

MRC : la maladie rénale chronique et son traitement naturel

La maladie rénale chronique ou MRC est un problème de santé mondial croissant. Une revue systématique et une méta-analyse publiées en 2016 ont évalué les données de près de 7 millions de patients et ont constaté que tous les stades de cette maladie sont associés à des risques accrus de morbidité cardiovasculaire, de mortalité prématurée et / ou une diminution de la qualité de vie. Avec une prévalence mondiale élevée comprise entre 11 et 13%, la maladie rénale chronique représente un fardeau économique majeur pour les systèmes de santé dans le monde entier. Alors que la médecine conventionnelle axée sur les médicaments n'a pas réussi à la prévenir ou à la traiter, de nombreuses études montrent clairement que les approches basées sur les micronutriments sont à la fois sûres et efficaces.

Symptômes

Il y a cinq étapes de dommages aux reins. Celles-ci vont de très léger au stade 1 à l'insuffisance rénale terminale au stade 5. Les lésions rénales progressent généralement lentement, de sorte que les symptômes se développent généralement au fil du temps. Les signes peuvent inclure:

- Nausées et vomissements fréquents
- Manque d'appétit
- Faiblesse, essoufflement
- Troubles du sommeil
- Diminution des capacités mentales
- Crampes musculaires
- Gonflement des pieds, des jambes, des chevilles et parfois du visage

- Démangeaisons fréquentes
- Douleur de poitrine
- Hypertension artérielle (hypertension)

Les symptômes de la MRC sont souvent non spécifiques et peuvent aussi être causés par d'autres maladies. Souvent, les signes n'apparaissent que lorsque les reins sont irrémédiablement endommagés. Le niveau de dommages peut être mesuré par des tests de la fonction rénale, qui examinent les niveaux de déchets cellulaires dans le sang. Des échantillons d'urine peuvent également être analysés, ce qui peut également révéler des anomalies.

La MRC peut avoir une variété de causes différentes et de facteurs contributifs. Les exemples comprennent:

•
Diabète

•
Hypertension

•
Autres maladies rénales

•
Infections urinaires répétées

•
Déshydratation récurrente

•
Une mauvaise alimentation

•
Empoisonnement de toxines environnementales, de produits chimiques, de métaux lourds, etc.

Le mystère d'Amérique centrale

Il existe actuellement une mystérieuse épidémie de MRC dans plusieurs pays d'Amérique centrale, notamment au Salvador, au Nicaragua et au Costa Rica. Présente principalement chez les jeunes ouvriers agricoles, en particulier ceux qui coupent la

canne à sucre, la déshydratation récurrente résultant du travail dans des conditions très chaudes a été citée comme une cause possible. L'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et l'exposition aux pesticides figurent parmi les autres facteurs de risque **soupçonnés** .

Alors que les chercheurs étudient encore l'épidémie, il y a un doute que les pesticides sont impliqués en tant que facteur contributif possible. Une **étude** publiée en 2014 a examiné des patients souffrant de MRC de cause inconnue en Inde et a trouvé des niveaux accrus de pesticides organochlorés. Une autre **étude** publiée en 2017 a fait des conclusions similaires, concluant qu'il existe une association entre l'augmentation des taux sanguins de certains pesticides organochlorés et l'apparition de MRC de cause inconnue.

Traitement conventionnel

Comme avec d'autres maladies chroniques, les approches de la médecine conventionnelle pour la MRC ciblent seulement ses symptômes. Les médicaments contre l'hypertension, tels que les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IEC) ou les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine, sont souvent prescrits. Les médecins peuvent également donner des médicaments diurétiques pour traiter la rétention d'eau, ou des statines pour diminuer les niveaux de cholestérol. Cependant, ces médicaments peuvent causer de graves effets secondaires et ne s'attaquent pas à la racine du problème. Heureusement, comme nous le verrons, il existe d'autres options plus sûres qui peuvent aider.



À faire et à ne pas

faire

Vos reins doivent filtrer environ une demi-tasse de sang toutes les minutes, en éliminant les déchets et l'eau pour produire de l'urine. Ils aident également à maintenir le pH sanguin dans les limites normales (de 7,35 à 7,45). Avoir une alimentation saine et éviter la consommation de médicaments pharmaceutiques toxiques aide à éviter une acidification du sang, qui n'est pas favorable à la santé rénale.

