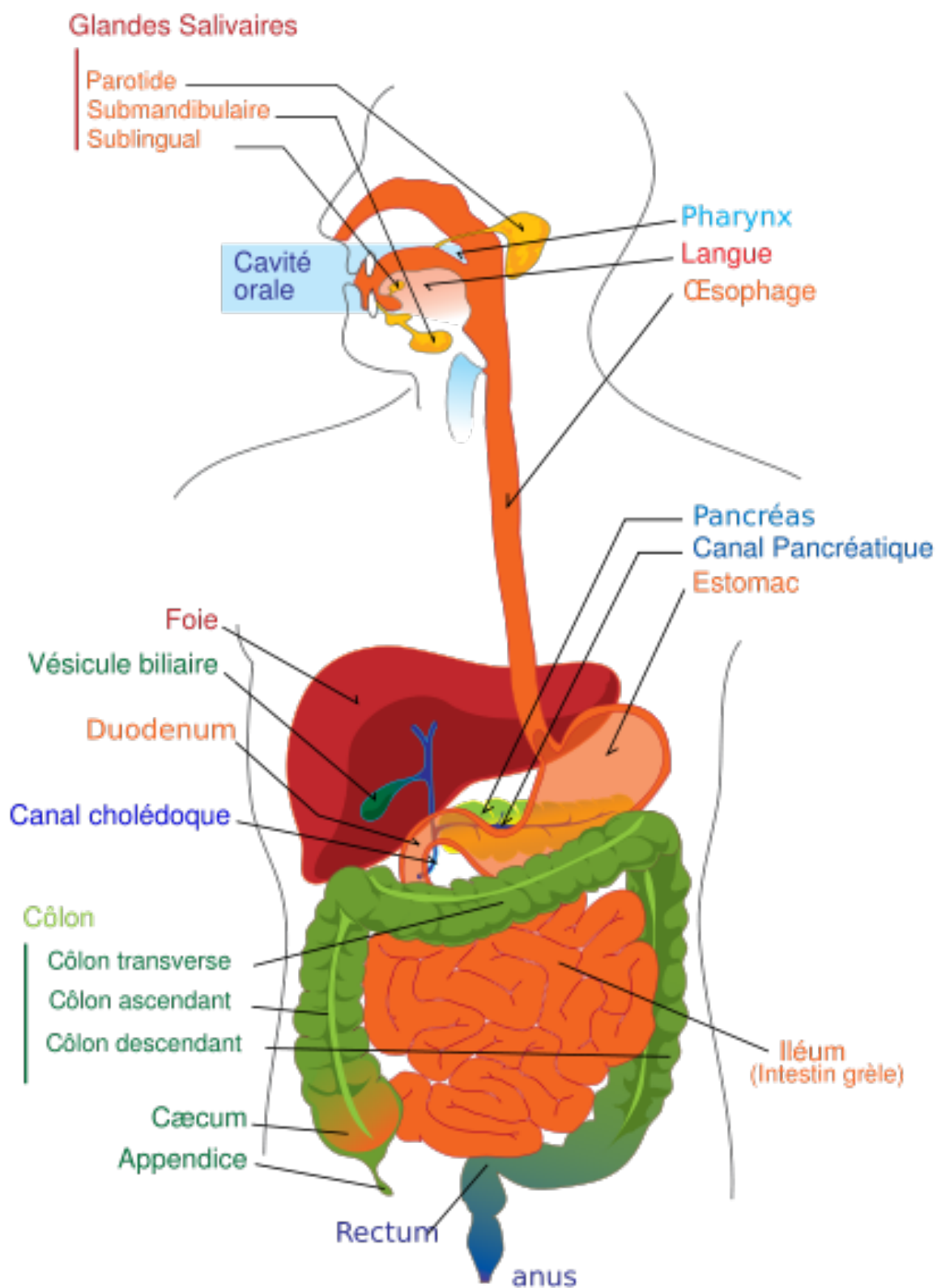


Le système digestif



http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Digestive_system_diagram_fr.svg&page=1

Fonctionnement, organes et substances de la digestion

La digestion est le processus par lequel un organisme vivant absorbe, traite et assimile des aliments pour produire de l'énergie immédiatement utilisable pour l'organisme et des réserves qui sont stockées. Des résidus non-utilisables sont extraits et éliminés.

