acides aminés non essentiels.
- ✓ Conversion des acides aminés en glucose (énergie) si nécessaire.
- ✓ Formation de l'urée à partir des acides aminés et de l'ammoniaque en excès.

- METABOLISMES DES GLUCIDES

- ✓ Conversion des monosaccharides (autres que le glucose) en glucose.
- ✓ Conversion et stockage de l'excès de glucose en glycogène et réciproquement.

- METABOLISMES DES LIPIDES

- ✓ Synthèse du cholestérol en vue de la croissance de nouvelles cellules et de la production de stéroïdes.
- ✓ Synthèse des lipoprotéines, qui sont des transporteurs de lipides.
- ✓ Conversion des acides gras en acétyles ou en cétones, pour la production d'énergie.
- ✓ Formation des pigments biliaires, y compris la bilirubine, à partir de l'hémoglobine ou des globules rouges.
- ✓ Synthèse de la bile nécessaire à l'émulsion des graisses et à l'alcalinisation du contenu gastrique.
- ✓ Conversion de l'ammoniaque, provenant d'une consommation excessive de protéines, en urée, laquelle est ensuite excrétée par les reins.
- ✓ Synthèse de la vitamine K et autres facteurs de coagulation tels la prothrombine et le fibrinogène.
- ✓ Synthèse des acides aminés non-essentiels nécessaires aux fonctions de croissance et de réparation.



Le cholestérol est synthétisé pour son utilisation dans les membranes cellulaires, la production de stéroïdes et pour sa participation dans les processus anti-inflammatoires.

Divers minéraux sont transmutés en d'autres éléments. Par exemple, la silice qui est transmutée en calcium; le foie synthétise aussi l'albumine et la globuline, qui sont des molécules de transport.

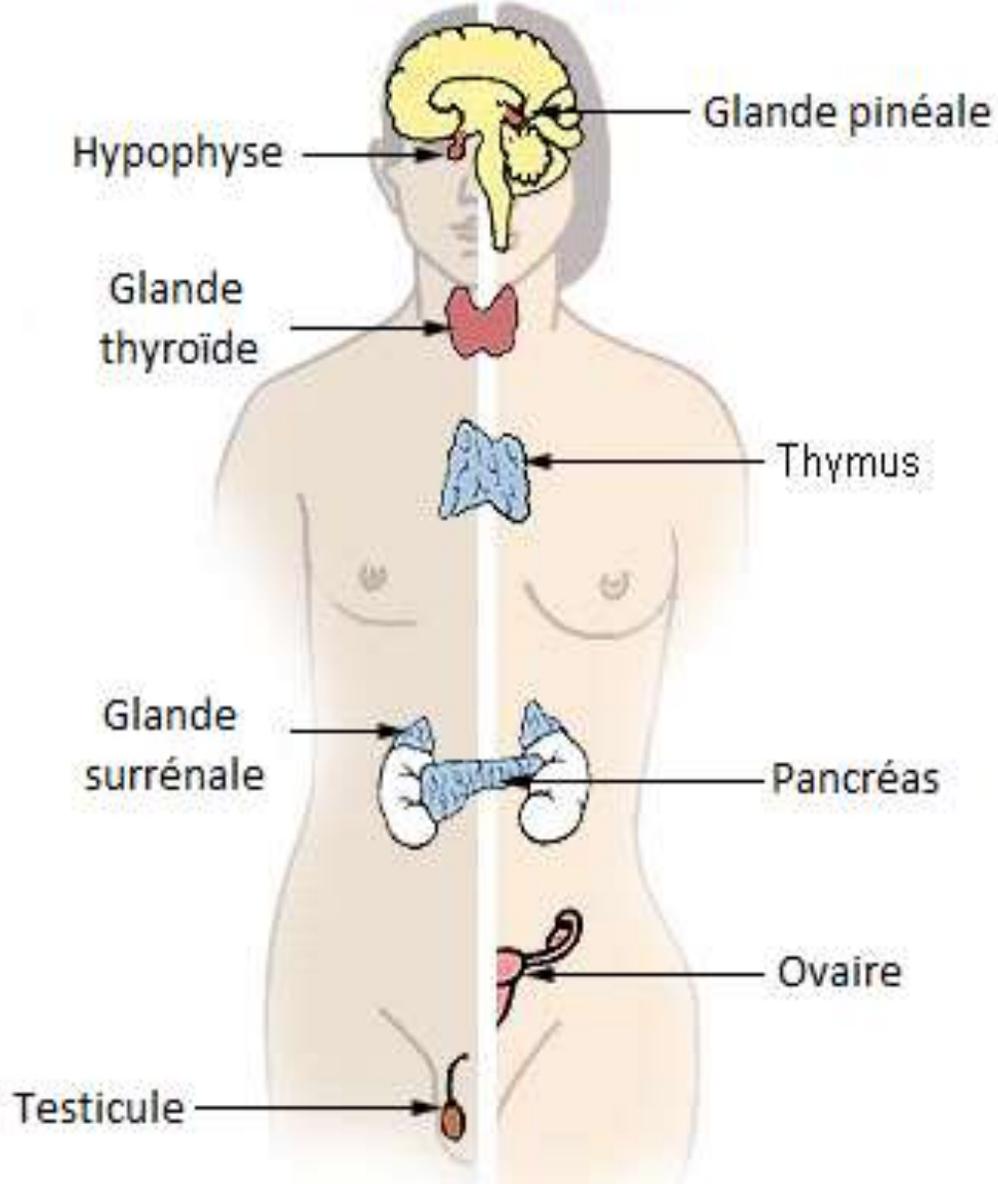
L'acidose, l'alcool, les produits toxiques, les médicaments, etc. nuisent profondément à votre foie. Presque tous les médicaments, notamment ceux produits à partir du goudron de houille comme l'aspirine, détruisent sérieusement ses tissus.