Boire beaucoup d'eau! Pour aider à éliminer les déchets du corps, vos reins ont besoin de 2 à 3 litres de liquide par jour. Le café et l'alcool ne font pas bon ménage avec la santé rénale car ils sont diurétiques, ce qui signifie qu'ils font perdre de l'eau. L'eau est le mot d'ordre si vous voulez soutenir la santé de vos reins.

L'excès de sel entraîne une rétention d'eau et est contre-productif pour la santé rénale. De petites quantités sont bonnes, mais essayez d'éviter d'ajouter du sel supplémentaire sur votre nourriture.

Traitement naturel

De nombreuses études montrent qu'une alimentation riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés et acides gras essentiels peut aider à prévenir et à contrôler la MRC.

Les micronutriments suivants peuvent être particulièrement bénéfiques:

Vitamine D

Des données émergentes suggèrent que la progression de l'IRC peut être liée à une carence en vitamine D.

Selenium

La recherche montre que de faibles taux de sélénium sérique sont fréquents chez les patients atteints d'insuffisance rénale aiguë ou d'IRC.

Fer

La recherche montre que la carence en fer est une cause majeure contribuant au développement de l'anémie dans la MRC. La thérapie de remplacement du fer joue donc un rôle essentiel dans sa gestion.

Vitamine B6

Le statut de la vitamine B6 a été montré pour être un facteur significatif en ce qui concerne des réponses inflammatoires pour les patients atteints de MRC et d'hémodialyse.

Vitamine E

Chez les patients atteints d'insuffisance rénale terminale subissant une hémodialyse, il a été démonstré que la vitamine E a des effets bénéfiques significatifs.

Il a été démonstré que les suppléments d'acides gras oméga-3 oméga-3 aident à réduire l'inflammation dans les MRC.

Antioxydants

Chez les patients diabétiques atteints de néphropathie, la recherche a montré qu'une supplémentation en antioxydants tels que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E, le sélénium, le zinc, la méthionine ou la coenzyme Q10 peut améliorer les lésions rénales précoces.

Pour en savoir plus sur la médecine cellulaire ou pour recevoir des conseils suivez ce lien

Pour commander directement ces compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : dr-rath.com

Le psyllium blond, le régulateur du transit

Le psyllium blond est un régulateur naturel du transit intestinal, il peut agir en cas de constipation mais aussi en cas de diarrhée, ce qui fait de lui l'allié indispensable de notre intestin.

On distingue 2 groupes de fibres alimentaires, les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres solubles ont une texture ressemblant à du gel et aident au ralentissement de la digestion. On les trouve dans les myrtilles, les concombres, les noix ou les haricots. Ces fibres solubles sont importantes dans le contrôle du poids car elles maintiennent un sentiment de satiété plus longtemps. Elles ralentissent l'absorption des sucres et sont donc très utiles dans le contrôle de la glycémie.

Les fibres insolubles, comme leur nom l'indique, ne se dissolvent pas dans l'intestin mais contribuent à l'augmentation du volume des selles et accélèrent la progression du chyme dans les intestins. Elles permettent de réduire les risques de diverticulite dans l'intestin (formation de petites poches, ou diverticules, dans l'intestin, qui peuvent s'enflammer). On les trouve dans les

légumes feuilles, les carottes ou le



Quelles soient solubles ou insolubles, ces fibres sont indispensables pour une bonne santé. Elles permettent de réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC, d'hémorroïdes, de calculs rénaux et représentent également une nourriture pour nos bactéries amies de notre flore intestinale. Lorsque celles-ci se nourrissent de fibres, elles libèrent de l'acétate, qui envoie un signal à notre hypothalamus pour nous signaler qu'il faut cesser de manger.

Le psyllium, est une petite graine originaire de l'Inde et du Pakistan, il est aussi appelée Ispaghul ou *Plantago Ovata*. Il a l'avantage de posséder les 2 types de fibres qui peuvent contribuer à éliminer les levures et les champignons présents dans nos organismes.

