

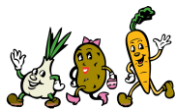
Sommaire - Introduction

A.1

« La base d'une alimentation personnalisée »

- A.1 Sommaire
- A.2 La Doctoresse Catherine Kousmine - Extrait du livre
« Sauvez votre corps »
- A.3 La Doctoresse Natasha Campbell-McBride - Extrait du livre
« Le syndrome entéro-psychologique »
- A.4 Les fondements : l'imperméabilité de l'intestin

- A.10 Etat de santé
- A.13 Les selles normales
- A.14 Notre corps se développe et se répare à partir des aliments qu'il reçoit



La Doctoresse Catherine Kousmine

A.2

« La base d'une alimentation personnalisée »

Extrait du livre **SAUVEZ VOTRE CORPS !** Edition ROBERT LAFONT

→ La cause essentielle de nos maladies réside dans nos erreurs alimentaires : voilà ce que ne cesse de soutenir le docteur Catherine Kousmine, médecin généraliste et diététicienne.

Les progrès de la civilisation engendrent des pollutions multiples - de l'air, de l'eau, du sol, de notre alimentation - qui s'attaquent à notre organisme. Parce que nous avons perdu l'instinct qui permettait jadis de choisir l'alimentation la mieux adaptée aux besoins vitaux, nous ne savons plus nous défendre contre le monde extérieur, contre les éléments toxiques et infectieux. Les carences modernes entraînent des déséquilibres immunitaires variés qui favorisent le développement des maladies dégénératives, des plus bénignes jusqu'au cancer et au sida - maladies qui progressent à un rythme accru, touchant des individus de plus en plus jeunes.

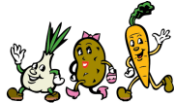
[...] S'appuyant sur ses travaux de recherche et sur sa longue expérience thérapeutique, le docteur Kousmine affirme qu'il est pourtant possible d'échapper aux maladies dégénératives et, bien souvent, de guérir de leurs atteintes les plus graves :

- polyarthrite chronique, sclérose en plaques, cancer, sida –
en revenant à une alimentation saine naturelle et authentique.

Chacun de nous, en réformant sa façon de se nourrir, pourra donc se protéger des maladies, tirer le meilleur parti des joies de la vie et assurer à ses enfants un avenir heureux



Photo: D. Pichonnet



La Doctoresse Natasha Campbell

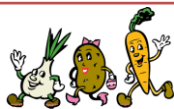
A.3

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Les vues de Natascha Campbell-McBride sont de la même veine que celles de Catherine Kousmine :

Il existe également pour elle une relation indéniable, étiologique, et directe entre la perturbation de la flore intestinale générée par l'alimentation erronée de l'individu concerné, la mauvaise qualité de ses muqueuses intestinales, et le déséquilibre de son immunité, entraînant des troubles de santé somatiques et surtout psychiques. Elle semble être la première à affirmer aussi clairement l'impact de ce mécanisme physiopathologique sur des syndromes psychiatriques sévères tels que la schizophrénie, l'autisme, la dépression, l'hyperactivité avec déficit d'attention, la dyslexie !

C'est le syndrome entéro-psychologique.



Les fondements

A.4

Imperméabilité de l'intestin

« La base d'une alimentation personnalisée »

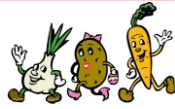
→ L'idée que la membrane de l'intestin grêle soit perméable, permettant ainsi l'assimilation des éléments nutritifs contenus dans le chyle est connue et bien acceptée.

Mais ce qui l'est moins, c'est le fait que cette porosité physiologique puisse être perturbée par différents facteurs comme une alimentation entraînant une carence en AGPI (acides gras polyinsaturés), le stress, ou les traitements utilisant des xéno-biotiques (substances étrangères à l'organisme et produisant des effets secondaires toxiques).

