

En finir avec les maladies des voies respiratoires :

ASTHME, ANGINES, OTITES, SINUSITES, RHUMES, BRONCHITES

Un grand nombre de personnes souffrent de ces maladies. Non pas une fois à l'occasion, mais **de manière répétitive**, soit pendant tout l'hiver chaque année, soit pendant de nombreuses années de façon chronique.

En général ces malades essaient traitement après traitement, consultent différents médecins car rien ne parvient à les guérir. Certes, ils peuvent être **soulagés passagèrement** mais **la maladie ressurgit** quelque temps après.

On ne peut obtenir de résultat dans ces conditions car **la cause profonde** de ces problèmes reste méconnue et elle n'est donc pas du tout combattue. Aussi longtemps qu'on ne supprime pas la cause, il est évident que la maladie subsiste.

La cause de la plupart des maladies des voies respiratoires à répétition ou chroniques provient d'une **alimentation inadaptée**.

Changez judicieusement l'alimentation du malade, la maladie disparaîtra !

Ce n'est que de cette manière qu'ont pu se guérir de nombreuses personnes atteintes de ces affections après avoir essayé toutes sortes de traitements médicaux, même naturels !

Les témoignages

1 - « Après avoir vécu pendant 10 années en ayant de nombreuses angines chaque année, après m'être soignée sans succès par antibiotiques, puis par homéopathie, seule la suppression du sucre blanc dans mon alimentation m'a enfin permis de stopper ces angines. J'ai aussi réformé toute mon alimentation et depuis vingt ans, s'il m'est arrivé d'en avoir à nouveau, je dois reconnaître que c'est après avoir commis des « écarts » alimentaires. »

2 - « Asthmatique pendant près de 40 ans, ayant frôlé la mort et passé des mois à l'hôpital, avec une vie quotidienne rythmée par les crises d'asthme, cet homme a commencé à respirer normalement et à voir progressivement s'améliorer son état lorsqu'il

a complètement changé sa façon de se nourrir : viande, charcuteries, alcools, graisses, mets trop raffinés sont remplacés par des céréales complètes, fruits et légumes frais etc... Plusieurs années ont été nécessaires pour rétablir l'équilibre après les erreurs commises pendant des décennies. »

3 - « Il est bien connu que dès leur entrée en crèche ou en école maternelle, les jeunes enfants prennent en même temps un abonnement au nez qui coule, à la toux permanente, aux otites ou angines, au choix ! Combien de mamans prennent alors aussi un abonnement chez le médecin car elles y conduiront leurs enfants plusieurs fois par mois. Mais une maman n'a pas eu besoin d'y amener son enfant une seule fois pendant l'hiver. Car, à la maison, l'alimentation est contrôlée : - suppression de tout ce qui peut contenir du sucre blanc - remplacement des produits laitiers classiques par des laitages issus de la chèvre - alimentation variée, vivante et complète. »

Il est peut-être difficile de croire que l'on peut solutionner les problèmes respiratoires simplement en changeant son alimentation. C'est pourtant de cette manière que se sont guéries de très nombreuses personnes car aucun médicament n'était efficace. L'amélioration de l'état de santé n'a pu être constaté qu'après un changement dans la façon de s'alimenter.

La vérification n'est pas bien difficile à réaliser : réformer son alimentation est à la portée de tous. C'est plus facile que d'effectuer une cure de 3 semaines plusieurs années consécutives et moins dangereux que d'absorber des doses importantes d'antibiotiques, de cortisone et autres médicaments.

Pourquoi changer son alimentation ?

Quand on rencontre des problèmes oto-rhino-laryngologiques (ORL), c'est parce que **l'organisme est encombré de substances qui ne lui conviennent pas et dont il cherche à se débarrasser.**

Les poumons, le nez, la gorge, les oreilles sont des **émonctoirs** (de même que la peau, les intestins et la vessie), c'est-à-dire des endroits du corps qui nous permettent d'éliminer. Ils éliminent des éléments naturels (la sueur, l'urine ...) mais encore tous **les poisons qui encombreront notre corps**. Ces poisons ressortent sous la forme d'eczéma, de boutons, de crachats etc...

