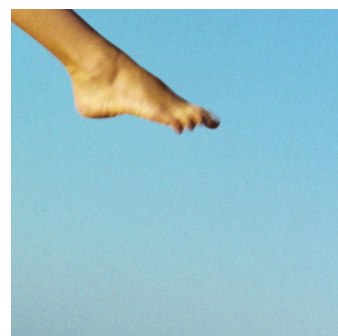


# UN CORPS SAIN



Guide pratique  
pour le soin du corps



DR. GEORGES D. PAMPLONA-ROGER



# PLAN DE L'OUVRAGE

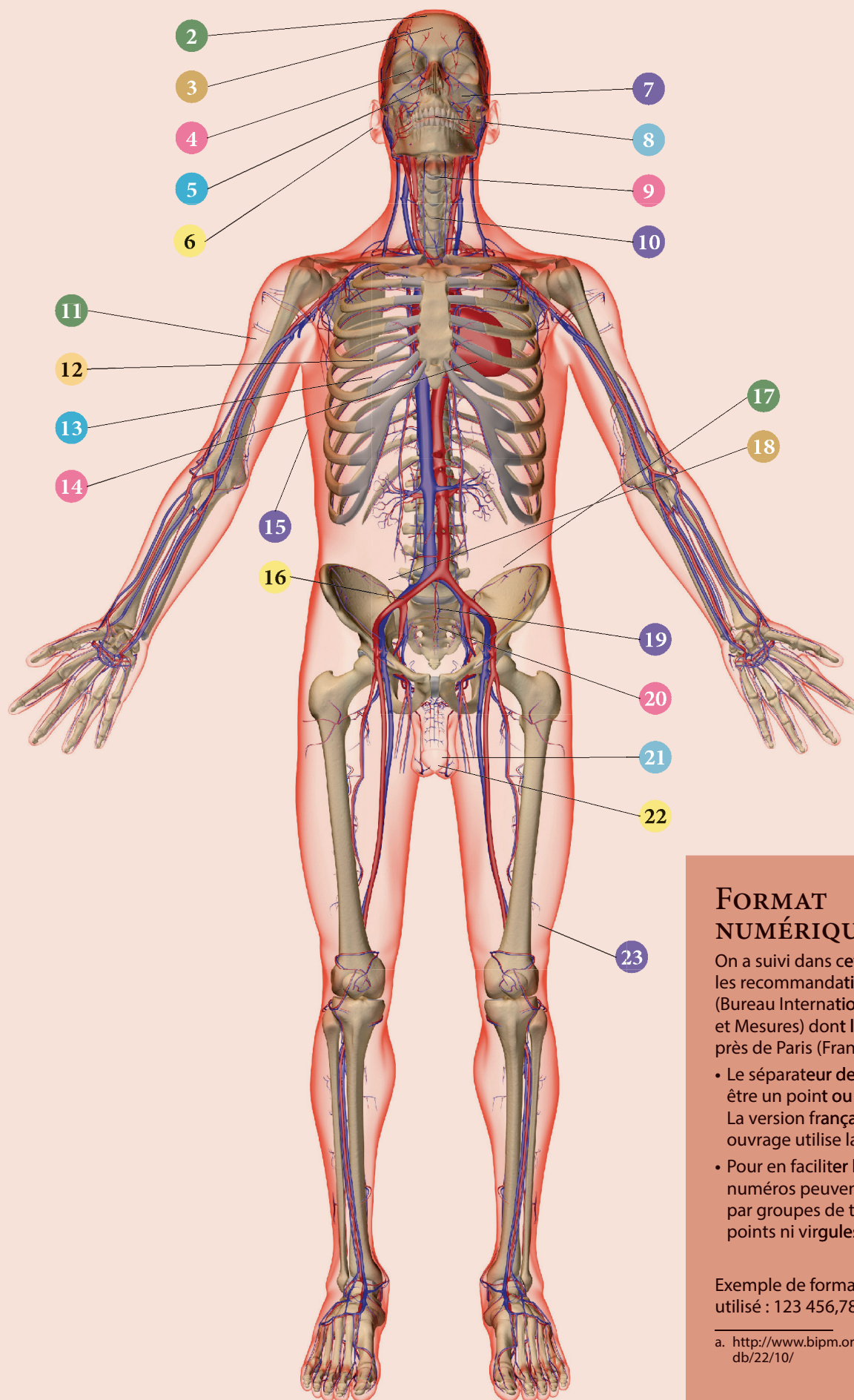
Introduction p. 8

- |   |   |                                       |    |   |  |    |   |  |
|---|---|---------------------------------------|----|---|--|----|---|--|
| 1 |    | <b>Corps et santé</b><br><i>p. 10</i> | 9  |    | <b>Gorge</b><br><i>p. 178</i>              | 17 |    | <b>Foie</b><br><i>p. 264</i>                       |
| 2 |    | <b>Cuir chevelu</b><br><i>p. 26</i>   | 10 |    | <b>Cou</b><br><i>p. 186</i>                | 18 |    | <b>Estomac</b><br><i>p. 274</i>                    |
| 3 |    | <b>Cerveau</b><br><i>p. 36</i>        | 11 |    | <b>Membres supérieurs</b><br><i>p. 196</i> | 19 |    | <b>Intestin</b><br><i>p. 284</i>                   |
| 4 |   | <b>Yeux</b><br><i>p. 106</i>          | 12 |   | <b>Seins</b><br><i>p. 214</i>              | 20 |   | <b>Reins</b><br><i>p. 296</i>                      |
| 5 |  | <b>Nez</b><br><i>p. 128</i>           | 13 |  | <b>Poumons</b><br><i>p. 224</i>            | 21 |  | <b>Organes génitaux masculins</b><br><i>p. 306</i> |
| 6 |  | <b>Oreilles</b><br><i>p. 142</i>      | 14 |  | <b>Cœur</b><br><i>p. 240</i>               | 22 |  | <b>Organes génitaux féminins</b><br><i>p. 312</i>  |
| 7 |  | <b>Visage</b><br><i>p. 156</i>        | 15 |  | <b>Dos</b><br><i>p. 254</i>                | 23 |  | <b>Membres inférieurs</b><br><i>p. 320</i>         |
| 8 |  | <b>Bouche</b><br><i>p. 166</i>        | 16 |  | <b>Ventre</b><br><i>p. 260</i>             |    |   |  |

Épilogue p. 330

Index alphabétique p. 332





## FORMAT NUMÉRIQUE

On a suivi dans cet ouvrage les recommandations du BIPM (Bureau International des Poids et Mesures) dont le siège se situe près de Paris (France).<sup>a</sup>

