



La Nature fait bien les choses – du moins, quand l’*homo sapiens* ne s’en mêle pas trop. Elle est bien ordonnée et son écosystème est d’une efficacité et d’une efficacité exemplaires. La fine couche organique recouvrant la Terre (minéral, flore, faune) est un système dont l’équilibre repose sur les transformations successives d’éléments biogéniques, et ce, dans un ordre précis ayant pour unique but la vie, c’est-à-dire la survie, d’une part, et l’épanouissement, d’autre part : croissance, diversité, optimisation et, au final, progrès.

À vue d’oiseau, cette architecture ordonnée pourrait se résumer de la sorte :

- Les minéraux, forgés à même notre « maison Terre », sont la nourriture naturelle de la couche organique suivante qu’est la flore.
- La flore, puisant de ses racines la nourriture minérale disponible qu’elle transforme grâce à l’eau, l’air et les rayons du soleil, transforme les minéraux de base en minéraux plus « fins » et produit les acides aminés, vitamines et protéines végétales qui deviendront la nourriture naturelle de la couche suivante qu’est la faune.
- L’herbivore (premier ordre de la faune) a pour nourriture première le résultat organique de la transformation des minéraux en matière vivante d’un ordre supérieur : la flore. Il a l’estomac (parfois double), la dentition et la forme physique générale appropriés pour ce faire. Les minéraux bruts lui sont indigestes et inutilisables, par contre une fois transformés par la couche vivante de la flore, cela lui devient nourriture (minéraux plus « fins », vitamines, glucides et protéines végétales, acides aminés, etc.).
- Le carnivore (second ordre de la faune) a pour nourriture première le résultat de la

seconde transformation organique, c'est-à-dire l'herbivore qui a transformé minéraux et vitamines (encore une fois, vers un ordre plus « fin »), et produit d'autres macronutriments tels que graisses et protéines animales qui combleront les besoins nutritionnels naturels du carnivore.

À noter qu'il existe une panoplie de stratégies alimentaires intermédiaires et hybrides (omnivore, insectivore, etc.) qui ne seront pas abordées. La portée de cet article ne demeure qu'initiatique et une compréhension générale du principe de raffinement des substances ingérables d'une couche organique à l'autre suffira amplement.

Simple, ordonné et efficace. Quand les alchimistes parlent de raffinement de substances « viles » en substances « pures », ils se basent sur ce principe de la Nature : transformation après transformation, les matières premières se modifient afin de servir à un ordre « supérieur » dans le développement de la vie. Et une simple extrapolation couplée à une observation rapide nous renseignent aussi que le développement de cette vie organique rudimentaire vers une vie organique plus évoluée entraîne tout naturellement une évolution de ce que nous nommons *conscience*. L'amalgame de quartz, la plante, le lièvre et l'humain n'ont pas le même degré de perception de leur propre existence ainsi que du monde qui les entoure : complexité organique oblige, le siège de la conscience (peut-être même de l'âme) repose sur la délicate et complexe infrastructure de l'ADN. Mais le principe demeure : chacune des couches organiques doit se nourrir de ce qui lui convient, c'est-à-dire de la couche précédente.

Quand l'image s'assombrit

Certains éléments de l'existence permettent l'altération (pour le mieux ou pour le pire) de **l'architecture mécanique organique**. Que nous parlions de coïncidences, d'adaptation sélective erronée ou de libre arbitre, il n'en demeure pas moins qu'un nombre important de paramètres influencent les rouages bien huilés de la Nature. Et parmi ces derniers, notons la *survie à tout prix* au détriment de la qualité du patrimoine génétique laissé aux générations futures. En un mot : *l'agriculture*.

Il y a un peu plus de 10 000 ans, notre mode de vie de chasseurs-cueilleurs s'est *rapidement* transformé en mode d'agriculteurs-éleveurs et c'est là l'un des événements les plus significatifs de notre histoire. Significatif car il semble être apparu à divers points du globe *simultanément*. Simultanément et rapidement sont les mots clés pour comprendre la raison d'un changement aussi drastique de mode de vie. Qu'a-t-il donc pu se passer? Un

changement environnemental d'envergure : il y a environ 11 000 ans, le climat s'est brutalement refroidi. C'est la période appelée *Dryas III* ou dernier stade tardiglaciaire et qui dura environ 500 ans.