Dans ces cas précis ORL, c'est un ensemble d'aliments qui est en cause. Le corps ne les tolère pas. C'est au niveau du foie que se développe le problème. Lors de la digestion, ces aliments sont digérés au début, mais ensuite le foie se fatigue et ne parvient plus à les transformer comme il convient. Ils se diffusent dans le corps sans être complètement transformés. Ils deviennent alors **des toxines** pour notre corps. Ces toxines se déposent

et se développent à un endroit qui leur convient. Ainsi se développent des crachats dans les poumons, une inflammation sur les amygdales ou les sinus ...

Bien sûr le **bon fonctionnement du foie** est en cause. C'est pourquoi certaines personnes sont sensibles et deviendront malades alors que d'autres peuvent consommer ces mêmes aliments sans en être incommodées (à courte échéance - car il n'est pas dit que ces poisons ne s'accumulent pas quelque part pour développer une autre maladie plus tard).

Il est donc important de bien ménager son foie et de l'aider régulièrement en faisant une cure de tisane dépurative du foie.

En consommant les aliments que notre corps refuse, on va encombrer le système respiratoire par **du mucus**. Ce mucus cherche à s'en aller. Il est parfois évacué par la toux ou le nez qui coule. Cependant si l'accumulation devient trop importante, on arrive à l'infection avec de la fièvre. Lorsque la maladie se déclare, on se met au régime. Le foie se repose, le corps se nettoie et les symptômes disparaissent. Mais aussi longtemps que la cause n'aura pas été éliminée, la maladie réapparaîtra. D'où le caractère chronique de ces maladies.

Si l'encombrement des voies respiratoires est d'origine alimentaire, la solution est toute trouvée : **transformer son alimentation** en évitant spécialement les aliments indésirables.

Quels aliments bannir de l'alimentation ?

D'une façon générale, il sera toujours judicieux pour sa santé d'avoir une réflexion globale sur la manière de se nourrir telle que le décrit sur ce site la conférence ["l'alimentation"](#).

Supprimer seulement quelques aliments riches en substances mucogènes tout en continuant à empoisonner son corps avec d'autres choses, risque de ne pas être suffisant.

Les aliments les plus importants à supprimer :

- **le sucre blanc**



Mais pas seulement sous sa forme pure. N'oublions pas tous les produits où il est **ajouté** comme les yaourts sucrés, crèmes dessert, bonbons et sucreries

diverses, gâteaux, boissons, glaces, le chocolat ... tous les produits avec adjonction de sucre blanc.

Pour quelle raison ? Parce que le sucre blanc est un produit dévitalisé qui a besoin, pour être digéré, de puiser des éléments minéraux dans les réserves du corps (comme le magnésium). Il affaiblit ainsi l'organisme et diminue son système de défense. L'alimentation courante actuelle (raffinée) est déjà tellement appauvrie en vitamines et minéraux. La consommation de sucre blanc diminue encore les maigres réserves stockées dans le corps.

Il est à noter que le miel et le sucre roux complet ne provoquent pas cet effet déminéralisant. Ils peuvent donc se substituer au sucre blanc, même s'ils doivent être consommés modérément.

les



•
produits
laitiers



lait,
yaourts, fromages, crèmes, desserts lactés etc ... avec

deux remarques :

- Les produits laitiers issus des vaches sont très formateurs de mucus. Ceux issus des chèvres forment peu de mucus. En les essayant strictement à tour de rôle, on constate nettement la différence. Les enfants malades doivent arrêter totalement leur consommation de lait, yaourts, fromages de vaches. Nécessaires pour leur croissance, ils les remplaceront par du lait de chèvre que l'on trouve facilement en supermarché ainsi que toutes sortes de fromages de chèvre. Les yaourts, très difficiles à trouver, devront être faits maison avec du lait de chèvre et une yaourtière. Avec le lait de chèvre stérilisé en bouteille, on peut aussi confectionner des crèmes ainsi que toutes les recettes (salées ou sucrées) qui contiennent du lait (comme les flans). La réputation du lait de chèvre qui serait « fort » est tout à fait fausse. Il est très doux et accepté de bien des enfants qui ne supportaient aucun autre lait.



Quant aux adultes malades, ils devront aussi éliminer les produits laitiers bovins s'ils veulent voir une amélioration de leur état. Par ailleurs, le lait étant moins bien digéré à cet âge, mieux vaut consommer des produits prédigérés comme les fromages frais et yaourts de chèvre.

- La matière grasse des produits laitiers (la crème fraîche, les glaces !) forme beaucoup de mucus. En consommant des produits laitiers écrémés, on formera moins de mucus.