- Le séparateur de décimale peut être un point ou une virgule. La version française de cet ouvrage utilise la virgule.
- Pour en faciliter la lecture, les numéros peuvent être séparés par groupes de trois, mais sans points ni virgules.

Exemple de format numérique utilisé : 123 456,789

a. <http://www.bipm.org/en/CGPM/db/22/10/>



# Corps et santé

L'être humain ne « possède » pas seulement un corps, mais « est » un corps. De sa connaissance et du soin qu'on lui octroie dépendent essentiellement la santé et le bien-être.



Il n'existe aucune autre structure aussi parfaite et à la fois aussi belle dans l'univers que le corps humain en bonne santé. Il est donc essentiel de connaître les caractéristiques uniques de son corps, de prendre soin et en profiter durant toute sa vie.

- **Organisation** : le corps humain est hautement organisé à différents niveaux. L'« organisme » utilisé pour se référer à l'ensemble implique précisément une organisation et une planification intelligente.
- **Rénovation continue** : l'être humain est en constante évolution permanente car il remplace continuellement ses composantes chimiques. Il maintient ainsi des caractéristiques constantes.
- **Auto guérison** : le corps humain a la capacité de se réparer lui-même. Si on lui aide, le corps peut récupérer la santé après une intoxication, une infection, etc.
- **Individualité** : il n'existe pas deux corps identiques, pas même ceux de jumeaux. Outre les empreintes digitales, l'œil dans la rétine, le ton de la voix, etc., rendent chaque être humain unique. Par conséquent, une valeur infinie.
- **Intégration** : le corps et l'esprit forment une unité fonctionnelle complète et indivisible. Pour être si complet, fascinant et merveilleux, il mérite notre plus grande curiosité et nos soins.

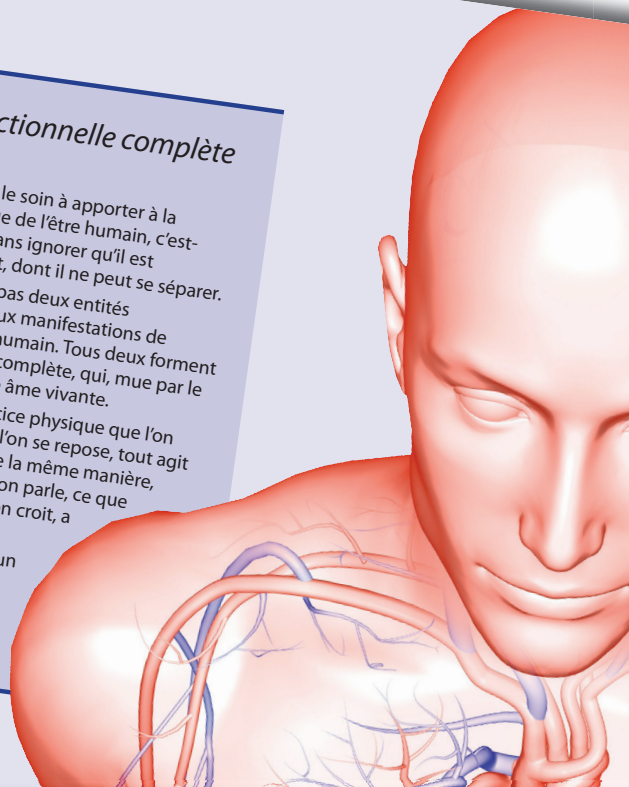
## Chiffres et données sur le corps humain