Voilà où tout a basculé. Un gel abrupt, décimant la grande majorité de la vie organique, a forcé l'humanité à opter pour un mode alimentaire radicalement différent.

“

Le fait est que plus de 200 espèces d'animaux ont complètement disparu à la fin du Pléistocène, il y a approximativement 12.000 ans, dans ce que les paléontologues ont convenu d'appeler « L'Extinction du Pléistocène. » [1]

“

Dans les années 1940, le Dr Frank C. Hibben, professeur d'archéologie à l'Université du Nouveau-Mexique, a mené une expédition en Alaska pour y examiner des restes humains. Il n'a pas trouvé de restes humains; il a trouvé des kilomètres et des kilomètres de boue gelée, truffée de mammoths, mastodontes, différentes sortes de bisons, chevaux, loups, ours et lions. Juste au nord de Fairbanks, en Alaska, les membres de l'expédition ont été pétrifiés d'horreur en voyant des bulldozers pousser la boue à demi-dégelée dans des cuves de lavage destinées à l'extraction de l'or. Les défenses et ossements d'animaux roulaient sous les lames, "comme de la sciure sous l'action d'un rabot géant". Les carcasses se trouvaient dans toutes les attitudes de la mort, la plupart "démembrées par quelque inexplicable perturbation préhistorique catastrophique". La violence manifeste de la mort de ces masses d'animaux, combinée avec la puanteur de la chair pourrissante était intolérable tant à observer qu'à imaginer ce qui avait pu la causer. Les champs de mort s'étendaient littéralement sur des centaines de kilomètres dans toutes les directions. [2]

“

Il y avait des arbres et des animaux, des couches de tourbe et de mousse, tordus, emmêlés et mélangés, comme si quelque robot-mixeur cosmique les

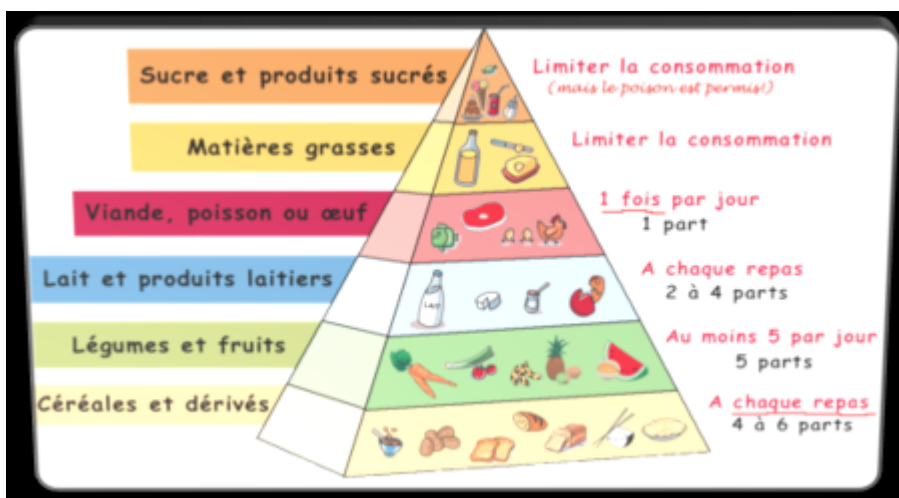
“avait tous aspirés il y a 12.000 ans, et les avait ensuite immédiatement surgelés en une masse solide”. [3]

Terminé le steak d’herbivore dans l’assiette du carnivore : la survie commence.

Les céréales, farines et autres dérivés ont donc été introduits dans l’alimentation en désespoir de cause. C’était une nourriture d’urgence, pour éviter la famine. Et les anthropologues s’entendent pour dire que dès l’introduction de l’agriculture, la santé humaine s’est dégradée.

Le « nouveau » modèle alimentaire

Lorsque le climat s’est rétabli et que la faune a repris vie (bien que différente), il était trop tard. Les nouvelles sociétés désormais sédentaires d’agriculteurs-éleveurs ayant trouvé confort et complaisance à ce nouveau style de vie en ont fait la nouvelle norme. Cet état des choses est fort probablement dû au fait que les céréales (surtout le blé) agissent exactement comme un opiacé et nous y développons une forme de glucodépendance. Ainsi avons-nous de nos jours hérité d’une pyramide alimentaire basée sur de la nourriture de survie qui, de surcroît, dénigre carrément la nourriture naturelle de l’être humain : on y met les céréales en premier et la viande en dernier – et nous avons même eu l’audace d’y ajouter ce poison qu’est le sucre!