Dans la **bouche**, les dents coupent les aliments en petits morceaux et créent avec la **salive** une pâte qui est avalée et passe par l'**œsophage** dans l'estomac. Mieux les aliments sont mastiqués plus facile sera la digestion ! Mâchez donc bien ! La salive neutralise aussi certaines micro-organismes et par l'alpha-amylase ou ptyaline, décompose l'amidon en le clivant en maltose et isomaltose d'un goût sucré. Mâchez du pain jusqu'à ce que son goût soit sucré.

Dans l'**estomac**, des acides gastriques sont ajoutés pour réduire la nourriture en un liquide pâteux. Ce sont des enzymes, essentiellement la **pepsine**, qui clive les protéines en peptides. Le pH de l'estomac est entre 1,4 et 4,4, donc très acide. La pepsine est inactivée par les bicarbonates alcalins du suc pancréatique. (Une basse température retarde et même suspend son action. L'alcool précipite cette enzyme.)

L'acide chlorhydrique régule l'acidité de l'estomac à un pH 2 ; le facteur intrinsèque est nécessaire pour l'absorption de la vitamine B12.

Les aliments sont alors appelées « le chyme gastrique ».

Dans le **duodénum**, la partie étroite qui suit l'estomac, sont ajoutés des sécrétions du pancréas et du foie, la bile et des suc intestinales. Ils transforment les aliments en eau, sels minéraux, vitamines, glucose, acides aminés, acides gras et glycérol.

Le **foie** est un organe de 1,5 à 2kg qui est situé sur le côté droit du corps juste en-dessous des côtes. Il sécrète la **bile** qui est composée d' $\frac{1}{4}$ de protéines et $\frac{3}{4}$ de sels biliaires qui émulsifient les matières grasses en micro-gouttelettes à fin d'être facilement absorbé par l'organisme. La bile est stockée dans la **vésicule biliaire**.

Le foie filtre aussi des toxines qui ont été absorbées ou produites par le corps. Si elle est surmenée, elle n'accomplit plus sa fonction et les toxines restent dans l'organisme où ils peuvent causer diverses symptômes comme des douleurs, de la fatigue, du mal-être.

Des calculs biliaires peuvent se former lors d'un déséquilibre des sels biliaires, du cholestérol et de la lécithine qui se produit si l'alimentation est riche en sucre et graisse, viandes et glucides.

Le **pancréas** est situé directement sous le nombril et produit les enzymes nécessaires à la décomposition des protéines. Il produit aussi de l'**insuline** et du **glucogène** qui régulent le taux du sucre dans le sang. L'insuline inhibe la production du sucre dans le foie et stimule l'utilisation des sucres présents dans les muscles en mouvement et les cellules graisseuses.

Le glucogène augmente la production de sucre dans le foie et inhibe l'absorption des sucres par les tissus. Le diabétique produit trop peu d'insuline.

La bouillie alimentaire passe ensuite à l'**intestin grêle** qui est composé du **duodénum**, du **jéjunum** et du **iléum**. Son intérieur est recouvert de franges, des « cryptes », qui agrandissent la surface d'absorption à 400m² !

Le **gros intestin** est composé d'une partie ascendante, une transverse et une partie descendante ainsi que du rectum. Il absorbe le liquide, des sels et des produits de l'activité bactérienne (Vitamine K, B-Vitamines, des aminoacides).

L'intestin contient environ 2kg de bactéries biologiquement actifs. Cette « flore intestinale » protège l'organisme contre de l'agression de micro-organismes et joue un rôle majeure dans la décomposition de certains aliments dont le corps humain ne dispose pas l'équipement enzymatique nécessaire (les fibres par exemple sont digérées par les enzymes des bactéries et non par les enzymes digestives de l'humain.)
Le résidu est entreposé dans le rectum d'où ils sera expulsé par l'anus.

Alimentation, digestion et santé

« Tu es ce que tu manges » - peut être compris littéralement car les cellules de notre corps se renouvellent (24h pour les cellules de la paume des mains – 7 années pour les plus lentes) en utilisant les aliments ingurgités. Non seulement notre forme et santé physique en dépendent mais aussi nos comportements, humeurs et réactions.

Dans les cuisine asiatiques et ayurvédiques, une attention particulière est porté à la qualité énergétique des aliments et à leur composition équilibré. Des moments de nettoyage et de purification sont naturellement observés en fonction des saisons. L'alimentation met l'être humain en phase avec son environnement.