120 jours	Temps que mettent les hématies (globules rouges) à circuler dans le corps.
206	Nombre d'os du corps.
30 000	Nombre de cellules mortes qui se desquament de la peau chaque jour.
96 500 km	Longueur de tous les vaisseaux sanguins du corps.
75 000 000 000 000 (= 75 billions)	Nombre de cellules dans le corps humain.

Cet ouvrage met en évidence l'extraordinaire valeur du corps humain. Il en explique le fonctionnement de chaque partie et organe tout en nous donnant de précieux conseils pour le maintenir sain et en forme.

## Une unité fonctionnelle complète

Cet ouvrage présente le soin à apporter à la manifestation physique de l'être humain, c'est-à-dire au corps, mais sans ignorer qu'il est intimement lié à l'esprit, dont il ne peut se séparer. Corps et esprit ne sont pas deux entités indépendantes mais deux manifestations de l'activité vitale de l'être humain. Tous deux forment une unité fonctionnelle complète, qui, mue par le souffle de vie, donne une âme vivante. Ce que l'on mange, l'exercice physique que l'on pratique, la manière dont l'on se repose, tout agit directement sur l'esprit. De la même manière, ce que l'on pense, ce dont on parle, ce que l'on voit et même ce que l'on croit, a une influence sur le corps. Par conséquent, pour avoir un corps sain, il faut aussi avoir un esprit sain, et vice versa.



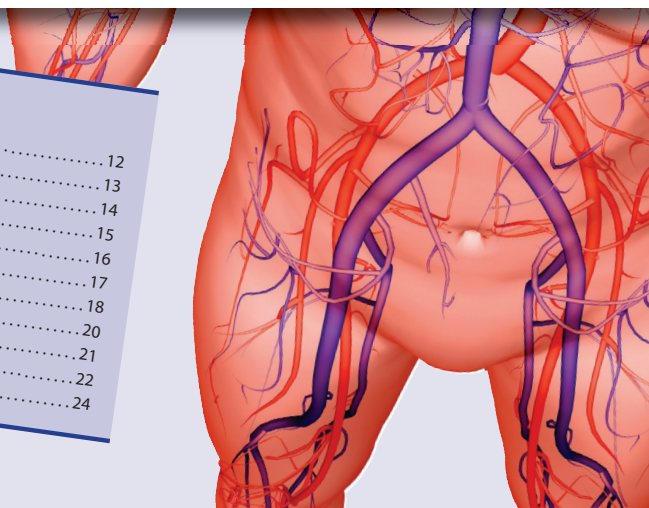
Les explications sont accompagnées d'une grande quantité de matériel graphique (photographies, illustrations et tableaux), ce qui en facilite la compréhension et aide à intégrer les connaissances.

## PRODIGES DU CORPS

Seul un corps intelligemment conçu serait capable de survivre dans un monde hostile tel que le nôtre. Des milliers de mécanismes d'adaptation y fonctionnent simultanément et en coordination pour maintenir la vie.

## Sommaire du chapitre

Niveaux d'organisation du corps humain	12
Prodiges du corps	13
Composition matérielle du corps	14
Renouvellement continu du corps	15
Erreurs de dessein ?	16
Des organes inutiles ?	16
Programme d'entretien du corps	17
Hygiène corporelle : rien que la bonne	18
Vêtements et chaussures	20
Éviter les agressions au corps	21
Non à la violence sexuelle	22
	24







# Cuir chevelu

Peau de la tête où s'implante le cheveu et qui lui sert de support physique et nutritionnel.



## Données chiffrées sur le cuir chevelu

0,25 - 0,5 mm/jour (soit 9 - 18 cm/an) Vitesse de croissance d'un cheveu.

2 - 6 ans	Moyenne de vie d'un cheveu.
40 - 80	Nombre de cheveux perdus par jour et normalement remplacés.
1 000	Nombre de cheveux tressés pouvant soutenir le poids d'une tête.
90 000 - 140 000	Nombre de cheveux sur la tête.
540 000	Nombre de glandes sébacées du cuir chevelu (500 - 600/cm²).

Le cerveau humain y est également analysé (ses besoins et habitudes) et une alimentation adéquate évitant les maladies y est proposée.