Cette pyramide inversée, *contraire à une alimentation adéquate pour un fonctionnement ultime de notre organisme*, est à la base de la grande majorité de nos problèmes physiques et mentaux. Un moteur fonctionnant au Diesel se dégrade rapidement lorsque nous y utilisons de l'huile de tournesol. *Ainsi en est-il de notre corps.*

Et bien que les végétariens auront en horreur les faits que j'avance ici, surtout une pyramide alimentaire naturelle avec la viande en premier et les céréales en dernier, j'invite le lecteur surpris de ce constat à réfléchir à l'approche logique et empreinte de **gros bon sens** que font Jaminet et Jaminet dans leur livre *Perfect Health Diet* :

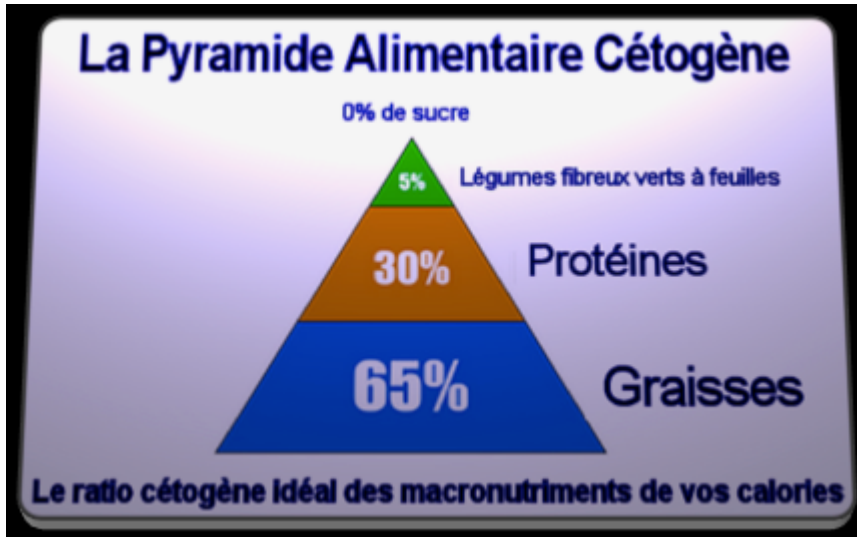
“

*Le lait maternel est un aliment complet et parfaitement adapté aux nouveau-nés, aussi une alimentation pour adulte devrait être similaire. La majorité des calories du lait maternel proviennent de graisses (54%), les glucides (39%) viennent en second lieu et les protéines (7%) en dernier.**

Nous devrions manger ce que nous sommes. Un corps humain en santé (excluant l'eau) est composé de 56% de graisses et de 44% de protéines en poids, ce qui se traduit par 74% de graisses et 26% de protéines en calories. Ceci suggère que les protéines et les graisses que nous consommons devraient respecter ce ratio. [4]

En somme, notre alimentation devrait être composée de 65% de graisses, 15% de protéines et 20% de glucides (en termes de calories).

Notons aussi que ce type d'alimentation (en majorité composée de graisses, de protéines et de peu de glucides) a été prouvé bénéfique dans le cas de maladies mentales telles que la bipolarité et la schizophrénie, mais encore plus étonnamment comme un remède 100% naturel et 100% efficace contre le cancer! Voir [ici](#), [ici](#) et [ici](#).



Ainsi donc, déconnectés de l'ordre naturel de notre alimentation (carnivores mangeant des herbivores), il devient inévitable que nous manquions d'un nombre important d'éléments essentiels et vitaux. L'agriculture étant une *nourriture de survie*, elle n'est pas adéquate à nos besoins physiologiques. Qui plus est, il est bien connu que l'agriculture intensive « brûle » les sols en les appauvrissant rapidement de plusieurs minéraux essentiels (le magnésium en tête de liste).

Sols appauvris = végétaux carencés = nourriture inadéquate = santé précaire. C'est tout simple, mais non sans conséquence.