De nombreuses plantes ont une action extrêmement favorable sur le nettoyage et la régénération du foie; une alimentation physiologique basée sur une abondance de fruits et de légumes et l'utilisation de mélanges de plantes adaptés assureront un nettoyage doux et profond de cet organe essentiel .

Sauf cas urgent, nous ne sommes pas partisans des cures de détoxification hépatiques trop fortes qui saturent le système intestinal (le foie se « vide » dans l'intestin grêle), induisant des états de fatigue et de nausées trop accentuées. On peut faire aussi bien, voir mieux avec une hygiène quotidienne adaptée aux besoins du foie !

Principales glandes endocrines

Mâle Femelle



LES GLANDES ENDOCRINES

Les glandes endocrines ont un rôle majeur, car elles **contrôlent tous nos fonctionnements**, que ce soit la régulation du métabolisme, de la fonction rénale, de l'équilibre minéral global du corps, de nos cycles de sommeil, de notre fertilité, etc.

Une glande est un organe qui produit des hormones, messagers chimiques, qui vont agir en aval sur différents organes de notre corps.

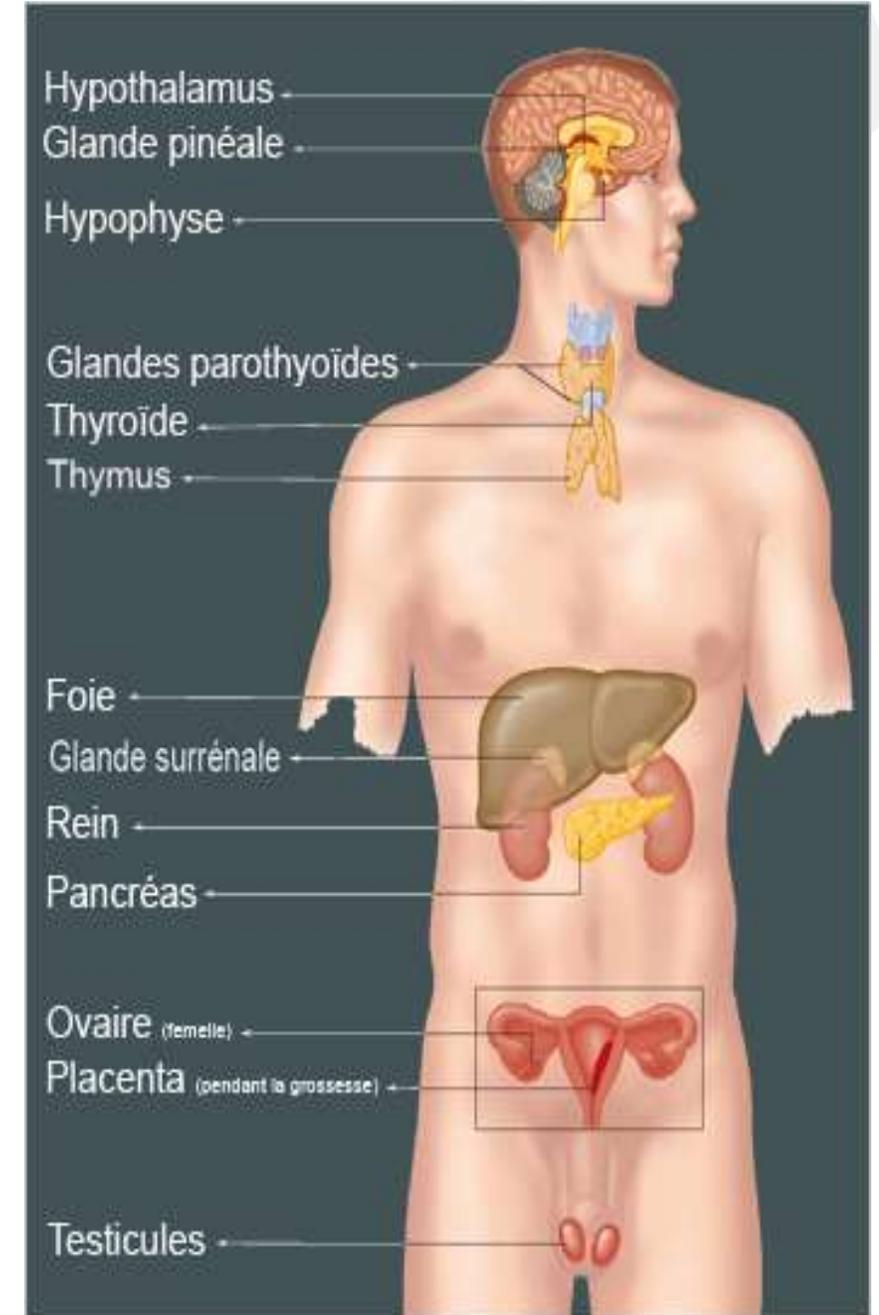
Le système endocrinien fonctionne main dans la main avec le **système nerveux**. C'est le système endocrinien qui transforme en messages chimiques les messages nerveux reçus du système nerveux central.

