

ZÉRO ALCOOL ET GUÉRISON

Peut-être pas tout à fait zéro, mais au moins « *epsilon* » ! Quelle que soit la maladie chronique responsable des misères, allergie, problèmes d'anticorps, cancer, diabète, polyarthrite, surpoids... etc., le retour à l'équilibre de santé, passe obligatoirement par le « zéro alcool », aussi proche du zéro que nous puissions le réaliser.

(Voyez le document « ZÉRO ALCOOL », pour des développements sur le même sujet.)

LE ZÉRO ALCOOL, SI DIFFICILE À COMPRENDRE...

... le bon sens peut croire que, sur un corps de 120 Kilos, que vaut un verre de bière, un « *petit* » Ricard, une Vodka ou un « *Perroquet* » ? Logique, que, au comptoir, « *le gros* » pense pouvoir se faire plaisir, avec moins de risque qu'un « *maigre* » de 65 Kilos ... alors que c'est tout l'inverse ! Comment comprendre qu'un malade chronique, ne doit pas dépasser 40 gouttes de bon vin « Grand Cru » par jour, au cours d'un repas, et ne toucher ni aux « apéritifs » ni aux « digestifs » ? Et que ce n'est pas une question de calories... !

ON BOIT, PARCE QUE ÇA BRÛLE DEDANS ... !

Gros ou maigre, l'alcool « *réchauffe* », il « *ravigote* », il rend joyeux, il rend heureux croit-on ! S'il ne faisait pas cet effet, on ne le boirait pas. Et il fait tout ça parce qu'il brûle le blindage filtrant sélectif de l'intestin ; c'est le signal toxique, qui oblige la muqueuse à s'ouvrir brusquement pour provoquer le « *flush* », la chaleur dans le corps, qui « *fait du bien* » sur le moment, mais qui se paie ensuite. La petite molécule d'alcool, qui provient de la fermentation du sucre, trouve très vite son chemin dans la respiration de la cellule, en trompant les enzymes des mitochondries, et selon sa concentration, la tue plus ou moins rapidement.

QUI « BOIT », EN FAIT, SANS « BOIRE » VRAIMENT ?

Eh bien, tout le monde boit ! L'apéro est une institution admise partout en France, et le « *avec les copains* », n'est pas la moindre de ses caractéristiques. Remplacer l'alcool par des colorants, des effervescents et différents ersatz, comme le proposent certains consommateurs, ce n'est pas une bonne affaire pour le microbiote et le blindage muqueux. On croit être vertueux, puisque « *sans alcool* », mais on est aussi toxique.

La découverte des effets euphorisants de l'absorption des liquides de fermentation des sucres de fruits et des amidons des graines, remonte aux premières civilisations. Tous les essais de protection collective des populations contre les méfaits de ces boissons, se sont soldés par des échecs ; seule est efficace, l'éducation individuelle.

L'ALCOOL EST UNE PETITE MOLÉCULE...

... et elle n'est si redoutable, que parce qu'elle est issue de la transformation enzymatique extérieure à la cellule, de la molécule de glucose, qui en est la principale source d'énergie.

L'ÉQUILIBRE INTESTINAL EST UNE RÉSULTANTE...

(Quelques facteurs qui concourent à cet équilibre : la génétique, la saison, le régime alimentaire, la façon de manger, les aliments, l'activité du sujet et ses antécédents, la température, les colonies bactériennes présentes, les molécules chimiques, le « mental » du sujet ... etc.) Sur des constats statistiques sommaires, la « Science Pharmaceutique » admet qu'un demi-verre de vin par repas, c'est « bon pour la santé ». Ne cherchons pas le détail des études sur lesquelles elle peut s'appuyer ; il s'agit là d'une notion clinique empirique, sur laquelle la plupart des Médecins sont d'accord. Cela veut dire, qu'un demi-verre de vin par repas, est accepté et reconnu comme favorable, par une majorité de personnes en bonne santé. Faire des études approfondies, nous donnerait des résultats différents, selon l'état de santé des personnes.

PAS D'ALCOOL SANS DÉGÂTS ... VARIÉS.

On utilise l'alcool à 90 ou 70 degrés, comme solvant et comme désinfectant. Les digestifs qui titrent 45 degrés, peuvent provoquer des effets « préoccupants ». Les vins titrent entre 9 et 14 degrés, et les bières tournent autour de 3 à 5 degrés, sauf exceptions. Ce n'est pas un hasard si on reconnaît le buveur de bière, à l'importance de son tour de taille ! (Cela n'empêche pas certains buveurs, de rester minces.) Les alcools « buvables », augmentent la perméabilité intestinale, ainsi que les mouvements et les sécrétions digestives, de façon modulée, et proportionnelle à l'importance et à la répétition des prises. Comme l'alcool appartient à la famille des sucres, ce qui n'est pas « brûlé » par la cellule, se transforme en « graisse » qui bouche les artères. La « brioche », correspond à une accumulation de graisse dans le péritoine, la graisse la plus dangereuse au regard des accidents vasculaires.

ALCOOL ET NAVIGATION :

La vie est un voyage, une aventure dans laquelle chacun mène sa barque, rame et gouverne au gré des vents et de la hauteur des vagues. Nous n'avons pas tous le même matériel au départ, nous n'empruntons pas tous le même chemin, nous n'avons pas tous les mêmes compétences de navigateur, et donc, en fait, nous sommes tous différents, au moment où on décide de faire le point. Celui dont la barque est touchée par une maladie chronique, sera bousculé par une petite houle de 50 centimètres, alors que celui qui navigue avec une bonne énergie vitale, va négocier des vagues de douze mètres, et pourra supporter pendant quelques temps, et sans trop gros dégâts, des apéros, une bière, un verre de vin par repas, et des soirées de week-end bien « arrosées ». Par contre, un demi-verre de vin par jour à un repas, sera fatal à un malade chronique, et provoquera chez lui une aggravation rapide.

POUR GUÉRIR, IL FAUT UN CERTAIN COURAGE :

Il faut surtout comprendre pourquoi on doit rester si rigoureux ! Quand on a bu de la bière ou du bon vin « avec modération », aux repas, pendant cinquante ans, on ne peut pas croire que cette habitude ait pu favoriser la maladie chronique dont on est victime. Si c'était si dangereux, pourquoi trouve-t-on ces liquides dans le commerce, et pourquoi en fait-on la publicité ? (Ce n'est pas à nous à répondre à la question. La loi oblige les annonceurs à mentionner la « modération » dans leurs textes.) Alors, le malade veut bien réduire la consommation, mais il est très difficile de lui faire comprendre qu'il faut « tout stopper » ! La guérison exige

l'arrêt total de la consommation.

Il n'y a pas de dose « raisonnable ».