Le psyllium n'est pas assimilé par l'organisme, son effet est mécanique et permet de nettoyer l'intestin tel que le ferait un balai. Mélangé à de l'eau, le psyllium forme une sorte de gel, il y a deux manières de prendre le psyllium, soit attendre qu'il se gorge d'eau et boire les graines et le gel, soit boire l'eau contenant les graines avant que celles-ci n'aient absorbé l'eau. Dans le premier cas, le mucilage tapisse l'intestin et forme une sorte de mucus, par contre dans le second cas, l'eau des intestins est absorbées par la graine et est très utile en cas de diarrhée ou des selles molles.

En cas de constipation, il est indiqué pour gonfler la masse des selles, il fait donc partie des laxatifs végétaux mais



sans action physico-chimique, c'est un laxatif de lest uniquement. Il n'excite pas la muqueuse mais lubrifie les intestins.

Il est assez paradoxal que le psyllium soit en même temps un laxatif et un remède contre la diarrhée, mais la propriété du psyllium est de redonner aux selles la consistance adéquate pour être évacuées le mieux possible.

Pour commencer une prise de psyllium, il est préférable de débiter par une prise de 1 cuillère à café par jour le matin, quand vous serez sûr que votre organisme tolère le psyllium, vous pouvez augmenter la dose jusqu'à une cuillère à soupe. Si vous prenez du psyllium en vue de perdre du poids, prenez une dose de psyllium avant chaque repas. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

Ne prenez pas de psyllium si vous avez une sténose intestinale ou œsophagienne ou si vous avez un fécalome.



La mise à la terre, reconnexion totale

La reconnexion à la terre ou Earthing fait référence au fait d'être connecté électriquement à la terre. De plus en plus de recherches montrent que la connexion du corps à la terre apporte de nombreux bienfaits pour la santé.

Malheureusement, nos chaussures modernes à semelles en caoutchouc ou en plastique et nos lits isolés du sol, ne nous permettent plus une connexion électrique naturelle avec la Terre, à moins de marcher pieds nus sur la Terre.

Il y a deux raisons pour lesquelles cette connexion électrique est importante :

1. La Terre est un immense réservoir d'électrons libres chargés négativement (ou ions négatifs). Sans une connexion à ce réservoir, les cellules de notre corps sont incapables d'équilibrer la charge positive, le résultat de radicaux libres pauvres en électrons. Les effets de cet excès de charges positives sur notre sang sont clairement illustrés par la manière dont les cellules sanguines s'agglutinent entre elles.
2. De plus, notre environnement moderne contient un large spectre de radiations électromagnétiques provenant des ordinateurs, des téléphones portables, radios et TV, Wi-Fi, Bluetooth et autres appareils électriques domestiques. Ces radiations électromagnétiques perturbent les milliards de communications électriques subtiles qui représentent une fonction vitale des systèmes du corps. En étant ancré électriquement à la Terre nous réduisons considérablement les effets néfastes de ces radiations et nous sommes alors protégés par l'immense masse électrique de la Terre.

A un autre niveau, peut être moins perceptible, cette connexion directe à la Terre est aussi porteuse d'informations et nous aide à nous aligner au grand réseau d'intelligence de notre planète.



reconnexion à la terre

Comment se connecter à la terre ?

La manière la plus simple d'être connecté est d'aller dehors et de mettre nos pieds ou nos mains directement sur l'herbe ou sur la Terre, ou de se plonger dans une étendue d'eau conductrice comme la mer ou un lac riche en minéraux.

Quand nous sommes à l'intérieur, une connexion à la Terre peut se faire en enfonçant, dehors, une baguette métallique dans le sol extérieur puis en acheminant un câble nous reliant à la baguette.

Ceci peut sembler un peu compliqué, mais heureusement la majorité des systèmes électriques domestiques dans le monde ont déjà une connexion directe à la Terre sur chaque prise électrique avec la prise terre. Et plutôt que de devoir se connecter par le biais d'un câble, une variété de produits conducteurs a été conçue pour plus de simplicité, comme les draps Earthing, les tapis Earthing, les bracelets Earthing et les patches Earthing.

Les effets du earthing ou de la connexion à la terre.

Un des effets immédiat le plus souvent remarqué par les

personnes qui se connectent à la Terre de cette manière est le sentiment d'un mieux-être. Ce ressenti a été décrit comme le sentiment d'une plus grande paix intérieure, d'un sentiment d'être plus calme et moins stressé. Quand la douleur est présente, elle est souvent réduite ou disparaît complètement.