Le cuir chevelu et les cheveux dont ils dépendent sont l'état physique



# Cerveau



Le cerveau humain est l'objet à la fois le plus complexe et le moins compris de l'univers connu.

Pour Aristote (IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C.), le cerveau n'était rien de plus qu'une éponge destinée à refroidir le sang. Les anatomistes de la renaissance ne le considéraient que comme le moteur du mouvement corporel.

On sait aujourd'hui que le cerveau ne régit pas seulement le mouvement mais qu'il est aussi le centre du contrôle de toutes les fonctions du corps. Plus important encore, il est le siège de l'intelligence et des fonctions supérieures spécifiques à l'être humain. Le cerveau humain est si complexe, si efficace dans l'usage de l'énergie mise à sa disposition et si puissant que les théories évolutionnistes n'arrivent pas à expliquer son origine. Si un « simple » neurone dont le corps mesure moins d'un dixième de millimètre surprend par son organisation et sa conception intelligente, à combien plus forte raison en va-t-il du cerveau, formé par des milliards de neurones connectés entre eux, capables de décider, penser, aimer et créer ?

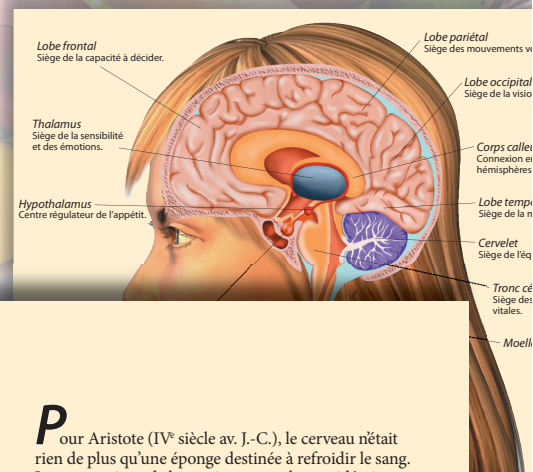
## Données chiffrées sur le cerveau

0,1 volt	Voltage moyen du courant électrique passant entre les neurones.
2 %	Pourcentage du cerveau par rapport au poids total du corp.
2 à 4 mm	Épaisseur de la matière grise du cortex abritant les neurones.
4 min	Temps de survie du corps séparé du cerveau.
4,8 g	Consommation de glucose par le cerveau en une heure.
15 %	Pourcentage du flux sanguin de tout le corps qui va au cerveau.
20 %	Pourcentage de l'oxygène respiré qui irrigue le cerveau au repos.
45 l	Volume de sang qui passe par le cerveau en une heure.
120 m/sec (= 430 km/h ou 267 mph)	Vitesse de transmission des impulsions nerveuses.
1 300 g	Poids moyen du cerveau (1 450 g pour les hommes et 1 250 g pour les femmes).
2 300 cm²	Superficie du cortex équivalant à un carré de 48 cm de côté.
10 000	Nombre de connexions de chaque neurone avec les autres.
1 600 000 km	Longueur de toutes les fibres nerveuses du cerveau.
100 000 000 000 (cent milliards)	Nombre de cellules nerveuses du système nerveux (cerveau, cervelet, moelle épinière). Environ 20 milliards d'entre elles sont des neurones. Le reste sont des cellules gliales ou de soutien.

## Attention psychologique et spirituelle (p. 74)

Pour bien fonctionner, le cerveau a également besoin de soins psychologiques et d'attention spirituelle. Tout être humain a besoin de recevoir et de donner de l'amour, ce qui augmente ainsi l'activité cérébrale.

Les premiers chapitres concernent la tête.







# Les yeux

Les yeux fournissent 80 % du volume des informations qui entrent dans le cerveau.

L'œil humain a à peu près la forme d'une sphère de 24 mm de diamètre. Son anatomie est la plus complexe de notre organisme de par la miniature et la précision des structures qui la

## Sommaire du chapitre

Soin des yeux .....	108
Quand la lumière solaire blesse les yeux .....	112
Protéger les yeux des radiations excessives .....	114
Détecter à temps les défauts de la vision .....	116
Traitements naturels pour les yeux .....	118
Alimentation bénéfique aux yeux .....	122
Exercices améliorant la vue .....	124
Verres de contact (lentilles) .....	126



Un seul regard peut exprimer beaucoup plus que mille paroles

## SOIN DES YEUX - 1

Porter des lunettes de protection contre le soleil ou lors de certains travaux est la manière la plus simple et la plus efficace de soigner les yeux.

