



## Mal de dos, mal de bouffe

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mal de dos, mal de bouffe

*Gilles Bacigalupo*

**Mal de dos, mal de bouffe** Gilles Bacigalupo

 [Télécharger Mal de dos, mal de bouffe ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mal de dos, mal de bouffe ...pdf](#)

226 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Associer le mal de dos et l'alimentation ? Vous n'y pensez pas ! Tout le monde sait bien que nous souffrons de notre dos à cause de notre colonne vertébrale, que l'arthrose, en envahissant progressivement les articulations de nos vertèbres, est responsable de nos souffrances et que, lorsque ce n'est pas l'arthrose, c'est la hernie discale ! Tous les médecins vous le diront. Tous les malades en sont intimement persuadés. Il n'y a qu'à regarder les radiographies pour s'en convaincre ! N'est-ce pas ? Pourtant, nous allons le voir, l'alimentation joue un rôle majeur.

Le mal de dos intéresse tout le monde !

Celui qui en souffre et celui qui l'accompagne. Nous entendons dire parfois que c'est psychosomatique. C'est la seule origine non vertébrale évoquée au cours des consultations médicales. L'origine psychique du mal de dos est suggérée, en particulier, lorsqu'aucun signe de souffrance vertébrale n'a pu être mis en évidence par les examens d'imagerie médicale. C'est le joker qui permet d'expliquer l'inexplicable. Nous espérons tous une information plus précise. L'Académie de médecine nous explique que le mal de dos trouverait son origine dans l'arthrose atteignant les articulations de la colonne vertébrale ou dans la détérioration du disque intervertébral. Or, ni l'arthrose ni la détérioration du disque intervertébral ne font mal ! Mais tout le monde ne le sait pas.

Alors, d'où vient la douleur ?

Comment se fait-il que des personnes dont les radiographies et scanners ne montrent aucun signe de dégradation arthrosique ou discale et qui ne sont pas toutes, heureusement pour elles, perturbées psychologiquement, souffrent de leurs dos ? Pourquoi de jeunes enfants qui n'ont pas encore eu le temps de développer une arthrose ont mal au dos ? Pourquoi, a contrario, de nombreuses personnes âgées, envahies par l'arthrose visible aux radiographies, ne souffrent pas ou peu ? Chacun de nous a pu rencontrer dans son entourage proche des sujets illustrant ces trois exemples. La simple observation sur le terrain ne confirme pas l'hypothèse de l'origine uniquement vertébrale ou discale du mal de dos. Pourtant il existe une piste très intéressante qui, a priori, n'a jamais été évoquée au cours des émissions médicales ou à peine effleurée dans la littérature médicale et qui tend à démontrer un lien intime entre l'hygiène de vie, surtout l'hygiène alimentaire, et le mal de dos. Précisons dès maintenant qu'elle n'est pas la réponse unique pour expliquer tous les maux de dos sans exception. Toutes les souffrances du dos ne sont pas liées uniquement à l'alimentation, mais la très grande majorité d'entre elles sont la conséquence directe d'une alimentation déséquilibrée et dénaturée.

Le Docteur Catherine Kousmine, dans son livre *Sauvez votre corps*, expliquait que le mal de dos, sans signe identifiable à l'imagerie, était la conséquence d'une malnutrition des tissus. Elle précisait qu'une bonne alimentation faisait disparaître toute douleur du dos. Nous savons depuis, grâce aux neurosciences, que ces phénomènes sont induits par le noyau accumbens qui envoie les signaux douloureux lorsque le cerveau détecte une carence, un dysfonctionnement ou un accident. La qualité de l'alimentation est essentielle ! Le mal de dos ne touche que 80 % des personnes au moins une fois dans leur vie, l'alimentation en concerne 100 % tous les jours ! Chaque peuple s'alimente avec des objectifs différents. Si les Chinois pensent avant tout à leur santé, nous, Français, sommes avant tout amateurs des belles couleurs et des bonnes saveurs, rassurés par les contrôles sanitaires que nous imaginons parfaits. Nous avons l'habitude de penser qu'il suffisait de nous alimenter de façon équilibrée et d'éviter d'ingérer des aliments avariés pour nous maintenir en bonne

santé. Aujourd'hui, nous apprenons que nous pouvons devenir malades et même mourir en mangeant des aliments d'apparence saine. Voici venu le temps des nutritionnistes et des diététiciens ! Ils sont les nouveaux gourous. Avec eux, on continue de nous vendre barres chocolatées, chips et biberons lactés pour adultes, mais c'est à grand renfort de slogans rassurants et moralisateurs : «Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé». Si nous voulons changer ce qui nous est proposé, il nous suffit d'utiliser notre porte-monnaie : acheter le meilleur, qui contrairement à ce qu'on veut nous faire croire, n'est pas le plus cher ! Bien que la diététique et le mal de dos se disputent régulièrement les colloques et reportages sur la santé, personne n'a jamais étudié la relation entre le mal de dos et l'alimentation, ni pensé ou osé associer ces deux thèmes. (...) Présentation de l'éditeur

Mal au dos, au genou, aux cervicales ? On nous prescrit immédiatement des produits pharmaceutiques supposés calmer la douleur. La douleur persiste ? Ce sont alors les examens radiologiques et IRM qui conduisent chez le rhumatologue et les infiltrations. La douleur est toujours là ? Allons voir un psy. Personne, jamais personne, tout au long de ce cheminement douloureux ne pense à ce qui entre dans le corps tous les jours, plusieurs fois par jour : l'alimentation. Personne ne semble établir la moindre relation entre la douleur des vertèbres ou des articulations et ce qui entre chaque jour par la bouche : les aliments.

Gilles Bacigalupo s'est posé la question. Il s'est interrogé sur la qualité des graisses en fonction de l'alimentation. Sur la circulation et les blocages de ces graisses qui glissent ou résistent sous les doigts et les effets douloureux de la détérioration des mauvaises graisses. L'auteur nous apporte ici les éléments probants d'une observation minutieuse, rigoureuse, alliée à une longue expérience.

Un travail qui ouvre de nouvelles perspectives vers l'apaisement et la disparition de bien des douleurs, et qui plus est, à moindres frais, en relation avec la Méthode France Guillain (éditions du Rocher et éditions Demeter). Biographie de l'auteur Gilles Bacigalupo obtient en 1974 le Diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute après des études à l'École des Enfants Malades, rue de Sèvres à Paris. Depuis quarante ans, il est passionné par la recherche de l'explication des mécanismes du corps dans l'unique but de soulager.

Download and Read Online Mal de dos, mal de bouffe Gilles Bacigalupo #ABUCYVQDR2F

Lire Mal de dos, mal de bouffe par Gilles Bacigalupo pour ebook en ligneMal de dos, mal de bouffe par Gilles Bacigalupo Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mal de dos, mal de bouffe par Gilles Bacigalupo à lire en ligne. Online Mal de dos, mal de bouffe par Gilles Bacigalupo ebook Téléchargement PDFMal de dos, mal de bouffe par Gilles Bacigalupo DocMal de dos, mal de bouffe par Gilles Bacigalupo MobipocketMal de dos, mal de bouffe par Gilles Bacigalupo EPub

**ABUCYVQDR2FABUCYVQDR2FABUCYVQDR2F**