Pour une bonne santé et forme physique, un aliment ne doit pas rester plus de 18heures pour les femmes et 24heures pour les hommes dans l'organisme. Des micro-organismes peuvent se développer plus facilement s'ils restent trop longtemps dans le corps.

Une alimentation pauvre en fibres, trop chauffé et trop longtemps conservé, tard la nuit, le manque d'eau constant, la consommation d'alcool, le stress et une vie sédentaire ont aussi des effets négatifs sur la digestion.

« *Mangez comme l'empereur le matin, comme le roi le midi et comme le mendiant le soir* », dit un proverbe. L'estomac travaille le mieux entre 7h et 9h du matin. Il faut lui donner la plus grosse partie de l'alimentation quotidienne et la plus difficile à digérer juste avant cette heure. Des céréales, haricots, noix et graines avec des fruits sec et frais donnent du grain à moudre à votre estomac et fournissent l'énergie pour toute la journée.

L'intestin grêle est au mieux de sa forme entre 13h et 15h. Il traite les graisses et sucres. Consommez des crudités (d'abord !*) et des légumes cuits avec de l'huile d'olive, du riz,.. Ne mangez pas de fruits et de légumes dans le même repas. Il est nécessaire d'attendre ½ heure après avoir mangé des fruits avant de manger des légumes et même 3 heures après avoir mangé des légumes avant de consommer des fruits.

* Si vous mangez des crudités après des aliments cuits, votre corps réagit avec une production augmentée de globules blanches comme s'il y avait une infection dans le corps. (à essayer si ça peut être bénéfique en cas de faiblesse immunitaire?)

Évitez pour le reste de la journée des aliments crus et solides. Prenez un smoothie ou un shake vers 16h et éventuellement un bol de soupe juste avant le couché du soleil. Ne buvez que des tisanes tièdes la nuit.

Entre 5h et 7h du matin, le gros intestin se met au travail, des exercices physiques du yoga à cet heure permettent de faciliter son travail et de garantir un dépôt facile.

L'alimentation yogique

Les Gunas

Dans l'alimentation yogique, un accent est porté sur les **Gunas**, les qualités des aliments : Sattva, Raja et Tamas.

Des aliments de qualité **Sattva** poussent en hauteur et reçoivent beaucoup d'énergie du soleil et du ciel. Fruits, noix et légumes à feuilles, mais aussi les produits laitiers, en font partie. Ils procurent de la légèreté, de la détente, l'allègement et de la paix.

Les aliments à qualité **Raja** poussent dans un proche de la terre et fournissent de l'énergie et de la force. Tubercules, céréales et fruits secs procurent de la dynamique.

Les aliments **Tamas** sont lourds et ralentissent l'activité physique et mentale. Ce sont les viandes, poisons et œufs qui font partie de ce groupe. Le yogi les évite.

L'alimentation végétarienne

- La viande, le poisson et les œufs sont digérés très lentement et restent jusqu'à 72 heures dans l'organisme. Ils pourrissent pendant ce trajet et forment un terrain favorable à des micro-organismes pour se développer. Les produits et toxines de la **putréfaction** des produits animaux circulent dans l'organisme et le rendent acide. Une couleur de peau un peu grisâtre et une odeur acide des évaporations corporelles sont des symptômes.
- **Hormones, médicaments et pesticides** utilisés dans l'industrie alimentaire rendent les produits animaux des bombes chimiques qui provoquent de nombreuses réactions chez les consommateurs allant d'allergies diverses, dérèglements hormonaux à des états de mal-être généralisés.
- Nous mangeons le facteur stress et agression de l'abattement de l'animal et absorbons sa peur à travers de l'**adrénaline** toujours présent dans la viande.
- Les muscles animaux contiennent beaucoup d'**acide uridique** ; trop pour nos reins et l'organisme finit trop acide – terrain favorable pour le cancer, des maladies cardia-vasculaires et le diabète – et par l'intoxication d'acide uridique qui provoque des rhumatismes et douleurs articulaires.
- L'élevage et **production de masse** d'aliments animaux ne correspond pas à la conscience yogique qui voit tout être comme manifestation divine.
- Le **rendement économique et écologique** des produits animaux est déséquilibré et inefficace. Nous détruisons la planète pour produire des aliments pour nourrir des animaux que nous mangeons ensuite ; il faut 12 fois plus de terre, mais aussi d'eau et de déchets, à ce moment-là !
- L'apport des **protéines végétales** par les céréales, légumes secs, noix et graines est d'une meilleure qualité pour l'organisme humain.