Et ce qui l'est encore moins, c'est que la perte de l'intégrité membranaire de l'intestin puisse entraîner des déséquilibres immunitaires pouvant eux-mêmes être directement responsables de la survenue maladies auto-immunes et dégénératives chroniques et même de désordres psychiques.

→ Or ce principe étio-pathologique est simple : De la qualité de cette membrane intestinale dépend sa capacité à filtrer les molécules contenues dans la lumière de l'intestin.

Or si elle est enflammée, elle devient plus poreuse, et laisse alors passer de plus grosses molécules qui, à l'état normal, ne devraient pas la traverser. C'est cette irruption à l'intérieur de l'organisme de particules agressives ou étrangères à l'organisme qui est pathogène. _____



Etat de santé

A.10

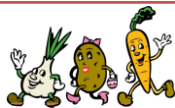
« La base d'une alimentation personnalisée »

→ **La peau** : Elle va vous renseigner sur un éventuel mais très fréquent défaut en **vitamine F**. Elle sera d'autant **plus sèche** des extrémités vers la racine des membres que le déficit sera grand. **Écailleuse** et associée à une **soif importante**, elle indiquera à coup sûr le déficit qui ne sera comblé qu'en plusieurs mois.

Elle pourra nous indiquer aussi l'existence d'une **toxi-infection intestinale (boutons, acné)**. Si elle est **grasse au visage**, cela sera un signe fréquent **d'acidité tissulaire**.

→ **Les cheveux** : Ils devront être **gonflants, vigoureux**. Dans le cas contraire, il pourra s'agir d'une **déminéralisation** ou d'un **déficit** en **vitamines B**. Leur chute est souvent associée à des **carences multiples et variées** (vitamine F). Leur aspect gras à un excès de consommation de sucreries et de graisses.

→ **Les ongles** : Ils devront être **durs, lisses, roses, non striés, non épaissis, non déformés, sans taches blanches**. Des **ongles mous, cassants et tachés** sont signes d'une **hyperacidité** ou d'une **déminéralisation** (**calcium, phosphore, zinc, vitamine D**). Une **mycose unguéale devra faire rechercher une mycose digestive**. Ceci est souvent synonyme **d'acidité** et **d'excès de sucre ou de gluten**.



Etat de santé

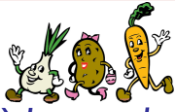
A.11

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ **La langue** : avec un **enduit épais et brunâtre** à sa base signe **la toxi-infection et la surcharge intestinale** : cela sera une grande indication de la **pratique de la diète** et des **lavements intestinaux**. La langue doit être **propre, rose, sans dépôt**. Les couleurs indiquent des déficits en **vitamine B**. La cause de cette **surcharge intestinale** est souvent liée à un **déséquilibre acido-basique**. En effet, le **pH intestinal** le plus favorable à la **digestion** est **alcalin** et **non acide**.

→ **Les dents** : Le **nombre** de caries soignées ou non est en rapport avec la déminéralisation, l'excès d'acide et la toxi-infection intestinale. Les foyers infectieux froids à rechercher systématiquement par radio panoramique dentaire peuvent entretenir ou être le point de départ d'une maladie auto-immune.

→ **L'intestin** : Souvent, la **constipation** est la cause d'une **toxi-infection intestinale chronique** et entretient par cette voie une **maladie auto-immune**. Dans tous les cas, il faudra régulariser le fonctionnement du **gros intestin** : cela est fondamental. Une **selle normale** est **quotidienne** ou **biquotidienne**. Elle est **souvent matinale** et est constituée par une **selle moulée dure** de **couleur brune** de 20 à 30 centimètres de long et 3 à 4 centimètres de diamètre, correspondant au repas du matin et de midi de la veille, et se termine par une selle **plus molle**, correspondant au repas de la veille au soir. Une simple **régulation acido-basique** peut faire disparaître le **symptôme constipation** qui est SI « **intoxinant** ».



