



SPÉCIAL MÉDECINE DOUCE & ANTI-ÂGE » Le mal de dos est... dans l'assiette !

(2^{ème} Partie)

La première partie de cet article sur le « mal de dos » mettait en cause les haubans musculaires qui relient les hanches à la colonne vertébrale lombaire. La démonstration de cette explication mécanique est incomplète. Pour comprendre l'origine même du mal de dos, il devient nécessaire de trouver une explication aux douleurs qui surviennent sans effort, par exemple au lever du lit ou lors d'un mouvement de la vie courante.

musculaire. Il devient alors nécessaire de déterminer la localisation de cette compression et sa cause. Or l'espace concerné se situe entre la pompe cardiaque et le bassin, c'est-à-dire l'abdomen où logent tous les organes digestifs.

Une mauvaise alimentation

Tous les troubles digestifs sont la conséquence d'excès ou d'une mauvaise alimentation. A terme, ils épuisent le pancréas et le foie. Les excès de toxiques (alcool, café, thé, chocolat, tabac, cola) altèrent le foie. La bile qui est le produit de dégradation des fonctions hépatiques est moins alcaline et ne parvient plus à neutraliser l'acidité gastrique.

Ainsi le PH du tube digestif où sont digérés les aliments n'est plus adapté à l'action des enzymes pancréatiques. La digestion des aliments est perturbée et

l'intestin grêle récupère des aliments mal digérés. Sa muqueuse se fragilise, devient irritable et hyper-perméable ne parvenant plus à filtrer les déchets digestifs. L'acidité du tube digestif impose ainsi une surproduction d'enzymes au détriment de la synthèse de l'insuline. Les enzymes et l'insuline sont produits par la même glande, le pancréas.

Ainsi, le manque d'insuline diminue l'absorption du sucre dans les cellules et augmente la concentration de sucre dans le sang. Le sucre en excès se transforme en graisse. La surcharge pondérale est un facteur supplémentaire qui intervient dans le mal de dos.

De plus, certaines associations alimentaires, telles que la présence de yaourt ou de fromage blanc aux repas qui comprennent des céréales ou des féculents, créent des fermentations lactiques à l'origine de ballonnements.

L'hypertonie musculaire étant la conséquence d'une mauvaise élimination de l'acide lactique, une mauvaise circulation locale pourrait être en cause.

Une pompe et une tuyauterie

De même qu'un nœud sur le tuyau d'arrosage ralentit l'écoulement de l'eau et freine la poussée de vos végétaux même plantés sur un terrain fertile, de même, l'existence d'une compression sur le trajet du système vasculaire en rapport avec un muscle, favoriserait une hypertonie