Autres aliments et substances à éviter:

- Cholestérol
- Nicotine, alcool, caféine, théine
- Sel
- Sucre
- Graisses

Aliments bénéfiques selon les organes :

Estomac :	yaourt, germes de blé, menthe poivrée, gingembre, fenouil
Foie :	betteraves, carottes, légumes verts, radis
Vésicule biliaire :	huile d'olive, céréales complètes, noix, carottes, betteraves, jus de poires, pamplemousses**, citrons et raisins.
Pancréas :	avocats, alfalfa, pommes de terre, betteraves, carottes, huile d'olive, papayes, pamplemousses**, citrons
Intestin grêle :	germes de blé, légumes à feuilles vertes, choux, oranges
Gros intestin :	beaucoup d'eau, légumes à feuilles vertes, yaourt, fibres.

** attention pas plus d'1/4 l par jour car le pamplemousse ralentit l'activité du foie

Les cures yogiques

Régime vert

Au printemps ne mangez que des aliments verts, feuilles, brocoli, choux, épinards, salades pendant 5 à 14 jours. L'apport en chlorophylle aidera votre sang de se purifier et vigorifier.

Régime de melons – nettoyage intensif

3 jours de melons jaunes (laxatifs et bon pour l'estomac)

3 jours de pastèques (nettoient le foie et les reins)

3 jours de papayes (pour la digestion et le nettoyage du colon)

3 jours de l'eau avec du miel et du citron (nettoie et enlève les glaires)

3 jours seulement de l'eau

3 jours d'eau avec du miel et du citron

3 jours de papayes

3 jours de pastèques

3 jours de melons jaunes

Ensuite mangez d'autres fruits, introduisez ensuite du yaourt et des légumes cuits

Seulement au bout de quelques jours mangez des noix, fruits secs et céréales, puis des aliments crus.

Régime des courgettes

Pendant 5 jours ne mangez que des petits courgettes crues.

Exercices de Yoga bénéfiques pour la digestion :

En stimulant le centre du nombril, les exercices de yoga renforcent les muscles du ventre qui transportent et malaxent la bouillie alimentaire. Ils stimulent directement le pancréas qui produit les enzymes nécessaires pour la digestion.

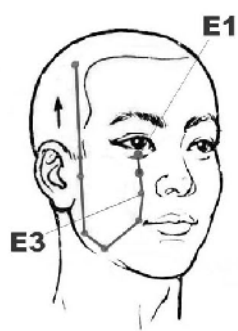
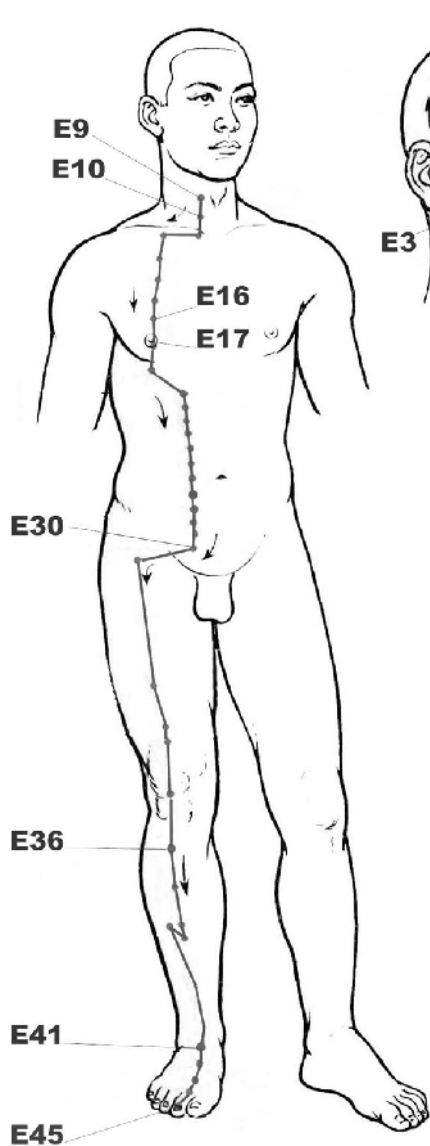
→ Sat kriya, posture de tension

Des exercices de croisement et de twistement stimulent le foie et l'estomac.