été formé par sélection naturelle paraît, je le confesse librement, absurde au plus haut point ».<sup>a</sup> Bien plus nobles en soi que tous les autres organes sensoriels qui ne sont en fait qu'une différenciation de l'épiderme, nos yeux sont une véritable prolongation du cerveau.

a. DARWIN, Charles. *The Origin of Species*. Oxford University Press, p. 152.

### Données chiffrées sur les yeux

0,07 mm (= 70 µ)

Pouvoir de résolution de l'œil humain ou distance minimale qui doit exister entre deux points situés à 25 cm de l'œil pour qu'ils puissent être vus comme points indépendants.

1 mm

Diamètre de la tache jaune ou macula, la zone la plus sensible de la rétine.

### Pigments végétaux antioxydants, protecteurs des yeux

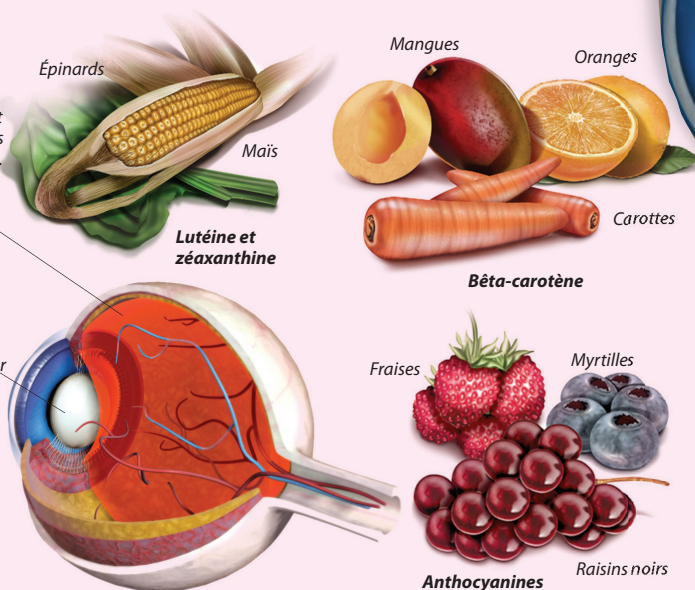
#### Rétine

Attaquée par les radicaux libres, elle souffre de dégénérescence maculaire. La lutéine, la zéaxanthine et les autres pigments naturels des végétaux l'en protègent.

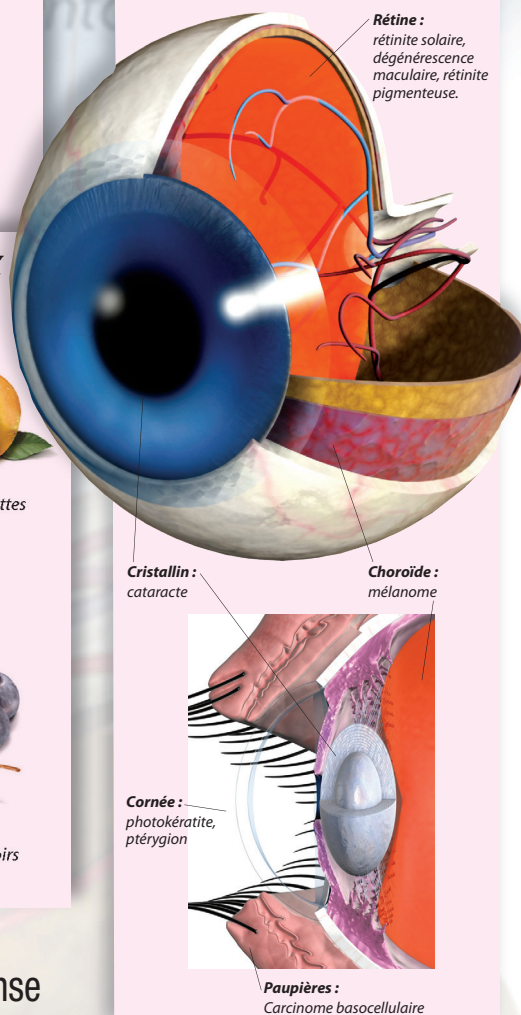
#### Cristallin

Particulièrement sensible aux radicaux libres, il devient opaque, donnant lieu aux cataractes. Les antioxydants retardent leur apparition.

Les fruits et légumes bien colorés ainsi que les compléments alimentaires antioxydants agissent comme un bouclier protecteur des yeux contre l'attaque des radicaux libres.



### Domages causés par l'excès de radiation solaire



Dans ce volume, chaque partie du corps humain, masculin et féminin, est étudié avec une rigueur scientifique, et une réponse aux éventuelles maladies y est donnée sous forme naturelle.





# Nez

Filtre contre les agents infectieux et capteur d'arômes capable d'éveiller des émotions.



## L'amour passe par les narines

Les sensations olfactives influent sur les centres nerveux liés à l'affectivité et à la sexualité.