Les personnes ressentant des effets négatifs, lors de l'utilisation d'un ordinateur ou d'autres équipements électroniques, rapportent une réduction ou l'élimination de ces effets une fois reconnecter à la Terre.

Avec un ancrage à la Terre régulier, de nombreux bienfaits pour la santé sont observés :

- Amélioration de la fonction immunitaire
- Meilleure digestion
- Amélioration du sommeil
- Guérison rapide des blessures
- Amélioration de la circulation sanguine
- Harmonisation et stabilisation des rythmes biologiques de base du corps
- Récupération accélérée après une activité physique intense
- Réduction des inflammations
- Diminution du stress/anxiété/ irritabilité
- Diminution de l'électrosensibilité

Veillez noter que les informations présentées ne remplacent, en aucun cas, les conseils de votre médecin, ni ne prétend traiter ou guérir des états pathologiques. Pour tout problème de santé veuillez consulter votre médecin.

Pour mieux comprendre la connexion à la terre voici le livre de Clinton Ober, Stephen Sinatra et Martin Zucker.

Pour acheter des produits Earthing



Le BOSU, le demi-ballon pour éliminer votre bedon

Le BOSU est constitué d'une plate-forme rigide d'un côté et d'un dôme en caoutchouc gonflé d'air de l'autre. Deux poignées sont placées de part et d'autre de la demi-balle. Son nom est l'acronyme de B0th Sides Up ce qui signifie en anglais "les deux faces vers le haut", en d'autres termes que l'engin peut se poser soit sur la face plane, soit la face bombée.

Quelle que soit la face sur laquelle vous posez le BOSU, comme il est de nature instable, il intensifie les exercices pratiqués, en sollicitant en permanence les muscles pour maintenir l'équilibre.

Ces différentes possibilités d'utilisation rendent les exercices plus attrayants, ludiques et plus efficaces. Il crée un mouvement continu du plus facile à l'épique, du statique au dynamique.

C'est un type d'entraînement fonctionnel qui vous permet non seulement d'être en bonne forme physique, mais grâce auquel vous effectuez plus aisément les mouvements du quotidien, ce qui est de plus en plus important à mesure que l'on prend de l'âge.

Débutants ou passionnés de fitness, le BOSU assure des exercices variés, et s'intègre tout à fait dans les exercices de yoga ou de Pilates. C'est un outil formidable pour faire travailler les muscles aussi bien superficiels que profonds,

ainsi que l'équilibre et la ceinture abdominale.

L'usage du BOSU met le corps en déséquilibre et l'oblige à solliciter ses muscles stabilisateurs et profonds, ceux qui maintiennent les os, la colonne, mais aussi les viscères au niveau du ventre.

Pour qui ? Tout le monde, et chacun à son rythme.

Voici certains avantages de l'utilisation du BOSU :

Travail de l'équilibre

Amélioration de la souplesse



Exercices cardio

Développement de la force musculaire

Perfectionnement des aptitudes sportives

Travail des muscles du tronc

Conscience kinesthésique (la conscience de la position de notre corps, qui décline souvent avec l'âge)

Proprioception (percevoir la position des parties du corps les unes par rapport aux autres)

Amélioration de l'endurance.

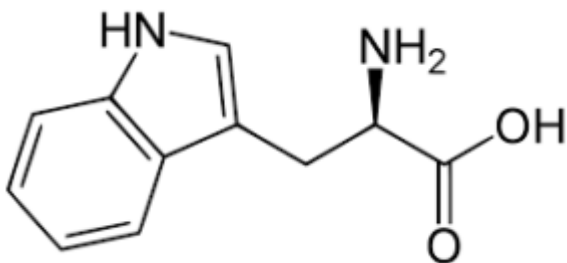
Où trouver le BOSU ?



Le griffonia simplicifolia, la plante du bien-être

Le griffonia simplicifolia est une plante grimpante originaire d'Afrique. Les graines de la plante sont connues pour leur forte concentration en 5-Hydroxytryptophane ou 5-HTP.

Le 5-HTP est un acide aminé précurseur naturel de la sérotonine.



La sérotonine, est un des trois principaux neurotransmetteurs produit de manière endogène à partir d'un acide aminé essentiel : le tryptophane.