Les abdominaux et flexions des jambes favorisent le transport et le malaxement des aliments et gazes. Ils facilitent le transit pour qu'il n'y a pas de dépôts qui s'accumulent ; terrain favorable pour le développement de maladies et bactéries.

La respiration profonde, dynamique et rapide qui est accentué sur l'expire, nettoie l'organisme et alimente les organes avec de l'oxygène et des nutriments nécessaires à leur bon fonctionnement.

Approche de la médecine chinoise



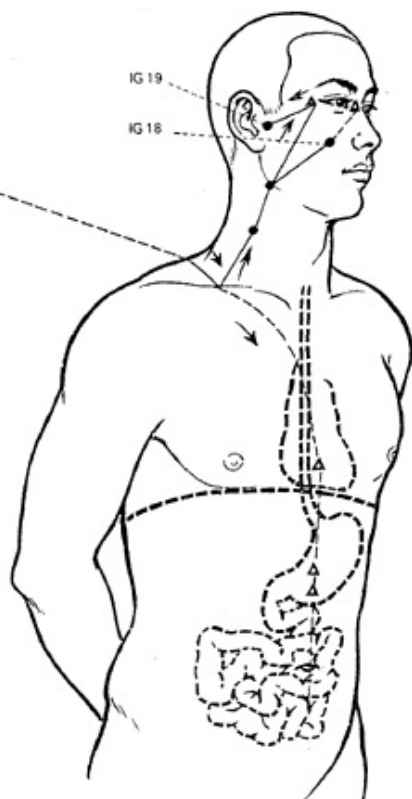
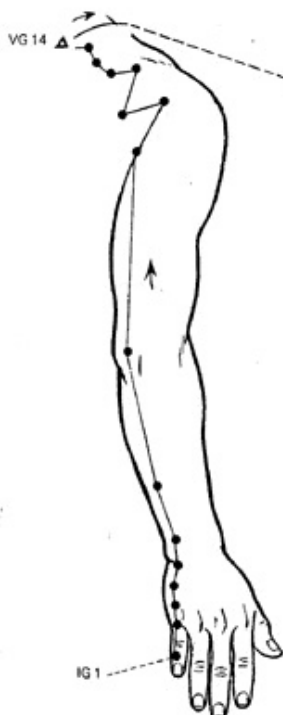
L'estomac est lié au **méridien de l'estomac** qui court de l'extérieur de l'œil vers le haut et le centre du front, descend le long du nez, la gorge jusqu'aux orteils (le deuxième).

Tout le méridien est sensible aux troubles émotionnels et les muscles qui l'entourent s'affaiblissent dès qu'on pense aux problèmes. Il est lié symboliquement à la lune, l'astre des sentiments.

L'estomac, qui reçoit les aliments pour les préparer à l'absorption, est en analogie avec l'acceptation de impulses émotionnelles qui viennent de l'extérieur. Trop à avaler, trop d'ingestion de problèmes et stress fait que l'estomac produit trop d'acides et n'irrigue plus correctement les parois de l'estomac qui se trouvent alors exposés aux agressions. Ils réagissent par des ulcérations et saignements.

Son heure phare est de 07h à 09h, il est Yang est relié à l'élément terre. Il est lié aux glandes salivaires, au front, à l'œil, à l'aorte, aux carotides, clavicules, mamelons, estomac, pancréas et à l'insuline.

Chi monte



Le **méridien de l'intestin grêle** débute à l'auriculaire et longe l'intérieur et l'arrière du bras, fait une boucle au niveau de l'épaule, monte le cou et se termine à l'entrée de l'oreille.