### Données chiffrées concernant le nez

3 cm <sup>2</sup>	Superficie de la membrane pituitaire ou zona
1 000	Nombre de récepteurs chimiques présents
4 000	Nombre d'odeurs différentes pouvant être détectées
10 000 000	Nombre de neurones olfactifs.



## Sommaire du chapitre

Nez et sinus paranasaux.....	130
Entretien du nez .....	132
Traitements naturels pour le nez.....	134
Rhumes et refroidissements .....	138
Rhinite allergique et sinusite chronique.....	141

Quand un virus pénètre dans le corps, la première défense qui lui fait habituellement front se trouve dans la muqueuse des fosses nasales. Des anticorps et des sécrétions capables d'éliminer les agents infectieux y sont produits. D'où l'importance de maintenir en bon état cette muqueuse nasale.

Le nez et les sinus paranasaux forment une unité anatomique fonctionnelle.

Les sinus sont des cavités situées à l'intérieur des os de la face appelées paranasales. Quelles sont-elles ?



# Oreilles

Les organes de l'audition et de l'équilibre.



L'extrême sensibilité de l'oreille peut se perdre si on la soumet au bruit, c'est-à-dire à des sons non souhaitables.

Les oreilles sont remarquables par leur forte sensibilité, aussi bien à la pression exercée par les ondes sonores transmises par l'air qu'aux petits mouvements de la tête. Le niveau de sensibilité de l'oreille à la pression est extrêmement ample car il varie entre 20 µP (le micropascal est une unité de mesure de la pression), quantité qui équivaut à un son de 0 dB (décibels), et 20 000 000 µP, soit la pression exercée pour un son de 120 dB. C'est-à-dire que l'oreille est capable de détecter aussi bien un son très doux qu'un son deux millions de fois plus intense.

L'organe de l'équilibre situé dans l'oreille interne est capable de déterminer avec une précision géométrique la position exacte de la tête.

Des organes aussi sensibles que les oreilles ne devraient pas être soumis aux brusques stimuli sonores de la technologie moderne comme le font des amplificateurs qui envoient des centaines ou des milliers de watts à haut volume dans les écouteurs. Bien que l'hygiène soit capitale pour le bon état de l'oreille, il est bien plus important encore d'éviter l'usure produite par les sons intenses et le bruit continu de la vie moderne.

## Décibels : l'intensité du son

Le décibel est l'unité employée pour mesurer l'intensité d'un son.

dB



130 dB	Marteau pneu
120 dB	Décollage d'un avion
110 dB	Passage d'un avion
100 dB	Passage d'un camion
90 dB	Discothèque
80 dB	Écouteurs d'un lecteur
70 dB	Moteur silencieux d'une voiture

Voix humaine douce

Intérieur d'une maison

Arbres bruissant sous un vent léger

Son très léger, à peine audible

## Données chiffrées sur l'oreille

1 x 0,5 x 0,5 cm	Dimensions de l'oreille moyenne (hauteur x largeur x profondeur).
16 à 30 000	Nombre de vibrations par seconde (hertz) que peut capter l'oreille d'un enfant. Celle d'un adulte ne peut en saisir que 4 000.
55 mg	Poids des 3 osselets de l'oreille moyenne qui transmettent les vibrations sonores.
4 000	Nombre de glandes productrices de cérumen dans le conduit auditif.
20 000	Nombre de fibres nerveuses qui forment le nerf auditif.





# Visage

Capable d'exprimer des expressions aussi bien que la bouche des paroles.



## La beauté jaillit de l'intérieur

La beauté du visage dépend aussi bien des crèmes que de la santé morale.

communica  
humains, u  
originelle  
Mais au-d  
la manife  
physique  
souffran

## Données chiffrées sur le visage

5 à 6	pH normal de la peau du visage (un pH inférieur à 7 est acide). Pour maintenir ce degré d'acidité de la peau.
10 à 13 %	Pourcentage d'eau nécessaire à l'épiderme du visage.
14	Nombre d'os du visage.
30	Nombre de muscles participant à toutes les expressions du visage.

## Sommaire du chapitre

Soins du visage	157
Pour jouir d'un beau visage	157
Taches sur le visage	157
Traitements pour le visage	157
Maîtriser l'acné	157

## Sommaire du chapitre

Entretien de la bouche	168
Techniques d'hygiène dentaire	170
Prévenir la carie	172
Freiner la maladie parodontale	174
Bouche sèche	176
Combattre la mauvaise haleine	177

Le visage humain éveille un profond intérêt, aussi bien chez son possesseur que chez ses visiteurs. Malgré ses limites visuelles, le nouveau-né manifeste une curiosité particulière pour le visage de sa mère. On sait que le cerveau humain est capable de reconnaître et d'analyser les visages, et il devient impossible de reconnaître des personnes connues. C'est la prosopagnosie.