*

- Les aliments formateurs de mucus, en quantité moindre mais à surveiller pour les personnes extrêmement malades (comme les asthmatiques) :

- **les céréales**, comme le blé et l'avoine, peuvent former du mucus, consommées en grande quantité et surtout raffinées (comme le pain blanc).

Millet, couscous et riz complet sont les céréales qui forment le moins de mucus.

Les céréales soufflées forment aussi beaucoup moins de mucus qu'en grain ou farine.

- **Les légumineuses** ont tendance à former un peu de mucus sauf le tofu de soja et la purée de pois chiche (hummus) plus facilement assimilables. Mais en général, on ne consomme pas de légumineuses tous les jours, donc les quantités absorbées sont minimales.

En éliminant le sucre blanc ainsi que les produits laitiers issus de la vache et en surveillant les autres aliments riches en substances mucogènes, une nette amélioration devrait survenir. Mais la rapidité de guérison varie en fonction de l'état de détérioration du corps du malade. Chez un enfant ou dans le cas d'angines, le résultat peut être immédiat et la maladie ne réapparaît plus. Par contre, chez un asthmatique depuis 20 ans, il faudra peut-être plusieurs mois pour parvenir à un espacement net des crises puis à leur disparition. Dans les cas de maladies graves, une réforme alimentaire complète est nécessaire.

Cas particulier :

En plus des aliments formateurs de mucus cités plus haut, il faut aussi être attentif à tous les autres aliments que l'on consomme. En effet, chaque corps humain est unique et il se peut qu'il ne puisse pas supporter un ou plusieurs aliments particuliers qu'il doit apprendre à reconnaître. Certaines personnes se trouveront mieux par exemple de supprimer les œufs, la viande ou tel fruit qui ne leur convient pas. Cela s'apprend en étant à l'écoute de son corps et c'est individuel.

Si l'on se rend compte qu'à chaque fois que l'on consomme telle chose, le nez coule le lendemain ou l'on a une crise d'urticaire ou d'asthme, c'est que cette chose n'est pas bonne pour nous. Alors on l'évite à l'avenir.

Soigner son foie

N'oublions pas de ménager notre foie. Il est d'une importance primordiale pour notre santé. S'il devient déficient, il se fatigue et ne réalise plus totalement son travail de transformation des éléments nutritifs. Il peut alors laisser passer dans le liquide sanguin des éléments qui deviendront des "poisons" pour notre corps. Donc, pas de surcharges alimentaires, peu d'alcool, attention aux antibiotiques !

Consommer du radis noir est le meilleur moyen de remettre son foie en état (râpé en crudités ou en sirop -couper le radis en rondelles dans un bol, déposer une grosse cuillère de miel par-dessus et attendre plusieurs heures, boire le jus qui en résultera - ou bien en ampoules vendues dans le commerce). Boire régulièrement des tisanes dépuratives du foie le nettoiera et l'entretiendra aussi.

Le cas de l'asthme

L'asthme chronique est une maladie difficile à soigner. En plus des conseils donnés ci-dessus, je vous recommande vivement la lecture du livre « [plus jamais d'asthme](#) » cité dans la bibliographie du site. C'est le témoignage d'un homme, asthmatique dès l'âge de six mois, qui a réussi à se débarrasser de sa maladie uniquement en transformant son alimentation et en arrêtant toute prise de médicament.

Mais pour l'asthme, d'autres éléments peuvent entrer en compte : la pollution, certaines personnes ont besoin de vivre à la montagne ... De plus, les études sur les causes psychosomatiques des maladies évoquent (spécialement pour les enfants) un problème lié à une séparation mal vécue.

Le rhume des foins :

Des améliorations ont été constatées à l'aide de produits de la ruche : consommation préventive de pollen de fleurs, de miel toutes fleurs, de propolis pendant un à deux mois avant le printemps.

Conclusion

Si vous voulez guérir définitivement de tous les problèmes respiratoires, faites l'effort de changer votre alimentation. Vous ne le regretterez pas !

Il est évident qu'il ne faut pas négliger non plus une bonne hygiène de vie en relation avec les voies respiratoires. Surtout ne pas fumer ni vivre avec des fumeurs ; il faut s'oxygéner, pratiquer régulièrement des exercices respiratoires profonds, avoir du mouvement, marcher souvent à l'air pur...

M.A