Quelques exemples de carences

Le magnésium. Selon AMESSI :

“

Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, ce n'est pas de calcium que nous avons le plus besoin, mais de magnésium, un oligo-élément essentiel qui a disparu de notre alimentation en raison du raffinage des céréales d'une part, mais aussi et surtout des méfaits de l'agriculture intensive. [...] 99% des hommes sont en déficit en magnésium (dans le monde moderne).

Le magnésium est d'une très grande importance à plusieurs niveaux et sa carence est source d'un nombre impressionnant de problèmes de santé. En fait, il est nécessaire à tous les processus biochimiques de notre organisme, au métabolisme, à la synthèse des acides nucléiques et des protéines, et à la majorité des fonctions de notre organisme, comme la reproduction cellulaire, la production d'énergie, la transmission des influx nerveux. Rien de moins.

La vitamine D3. Selon [Psychomédia](#) :



80% des Français ont une insuffisance en vitamine D3, une vitamine essentielle.

Le déficit modéré de vitamine D3 pourrait représenter un facteur de risque d'anomalies osseuses, d'ostéoporose et de cancers (principalement ceux du sein, du côlon et de la prostate), de maladies cardio-vasculaires et de maladies du système immunitaire, indiquent les chercheurs.

Plusieurs études récentes ont montré un rôle protecteur de la vitamine D3 contre plusieurs maladies, dont la maladie d'Alzheimer et la sclérose en plaques. Des études moins nombreuses suggèrent aussi un rôle protecteur contre la schizophrénie, la maladie de Parkinson, la dépression et plusieurs autres conditions de santé.

Une étude publiée en 2009 montrait que 6 adultes québécois sur 10 auraient une insuffisance en vitamine D3.

Vitamine K. Elle favorise la synthèse de facteurs de coagulation sanguine, la fixation du calcium par les os, la souplesse des artères et le bon état des vaisseaux sanguins en général, des tendons, cartilages et autres tissus conjonctifs. Selon le docteur [Cees Vermeer](#), un des chercheurs les plus reconnus dans ce domaine, presque tout le monde souffre d'une carence en vitamine K au même titre que la plupart d'entre nous sommes carencés en vitamine D.

B12, potassium, zinc, iode et plusieurs autres minéraux, vitamines et oligo-éléments figurent aussi sur cette liste, mais il serait trop long de tous les énumérer ici. Seuls quelques exemples de taille servent la cause de cet article (je laisse le soin au lecteur de faire ses propres recherches et lectures concernant ce sujet).

Où en sommes-nous ?

Nous sommes très loin de l'alimentation saine et naturelle du chasseur-cueilleur. Nous pourrions même dire que nous en sommes à l'opposé. Mais notre problème d'alimentation ne s'arrête pas là pour autant... malheureusement. Il faut nécessairement ajouter à cet état des choses l'irradiation des aliments, la quantité honteuse de pesticides chimiques utilisés dans l'agriculture moderne, l'ingestion d'aliments génétiquement modifiés ainsi que toute la couche supplémentaire des produits chimiques et métaux lourds que nous ingurgitons sans le savoir : aluminium, plomb, agents de conservation, colorants artificiels, saveurs artificielles, etc. Les polluants présents dans l'air urbain se comptent par centaines, le fluor et le chlore dans l'eau du robinet s'y ajoutent (sans compter les molécules pharmaceutiques qui s'y retrouvent par dizaines étant donné nos méthodes rudimentaires de filtration). Métaux lourds et poisons sont les constituants de base des médicaments (surtout les vaccins) et comme notre alimentation est pauvre, nous développons rapidement des maladies que nous traitons... avec ces poisons!

Le constat n'est pas joli. Il est même affolant. Mais tant que nous sommes en vie, nous pouvons y remédier et renverser la vapeur.

Mode de vie : astronaute

La première étape qui s'impose afin de combler nos carences en minéraux et vitamines est une *supplémentation adéquate*. Une multivitamine, c'est bien, mais loin d'être suffisant : *nous devons offrir à notre corps une dose quotidienne adéquate de tous les éléments qui lui manquent*. Mais encore plus. Assurer une dose quotidienne appropriée est la seconde étape car nous devons d'abord nous relever d'une carence importante : donc une « cure », une forte dose de tout ce dont nous sommes carencés s'impose dès le départ. Ensuite seulement pourrions-nous revenir à un dosage normal de supplémentation. Et c'est bien là qu'achoppe la majorité des « traitements » par supplémentation : on ne comble pas d'abord le fossé qui nous sépare d'un taux normal de telle vitamine ou de tel minéral.