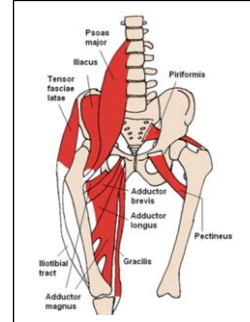
Etat de santé

A.12

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ **Les muscles** : Leur palpation nous donne l'état de l'**équilibre acido-basique**. En effet, on devrait pouvoir palper les **trapèzes**, les **scalènes**, le **quadriceps** et enfoncer la **pression jusqu'à l'os sans douleur**.

Dans le cas contraire, il s'agit d'un **excès d'acidité du milieu intérieur**. Les **lumbagos** souvent accompagnés d'une **psoriasis** sont dus à un **excès d'acide** dans le **psaos**.



→ **Les muscles** : Les **seins** devraient être de **texture souple, Elastique, finement granuleuse**.

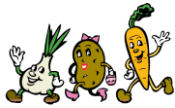
Ils devraient être **non douloureux** spontanément même en période prémenstruelle ni menstruelle.

Leur **palpation devrait être indolore**.

Leur **examen systématique** révélera souvent une **texture grossièrement granuleuse, douloureuse**.

Parfois ils seront **noduleux**, nécessitant un bilan approfondi.

En dehors de toute pathologie, ce qu'il sera intéressant de noter, c'est **l'amélioration de leur texture** et la **disparition des douleurs au fil des mois** qui suivront **l'adoption de la méthode**



Les selles normales

A.13

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Quand l'intestin est sain, vous devez aller deux fois par jour à la selle.

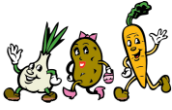
→ Avoir des selles de bonne consistance. « **La selle normale de l'homme doit avoir la forme d'une saucisse épaisse de 4 centimètres et longue de 15 à 20 centimètres.** » (Dr. Kousmine)

→ Sa couleur varie en fonction de l'alimentation. De couleur brune en cas de régime carné, elle est plus claire en cas de régime lacto-végétarien. Vous devez aller à la selle facilement, sans effort et sans attendre, généralement une fois le matin après le petit-déjeuner, et une fois après le repas de midi ou le repas du soir.

→ « Une selle normale est principalement formée de la desquamation de l'épithélium intestinal, d'une masse plus ou moins importante de bactéries, de substances dont l'organisme se débarrasse par la bile, par le suc pancréatique et par l'excrétion à travers la muqueuse intestinale.

Elle contient en outre des fibres végétales formées de cellulose, de lignine, très résistantes à l'action des bactéries. Elle est homogène, exception faite de parties végétales dures et non comestibles, telles que peaux de raisin, d'amandes, et de **débris végétaux mal mâchés**. » (Dr. Kousmine)

→ Lorsque l'alimentation est correcte, les selles n'ont presque pas d'odeur.



Notre corps se développe et se répare à partir des aliments qu'il reçoit

A.14

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ « **Nous sommes faits de ce que nous mangeons !** » Et lorsque des carences s'installent, celles-ci ne sont pas immédiatement ressenties. **Le corps s'adapte et essaie de les compenser.** Mais il arrive un moment **où il ne le peut plus.**

Alors les **troubles** de santé apparaissent.

C'est là toute la difficulté de faire admettre, à des sujets qui ont toujours eu **certaines habitudes de vie**, qu'il faut désormais en **changer...**

→ Analyser nos comportements demande une très **grande objectivité.**

→ S'attaquer au problème de l'alimentation demande beaucoup de motivation et de persévérance.

Motivation : parce que manger est pour beaucoup un **plaisir facile** et même une **compensation face aux difficultés** de tous les jours.

Persévérance : parce qu'il faut accepter que les efforts d'aujourd'hui ne donnent des résultats que plus tard. Le corps bien géré s'en trouve mieux. Jour après jour, il fonctionne mieux et les **symptômes s'amenuisent** pour finir souvent par **disparaître.** Cela demande du temps. Le corps a mis des années pour tomber malade. Il ne peut guérir en quelques jours

« S'il faut en plus se priver... alors autant mourir tout de suite ! »