# Bouche

Quiconque désire bien manger, bien parler et bien embrasser doit connaître sa bouche et en prendre soin.



Rien que pour le plaisir d'un sourire propre, il vaut la peine de soigner la bouche.

La bouche est sans doute la partie la plus polyvalente du corps humain car c'est celle qui peut accomplir le plus de fonctions. La bouche sert d'abord à manger et à boire, mais aussi à parler, respirer, communiquer, et enfin embrasser. Une bouche mal soignée dresse une barrière dans les relations avec autrui.

La bouche est une zone du corps très particulière, surtout à cause de trois caractéristiques :

- **Activité presque permanente.** Tout au long du jour, la bouche est toujours occupée à quelque chose, à cause de la variété des fonctions dont elle est chargée. Cette activité constante requiert un haut niveau d'efficacité.

- **Forte sensibilité.** La langue, les dents et les lèvres sont, avec la cornée des yeux et les mains, les zones du corps les plus riches en terminaisons nerveuses sensibles. La moindre lésion ou altération dans la bouche peut causer une douleur intense.

- **Risque d'infection.** À cause de son degré élevé d'humidité et de température, la bouche constitue un milieu idéal au développement de toutes sortes de germes, ce qui constitue pour elle une menace permanente d'infections. Malgré une conception défenses possibles, la bouche est le siège de la maladie la plus commune qui affecte les êtres humains : la carie dentaire, une maladie d'origine infectieuse mais favorisée par les mauvaises habitudes alimentaires actuelles.

Tout cela oblige à lui octroyer des soins particulièrement attentionnés. Certaines personnes peuvent passer toute leur vie sans devoir recourir à un cardiologue ou à un urologue. Mais toutes, et certainement plus d'une fois dans une vie, devront se rendre chez un dentiste.

## Données chiffrées sur la bouche

5	pH (acide) de la bouche après avoir mangé des sucreries.
7	pH (neutre) de la bouche vide.
20	Nombre de bactéries différentes trouvées dans la bouche.
20	Nombre de déglutitions de la salive par heure.
32	Nombre d'éléments d'une dentition complète.
32 à 37 °C	Température de la muqueuse buccale.
200 cm²	Superficie de la muqueuse buccale.
100 000 000 (cent millions)	Nombre de bactéries dans un millilitre de salive.
100 000 000 000 (cent milliards)	Nombre total de bactéries vivant dans la cavité buccale.







# Gorge



*Système complexe de transport à double sens des gaz, liquides et solides, capable de les différencier tous et situé entre la tête et le cou.*

**O**n entend par gorge l'espace anatomique allant de l'uvule (ou luette) à la trachée. Sa partie supérieure porte le nom de pharynx et l'inférieure celle de larynx.

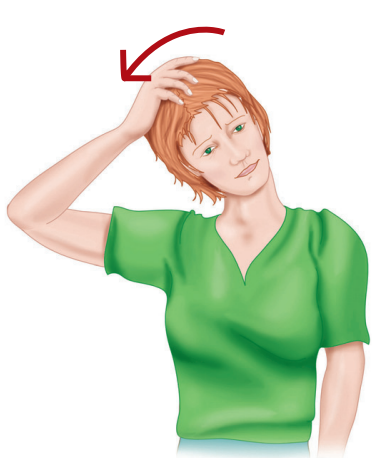
Son extraordinaire sensibilité sert à protéger les voies respiratoires en évitant le passage de solides ou de liquides à la trachée et aux poumons, ce qui provoque l'asthme.

La gorge est aussi la porte qui s'ouvre sur le monde du corps. Les amygdales en sont les gardiennes, elles empêchent le passage d'agents infectieux. Il y a quelques décennies, les amygdales étaient considérées comme un reste évolutif, un organe à extirper en cas d'inflammation de volume. Mais aujourd'hui, la science sait que davantage d'infections respiratoires produisent après leur ablation. Heureusement, le procédé se fait de moins en moins.

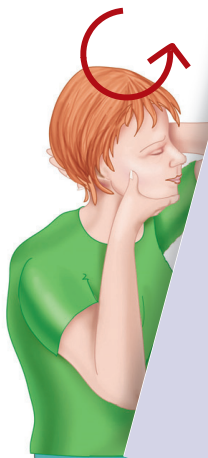
Par l'air que nous respirons et les aliments que nous avalons, la gorge est en contact avec le monde extérieur, agents infectieux, authentiques ou faux, à être détectés et éliminés.

## Données chiffrées sur la gorge

15 mm	Longueur des cordes vocales de la femme.
20 mm	Longueur des cordes vocales de l'homme.
70 à 200	Nombre de vibrations par seconde des cordes vocales lors de l'émission d'un son.
320 km/h (= 200 mph)	Vitesse à laquelle les gouttes de salive et l'air sont éjectés lors d'un toux.