Les acides aminés essentiels sont apportés par la nourriture alors que les acides aminés non-essentiels sont synthétisés par l'organisme.

Le 5-HTP est le métabolite intermédiaire de L-Tryptophane dans la production de sérotonine. L'utilisation thérapeutique du 5-HTP contourne la conversion de L-tryptophane en 5-HTP par l'enzyme tryptophane hydroxylase, qui est l'étape limitante de la synthèse de la sérotonine.



Dans le système nerveux central, la sérotonine est impliquée dans la régulation du sommeil, de la dépression, de l'anxiété, de l'agressivité, de l'appétit, de la température, du comportement sexuel et de la sensation de douleur.

La sérotonine ne peut pas traverser la barrière hémato-encéphalique, dès lors, la sérotonine utilisée par les cellules cérébrales doit être fabriquée dans le cerveau.



L'apport alimentaire est relativement faible et le 5-HTP est également utilisé par l'organisme à d'autres fins métaboliques comme la synthèse de protéines par exemple.

Le L-Tryptophane nécessite une molécule de transport afin de traverser la barrière hémato-encéphalique qu'elle partage avec d'autres acides aminés, ce qui

pourrait inhiber le transport de celui-ci. Par contre, le 5-HTP traverse aisément la barrière hémato-encéphalique sans nécessiter de molécule de transport

Le 5-HTP agit principalement en augmentant les niveaux de sérotonine dans le système nerveux central, mais on a constaté une augmentations des niveaux d'autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la dopamine, la norépinéphrine et la bêta-endorphine après l'administration orale de 5-HTP

Certaines études cliniques ont été menées quant à l'utilisation du 5-HTP sur plusieurs pathologies comme :

La dépression :



Sur la base d'un essai ouvert, des patients souffrant de dépression unipolaire ou bipolaire endogène ont reçu quotidiennement des doses orales de 5-HTP de 50 à 300 mg. Une amélioration significative a été observée chez 69% des patients , et aucun effet secondaire significatif n'a été rapporté.

Le taux de réponse chez la plupart de ces patients

était assez rapide, moins de deux semaines.

En raison de la possibilité d'un syndrome sérotoninergique*, le 5-HTP ne devrait probablement pas être utilisé chez les patients actuellement traités par un antidépresseur ISRS ou IMAO.



Obésité :

Une étude en double aveugle contrôlé par placebo a révélé que les patients ayant pris 900 mg / jour de 5-HTP ont présenté une perte de poids significative ainsi qu'une diminution des fringales et de frénésie alimentaire, même en l'absence d'une régime structuré.

Insomnie:

Le 5-HTP s'est avéré bénéfique dans le traitement de l'insomnie, notamment pour améliorer la qualité du sommeil en



augmentant le sommeil paradoxal. Pour l'insomnie, le dosage est habituellement de 400-800 mg avant le coucher.

Comme il n'est pas affecté par la présence d'autres acides aminés, le 5-HTP peut être pris durant les repas sans perdre de son efficacité

Effets secondaires

Certaines personnes peuvent initialement éprouver de légères nausées lors de la prise de 5-HTP. Cet effet est généralement transitoire, et il est préférable de commencer par une prise de 50 mg trois fois par jour et d'augmenter progressivement la dose si nécessaire.

Pour trouver du griffonia simplicifolia chez neo-cosmo.com



Le griffonia simplicifolia le mieux dosé, 1 gélule =
400 mg

**Le syndrome sérotoninergique est caractérisé par l'agitation, la confusion, le délire, la*

tachycardie, la diaphorèse et les fluctuations de la tension artérielle.

Le desmodium adscendens, l'ami du foie

Qu'est ce que le Desmodium adscendens ?



Le desmodium adscendens est une plante herbacée de la famille des Fabacées originaire des zones équatoriales d'Afrique et d'Amérique latine. Elle pousse à l'état sauvage contre les troncs des palmiers à huile ou des cacaoyers.

En Afrique comme en Amérique latine, le desmodium adscendens est utilisé en médecine traditionnelle pour traiter diverses affections hépatiques. Par exemple au Ghana, on utilise les tiges et feuilles dans le traitement de l'asthme et au Venezuela, elle est utilisée contre l'épilepsie.