L'un ne peut pas fonctionner sans l'autre et la régénération de l'un ira obligatoirement avec un rétablissement de l'autre...

LES GLANDES ENDOCRINES

Comment peut-on les régénérer ? Fondamentalement, par un mode de vie plus physiologique, par la consommation de fruits chargés d'énergie électro magnétique essentielle pour notre organisme , par un meilleur sommeil, par l'exposition au soleil, par le fait de se protéger du bombardement permanent des ondes des téléphones portables, réseaux wifi etc...

De nombreuses plantes médicinales jouent aussi un **rôle adaptogène** de soutien du système endocrinien, prendre au quotidien ce genre de plantes permet de répondre au mieux aux besoins de régénération du système nerveux/endocrinien et d'assurer une meilleure résistance aux conditions de notre vie moderne anti-physiologiques .





COMMENCEZ DES AUJOURD'HUI

Par le simple rétablissement des fonctions d'élimination « normales » du corps humain et l'arrêt d'apport de produits encrassant, le corps commence à effectuer par des processus internes sa guérison et sa régénération, qui dépassent de loin notre compréhension de la physiologie, aussi pointue soit-elle.

Un système nerveux/endocrinien en état de fonctionnement optimal est aussi essentiel pour « animer » tous ces organes.

Toute cette démarche est une démarche d'humilité devant les facultés extraordinaires du vivant, démarche qui privilégie l'observation et la connaissance des conditions présidant au fonctionnement parfait du corps plutôt que la connaissance académique et souvent vaine de chacune des parties du corps.

Ce n'est pas en étudiant précisément chaque pièce d'un puzzle que nous parviendrons à reconstruire le puzzle, le corps se considère comme un tout (« individu » = qui ne peut être séparé) et non comme une juxtaposition d'éléments séparés.

COMMENCEZ DES AUJOURD'HUI

Simple et non pas simpliste, le corps dans toute sa simplicité, c'est LA BONNE NOUVELLE à partager. Rien n'est perdu, la régénération est pour tous, il n'y a ni élu ni maudit. Il n'y a pas à « mériter » quoi que ce soit ou à souffrir, il y a juste à connaître et respecter les lois du vivant qui ont été établies pour assurer notre prospérité.

La « maladie » n'est pas un hasard, un aléatoire pervers, c'est juste la conséquence du non respect des lois biologiques essentielles à la vie. Nous ne connaissons pas ces lois, elles ne nous sont pas enseignées, et nous nous retrouvons sans capacité réelle de faire des choix éclairés. Pour sortir de l'aveuglement et de la soumission à la maladie, il est d'abord nécessaire de comprendre les besoins fondamentaux de l'humain, de savoir que leur non respect a pour conséquence la maladie, la souffrance et la mort et enfin de prendre aujourd'hui la décision de commencer à aller dans le sens du courant plutôt que contre.

Tout est là, à notre portée, il suffit de le croire et d'essayer....