De quoi peut avoir l'air une supplémentation adéquate quotidienne? De ceci :



Bienvenue à l'ère de la nourriture pour astronautes!

Bien que la supplémentation soit une première étape nécessaire, nous devons aussi impérativement détoxifier notre corps de tous les radicaux libres, métaux lourds et autres toxines accumulées *notre vie durant*. Monde toxique = corps toxique. Et notre monde (et donc notre corps) est beaucoup plus toxique que nous pouvons l'imaginer. Notre environnement est littéralement rempli de milliers de produits chimiques et toxiques, que ce soit via l'air, l'eau ou la nourriture, les ondes électromagnétiques ou même ces nombreux perturbateurs endocriniens (les phtalates) **que nous retrouvons systématiquement partout**. Nous minimisons constamment l'ampleur de cette problématique d'envergure et aussi notre corps s'intoxique-t-il beaucoup plus rapidement, de nos jours, qu'il a la possibilité de se détoxifier. En inversant notre pyramide alimentaire, nous lui donnons un premier coup de main (et un très grand), mais **une détoxification adéquate demeure cruciale**.

Le processus de détoxification passe par deux étapes essentielles: la chélation et les traitements infrarouges.

La chélation consiste, en simple, à identifier les toxines en liberté dans notre corps avec un agent chélateur, c'est-à-dire principalement un antioxydant, afin de les « étiqueter ». Le terme chélation vient du grec *khêlê* qui veut dire « pince » et *ate* qui veut dire « sel chimique ». Les antioxydants jouent ce rôle de « pince » en ajoutant un électron

supplémentaire aux molécules toxiques en présence dans notre corps lui facilitant ainsi l'identification et l'élimination adéquate des toxines. Nous ajouterons donc à notre assiette de nourriture d'astronautes CoQ10, Glutathion, Vitamine C, Alpha-lipoïque et Chlorella.

Par contre, il est important de noter qu'une chélation adéquate doit obligatoirement passer par un nettoyage préalable des intestins car ce sont eux qui servent de voie principale pour l'élimination des toxines. Si nous n'avons pas les voies intestinales en santé, une chélation peut s'avérer problématique car le corps, bien qu'ayant identifié les toxines, ne peut les éliminer et finira donc par les accumuler dans des points stratégiques tels jointures, graisses, etc. Autrement dit, sans avoir nettoyé les intestins d'abord, nous ne ferons que déplacer les toxines d'un point A de notre corps à un point B ajoutant au passage des désagréments corporels inutiles. Encore une fois, l'inversion de la pyramide alimentaire consensuelle aidera nos intestins englués, littéralement, de gluten. Mais nous devons lui donner un coup de pouce supplémentaire. Des probiotiques, c'est bien, mais ce n'est pas assez car il faut à la fois mettre de bonnes bactéries et, surtout, se débarrasser des mauvaises. Encore une fois, nous ajouterons à notre assiette de nourriture d'astronautes un protocole intestinal complet (gélules de cannelle et d'ail sont au menu!). Bionutri fait un excellent produit dans cette veine.

Et maintenant que notre repas d'astronaute est servi, c'est l'heure d'un traitement infrarouge. Le docteur [Mark Hyman](#) le recommande en ces termes :



Les saunas infrarouges améliorent la détoxification. Comme vous le savez, nous vivons dans un océan de toxines. Heureusement, nous pouvons prendre des mesures pour éliminer plus efficacement ces toxines, et l'utilisation des saunas est la méthode la plus puissante. L'Agence de Protection de l'Environnement a montré que la thérapie par le sauna augmente l'excrétion des métaux lourds (plomb, mercure, cadmium) et les produits chimiques liposolubles comme les PCB, les PBB et les HCB. En fait, les toxines stockées dans la graisse peuvent vous empêcher de perdre du poids efficacement. J'ai vu cela maintes et maintes fois dans ma pratique : les gens font tout pour perdre du poids et retrouver la santé, mais ils ne peuvent pas réellement guérir avant d'avoir détoxiqué leur corps.