Les docteurs Pierre et Anne-Marie Tubéry sont à l'origine de la découverte de la plante, et de sa mise en circulation en Europe et en France. Ils ont découvert que les principes actifs de la plante relèvent probablement de la synergie entre plusieurs molécules : la Tryptamine, les flavonoïdes et les saponines.

Action du Desmodium adscendens

Effet antiallergique



Il a été démontré par le Pr. ADDY au Ghana que le Desmodium Adscendens réduit la réponse allergique chez les cobayes. Cette action antiallergique a été confirmée par l'université de Metz.

Il agit en limitant la production d'histamine.

Effet hépato-protecteur

Des études cliniques ont montré que suite à la prise de Desmodium adscendens des gens atteints d'hépatite virale

voyaient une normalisation des taux de transaminases, mais constataient également la disparition des symptômes associés à la maladie (nausées, fatigue, perte d'appétit, etc.)

Effet neuro-protecteur

Une étude menée à l'Inserm sur des souris intoxiquées au Pentylène-Tétrazole a démontré que le desmodium supprime la phase tonique de convulsion ainsi que la mortalité induite par le Pentylène-Tétrazole.

Pourquoi prendre du Desmodium ?



Le foie étant souvent mis à contribution, des cures de desmodium sont indispensables pour réparer les cellules hépatiques endommagées.

Lors des fêtes de fin d'année, ou lors de fêtes trop arrosées et de nourritures trop riches il est l'ami idéal pour soutenir le foie.

Pour aider la fonction hépatique à métaboliser les médicaments pris au long cours.

En cas d'hépatite aiguë ou chronique, le desmodium n'a pas d'effet antiviral mais empêche la destruction des cellules

hépatiques et stimule leur régénération.

Son action antiallergique est très précieuse au printemps pour éviter les allergies liées au pollen.

Comment prendre le desmodium ?

Les ampoules buvables doivent contenir un minimum de 10 ml par ampoule et les actifs contenus par ampoules doivent être de 10 gr de plante fraîche au minimum.

Les gélules quant à elles doivent contenir 1,5 gr de la plante.

A retenir également que seul les feuilles et les tiges contiennent des principes actifs, ce qui n'est pas le cas des racines.

Les lectines, ces protéines qui vous veulent du mal !

Les lectines sont des protéines végétales qui se fixent aux glucides, se lient aux cellules et peuvent causer une réaction inflammatoire, surtout au niveau de l'intestin.

Les plantes ne sont génétiquement pas programmées pour nous servir de nourriture, elles ont, à l'instar d'autres espèces, développé des mécanismes de défense. Les lectines sont donc des répulsifs naturels des plantes contre les prédateurs.

On trouve des lectines dans la plupart des légumineuses, mais

aussi dans les céréales, le soja, les pommes de terre, les tomates, les poivrons ainsi que dans les produits laitiers.

Comment peuvent-elles nuire à notre santé ?



Comme elles résistent à la digestion, ces protéines peuvent provoquer une hyperperméabilité de l'intestin en déséquilibrant la flore bactérienne, et donc perturber l'absorption des nutriments.

La lectine du germe de blé est particulièrement nocive parce qu'elle se lie à la glucosamine, le polysaccharide qui recouvre les articulations, elle peut contribuer à la polyarthrite rhumatoïde. Elle est aussi connue pour interférer avec l'expression des gènes et perturber la fonction endocrinienne.

Selon le Dr Steven Gundry, la lectine de blé s'est avéré être l'un des moyens les plus efficaces d'induire une maladie cardiaque chez les animaux de laboratoire.

Les lectines peuvent également imiter les protéines dans la glande thyroïde -ce qui s'appelle le mimétisme moléculaire- et provoquer un dysfonctionnement de la thyroïde, en particulier, la thyroïdite d'Hashimoto.

Les lectines sont pro-inflammatoires, elles créent donc des produits terminaux de glycation. Les protéines C-réactives (CRP qui sont les marqueurs de l'inflammation) sont des exemples de lectines qui circulent dans le corps.

Enfin les lectines peuvent se lier aux globules rouges, augmenter la viscosité sanguine et provoquer une coagulation anormale.

Les lectines peuvent aussi promouvoir la résistance à la leptine, augmentant ainsi le risque d'obésité.