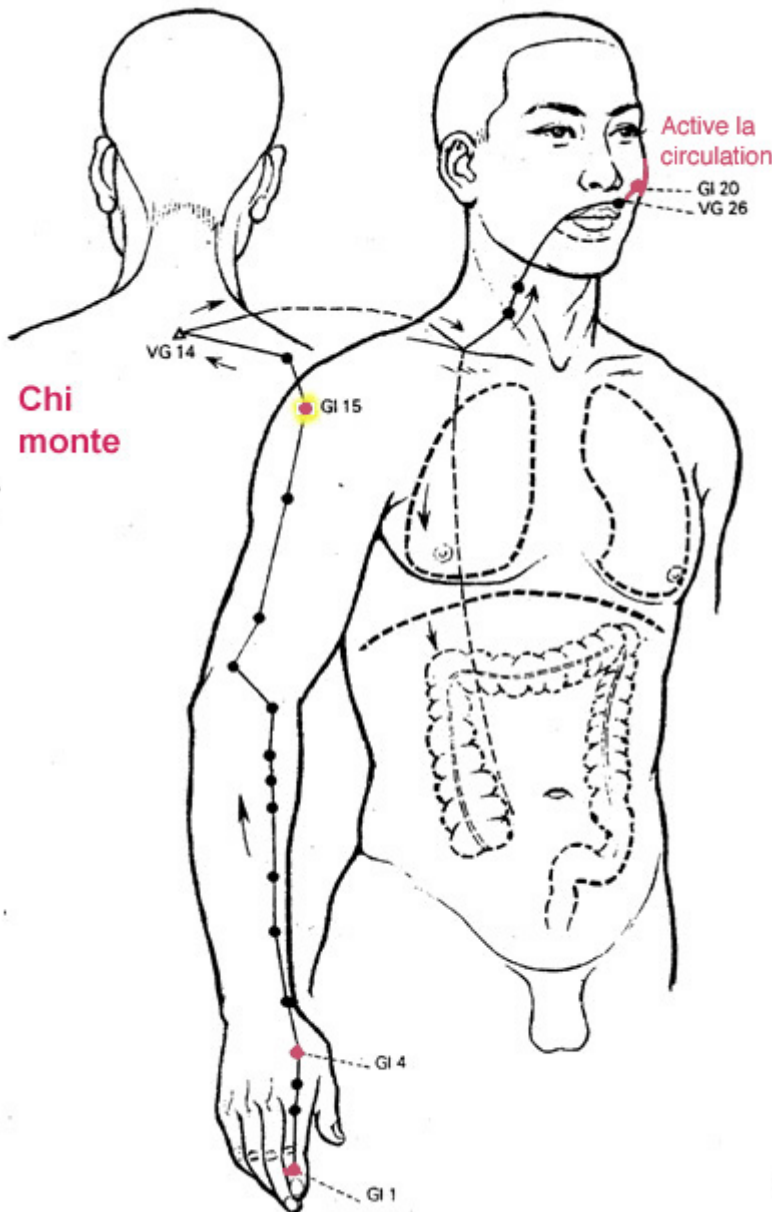
Sa liaison symbolique est l'analyse, le tri, le rangement et le changement et la transformation. L'oreille et l'auriculaire (doigt de mercure) sont en relation avec la communication et la compréhension.

Des incapacités de gérer et de comprendre le monde extérieur sont souvent signe d'une fragilité de l'intestin grêle : gazes, diarrhées, infections et diverticules.

Le méridien est de nature Yang et relié à l'élément feu, il correspond à la saison de l'été et son heure de prédilection est situé entre 13 et 15h. Il est couplé avec le méridien du cœur.

Le méridien de l'intestin grêle est en rapport avec le discernement et le fait de savoir écouter son intuition.

En cas de dérèglement de ce méridien, des troubles auditifs (bourdonnements, accouphènes), des problèmes digestifs ou cardiaques et des douleurs ou raideurs cervicales et du dos peuvent se manifester.



Méridien du gros intestin - Yangming de main (cheou yang ming).

Le méridien du gros intestin

début à la base de l'ongle de l'index et remonte le bras à l'extérieur en passant par le coude et l'épaule. Là, il passe derrière la nuque au point VG14 pour revenir par le cou jusqu'à sous le nez, à la base de la narine. C'est là qu'il se lie avec le méridien de l'estomac.

Il appartient à l'élément métal et fonctionne de manière optimale entre 05h et 07h.

Il est en relation avec Pluto qui symbolise nos désir, craintes et passions cachées. Son problème majeur, ne pas pouvoir « lâcher » se retrouve dans son dérèglement classique « la constipation ». Des sentiments de culpabilité, l'obstination, les bagarres de pouvoir et des passions obsessionnelles sont en relations avec des problèmes du gros intestin.