Les infrarouges fonctionnent par activation des mitochondries** et ont un effet antioxydant et anti-inflammatoire. La liste des bénéfices d'un tel traitement est longue, très longue et

mérite qu'on s'y renseigne, mais dépasse la portée de cet article. Il suffira de mentionner qu'il existe désormais des saunas infrarouges portatifs au format « sac de couchage » que nous pouvons utiliser à la maison. L'assistance d'un professionnel de la santé ou d'un thérapeute ayant des connaissances dans le domaine *est fortement conseillée*. Si vous avez la chance de parler anglais, je vous conseille les produits et l'assistance de [Get-Fitt](#) où j'y ai trouvé des gens remarquables, dédiés, connaisseurs et professionnels travaillant de pair avec des médecins afin de recueillir le plus de données possible et guider le plus adéquatement leurs clients.



Une « astronaute » moderne heureuse de son sauna infrarouge ☐

Photo © Get-Fitt.com

En conclusion

Loin derrière nous est cet être humain niché au cœur de la vie organique terrestre s'alimentant naturellement, accomplissant (par nécessité) quotidiennement une activité physique saine, loin du stress psychologique de nos sociétés modernes et de la pollution chimique, radioactive et électromagnétique. Loin derrière nous est l'époque des chasseurs-cueilleurs vivant d'eau potable naturelle, de nourriture saine et naturelle et d'air exempt de toxines.

Nous vivons désormais à l'ère de l'astronaute, celui qui doit ingérer des suppléments alimentaires pour éviter les carences et qui doit artificiellement activer ses mitochondries afin de se détoxifier des trop nombreuses toxines de son environnement et de sa nourriture.

Ce constat n'ai pas gai, j'en conviens, mais nous sommes en mesure de lutter et contrer une

grande partie de la toxicité du monde moderne dans lequel nous vivons moyennant d'y mettre le prix des suppléments, le temps nécessaire à la compréhension des mécanismes de notre corps et l'effort requis pour mettre en pratique ce que nous avons accumulé comme connaissances.

N'en tient qu'à nous de retrouver notre santé et de l'entretenir quotidiennement.

Bienvenue à l'ère des astronautes... en santé!

-Webmestre Zone-7

Notes et références :

*Sachant que l'absorption des glucides chez un adulte est réduite de moitié puisqu'elle est directement liée au pourcentage d'utilisation par le cerveau en fonction de la masse corporelle (10% pour le bébé, 2% pour l'adulte) résultant en environ 20% pour les adultes.

** Les mitochondries sont nichées au cœur de nos cellules, ont leur propre ADN et produisent l'essentiel de l'énergie des cellules par oxydation des acides gras.

[1] Knight, Laura, *La science antique*, P.142 (Disponible dans la bibliothèque, section Science secrète)

[2] Hibben, Frank, *The Lost Americans*, Thomas & Crowell Co., New York, 1946

[3] Sanderson, Ivan T., *Riddle of the Frozen Giants*, Saturday Evening Post, No. 39, January 16, 1960

[4] Jaminet et Jaminet, *Perfect Health Diet*, YinYang Press, P. 8 et 9.

Quelques lectures complémentaires :

Les bienfaits du chlorure de magnésium

80% des Français ont une insuffisance en vitamine D, une vitamine essentielle

La vitamine D ralentit l'évolution du cancer

Le déficit en vitamine D n'a pas cessé d'augmenter en 20 ans

Gabriela Segura - Une présentation du régime cétogène

Le régime cétogène pourrait être la clé pour guérir du cancer

Cancer et sucre : stratégie pour affamer le cancer

Vaincre le cancer aisément par l'alimentation

Jaminet et Jaminet, *Perfect Health Diet*, YinYang Press (Livre anglais)

Comment le blé nous rend malade? Entrevue avec le cardiologue William Davis

Cinq raisons d'arrêter le pain blanc

Le blé est un opiacé

La graisse, ce faux ennemi

Pour votre cœur, mangez... du beurre !

Le sucre «toxique»?

Le sucre : un poison



Sucre et gluten : manger pour vivre ou pour mourir?

Fondation Weston A. Price : « Les comportements violents sont liés à des carences nutritionnelles »

Saunas infrarouges : une manière facile de perdre du poids, de réduire la tension artérielle, de se détoxiquer, et d'améliorer la fonction cérébrale

Liens d'achat pour les compléments alimentaires

.

Sites Web d'intérêt :

Mercola.com (anglais)

[Santé Nature Innovation](#)