Si vous souffrez d'une maladie auto-immune ou inflammatoire ou de thyroïdite d'Hashimoto,

d'un dysfonctionnement de la glande thyroïde, d'arthrite, de diabète, de maladies cardiaques ou de surpoids, évitez de consommer des aliments riches en lectines.

Comment éviter de consommer trop de lectines ?



- Éviter de consommer trop de céréales.
- La cuisson est la meilleure arme contre les lectines, ainsi que le trempage des légumineuses pendant au moins 12 heures, mais 24 heures est encore mieux, et faites les cuire au moins 15 minutes à feu vif, une cuisson trop douce n'est pas recommandée.
- Ajouter du bicarbonate de soude à l'eau de trempage accélère la neutralisation des lectines.
- Rincer et jeter l'eau de trempage des légumineuses, ne pas les cuire dans leur eau de trempage.
- Ne pas consommer de produits laitiers contenant de la caséine A1 (ceci sera l'objet d'un autre article)
- Peler et épépiner les poivrons et les tomates avant de les manger.

- La germination désactive les lectines, manger du pain à base de céréales germées est bien plus digeste que le pain traditionnel à base de céréales raffinées non germées.

Référence

Mercola <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2018/01/07/limit-lectins.aspx>

Le mini trampoline d'intérieur

Le mini trampoline d'intérieur est très prisé outre atlantique par les particuliers pour les nombreux bienfaits qu'il procure. Il commence depuis quelque temps, à se faire une place sur le territoire européen. Voici un petit listing des bienfaits provoqués par l'utilisation du mini trampoline.

1 – Le mini trampoline et les maux de dos

Une pratique quotidienne de 7 minutes du mini trampoline réduit les douleurs de dos (par exemple dues à une hernie discale). Il muscle et répartit les force pour apporter confort et soulagement des douleurs.

2 – Le mini trampoline et l'ostéoporose

Selon une étude parue dans le New York Time en 2011, il est conseillé, pour soulager l'ostéoporose, d'effectuer de simples mouvements d'oscillations, ce que le mini trampoline permet largement, favorisant ainsi la diminution des symptômes de la maladie.

3 – Les mini trampoline sur les lymphes et œdèmes

Lorsque le système lymphatique marche moins bien ou plus lentement, l'organisme devient plus vulnérable aux virus et autres maladies. Si la lymphe ne circule pas bien, des œdèmes peuvent se former au niveau des bras et de jambes. Un entraînement sur mini trampoline permet de stimuler la circulation du système lymphatique.

4 – Le mini trampoline et l'arthrite

La pratique du mini trampoline permet de tonifier et de développer les muscles qui se forment autour des articulations et évite ainsi la propagation de l'arthrite et ses douleurs articulaires (qui peuvent devenir réellement handicapantes).

5 – Le mini trampoline et le poids

On ne le dira jamais assez, mais la pratique d'une activité physique régulière aide à perdre du poids. Grâce à son action sur les muscles du corps et l'effort, le mini trampoline permet une gestion de poids efficace et qui tient dans le temps.

6 – Le mini trampoline, le stress et le burnout

La pratique d'un sport et d'un entraînement sur trampoline permet de libérer des endorphines et de soulager les symptômes du stress et d'un burnout pendant ou après une fatigue psychique trop importante.

7 – Le mini trampoline et le diabète

Les entraînements sur trampoline permettent de prévenir de l'apparition du diabète ou, s'il est déjà là, à en réduire les symptômes. Il permet de stimuler et de réguler le taux d'insuline. Selon certaines études, l'effet tient jusqu'à 24 heures après une séance d'entraînements. Au delà, il faut recommencer.

8 – Le mini trampoline et les exercices de cardio

La pratique de sport sur mini trampoline permet de réaliser des exercices de cardio qui favorise une bonne santé de votre cœur (en boostant la circulation sanguine et le transport en oxygène) et diminue les risques de problèmes cardiaques.

9 – Le mini trampoline et le système immunitaire

Pour garder un système immunitaire performant, il faut être naturellement en bonne santé. Cela passe par une alimentation saine, variée et par la pratique d'une activité sportive régulière, possible avec ce type d'équipements d'intérieur.

10 – Le mini trampoline et les allergies

Le sport permet de booster le système immunitaire (surtout après le passage froid de l'hiver). Bouger permet de remettre en route votre corps pour affronter les allergies qui reviennent avec le printemps (notamment le pollen). N'hésitez pas à pratiquer des entraînements de mini trampoline pour garder la forme et lutter contre les allergies.

11 – Le mini trampoline et le plancher pelvien

La marche sur un mini trampoline peut aider à muscler le plancher pelvien et de fait améliorer ou réduire les fuites urinaires.

Quel type de mini-trampoline choisir ?

Il est préférable d'acheter un mini-trampoline munis de bandes élastiques ou d'élastiques plutôt que des ressorts, de un les élastiques sont plus souples que les ressorts et de deux ils ne font aucun bruit.

Ma sélection :



▪ <https://amzn.to/2FgHXRJ>



▪ <https://amzn.to/2WStPca>

Connaissez-vous la table d'inversion ?

Saviez-vous qu'après l'âge de 20 ans, vous perdez en moyenne 1,3 cm de votre taille tous les 20 ans? Pourquoi me diriez-vous ? Mais parce que vous êtes victime de l'effet inévitable

de la force compressive de la gravité.

La force constante de la gravité vers le bas occasionne la perte d'humidité des disques pendant la journée, cette humidité retourne dans les disques pendant la nuit, mais jamais à 100%. C'est ce qui s'appelle le début de la compression discale, l'affaissement des disques intervertébraux.



Il en va de même pour le reste de nos organes, constamment attirés vers le bas, ainsi que notre sang. Le cœur doit donc pomper plus fort pour arriver à irriguer nos organes supérieurs dont notre cerveau.

Comment contrer cette fatalité ?

C'est là que la table d'inversion rentre en jeu. Mais par n'importe laquelle. Notre choix s'est arrêté sur la marque Teeter Hang Ups car le développeur, Roger Teeter a souffert de maux de dos et en tant qu'ingénieur, a développé une table d'inversion qui lui convenait. Il travaillait pour lui, cherchait une solution à ses propres problèmes. Il a donc conçu une table d'inversion robuste et simple d'utilisation.

Comme des images valent mieux qu'un long et ennuyeux texte, voici une vidéo sur Teeter Hang Ups

Les tables d'inversion Teeter Hang Ups sont d'excellents produits pour combattre les douleurs dorsales et articulaires. Grâce à un équilibrage de précision, à des poignées élastiques

brevetées et à une conception innovante de la table, vous éprouverez un soulagement naturel des douleurs dorsales en quelques minutes par jour seulement! Les excellentes fonctions, telles que le système de verrouillage des chevilles par rochet et les poignées de traction EZ Stretch Traction Handles(MC) vous permettront de pousser l'inversion à un niveau des plus avancés. Vous trouverez en ce produit la table d'inversion la mieux cotée et la plus personnalisable sur le marché.

Toutes les tables d'inversion Teeter sont accompagnées d'un manuel d'utilisation laminé attaché au cadre, pour consultation rapide, et d'un DVD d'apprentissage sur le montage et l'utilisation de la table. Alors, si vous envisagez une solution à domicile pour une colonne vertébrale plus saine, essayez une table d'inversion!

Quelques bienfaits de la table d'inversion

- Aide à décompresser les disques vertébraux
- Pour le soulagement de maux de dos et de cou
- Contre l'effet de gravité sur le corps
- Une colonne vertébrale souple
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Offre un apport supplémentaire d'oxygène au cerveau
- Réduit les effets de vieillissement causé par les effets de la gravité
- Réaligne les vertèbres
- Soulage les varices
- Remet les organes à leur place originale
- Permet de redonner souplesse et flexibilité aux muscles
- Fortifie les articulations, les ligaments et les tendons

Veillez toujours consulter votre médecin avant d'utiliser une table d'inversion si vous souffrez de :

- Ostéoporose
- Greffe osseuse
- Chirurgie orthopédique ou fractures récentes

- Conjonctivite
- Glaucome
- Problème cardiaque
- Problème circulatoire
- Personnes qui utilisent des anticoagulants ou de l'aspirine
- Hernie hiatale, ventrale
- Infection à l'oreille moyenne
- Obésité extrême
- Grossesse
- Séparation rétinienne
- Blessure grave à la colonne
- Scoliose
- Attaque d'apoplexie
- Attaque circulatoire éphémère

Quelques tables d'inversion disponibles sur Amazon :