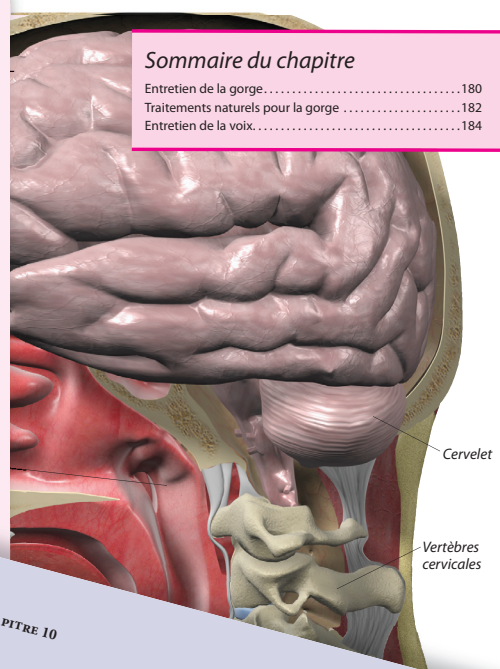
Étirement du mouvement d'inclinaison latérale gauche (à répéter aussi vers la droite).



Étirement du mouvement de rotation vers la gauche (à répéter aussi vers la droite).

## Sommaire du chapitre

Entretien de la gorge.....	180
Traitements naturels pour la gorge.....	182
Entretien de la voix.....	184



Cervelet

Vertèbres cervicales

# Cou

*À la fois fort et flexible.*

**L**e cou surprend par sa force, sa résistance et sa flexibilité. Les vertèbres cervicales ne sont pas alignées suivant une courbe appelée lordose. Cela leur permet de supporter au poids de la tête que si elles étaient posées exactement l'une sur l'autre. Nombreux sont ceux qui voient dans cette courbe du cou une évidence de dessin intelligent car, comme on le démontre mathématiquement, un arc résiste mieux au poids qu'une ligne droite.

Le cou a besoin de cette courbe. Quand elle disparaît, la raideur musculaire qui l'accompagne les états de tension, s'ensuit douleur et malaise.

Un cou sain est à la fois fort et flexible. Il peut réaliser sans une vaste gamme de mouvements. Voici ses quatre fonctions principales :

- Supporter le poids de la tête.
- Permettre le mouvement de la tête.
- Servir de conduit aux artères et veines qui irriguent la tête et le cou, aux vaisseaux lymphatiques, à la trachée qui véhicule l'air vers les poumons, à l'œsophage qui conduit les aliments à l'estomac, à la moelle épinière qui fait communiquer le cerveau avec le reste du corps.
- Protéger physiquement la moelle épinière qui entoure l'intérieur des vertèbres. Comme le cerveau, elle fait partie du système nerveux central. De nombreux nerfs moteurs et sensitifs en partent.

En outre, le cou est le siège anatomique d'une importante glande de sécrétion interne : la thyroïde. Les hormones qu'elle produit régulent le métabolisme de tout l'organisme et favorisent aussi le développement intellectuel de l'enfant.

## Données chiffrées sur le cou

4 à 5 kg	Poids de la tête supporté par le cou.
6	Nombre de mouvements que peut réaliser le cou.
7	Nombre de vertèbres cervicales.
12	Nombre d'articulations entre les vertèbres cervicales (deux entre chaque vertèbre).
15	Poids de la glande thyroïde.
20 g	Poids que peut supporter le cou.
100 kg	

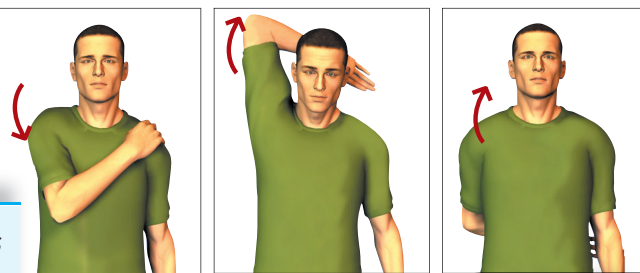


# Membres supérieurs

*Au service des mains, de l'épaule au poignet.*

Les membres supérieurs forment une unité fonctionnelle dotée de capacités extraordinaires. L'articulation de l'épaule est remarquable par sa capacité à réaliser les mouvements les plus amples et les plus variés. Le bras, lui, est doté des puissants muscles biceps et triceps. Le poignet est puissant et stable, enfin le poignet est flexible et résistant.

Tous ces éléments contribuent harmonieusement à ce que chaque membre dispose d'un ample rayon d'action lui permettant d'atteindre presque n'importe quel point situé d

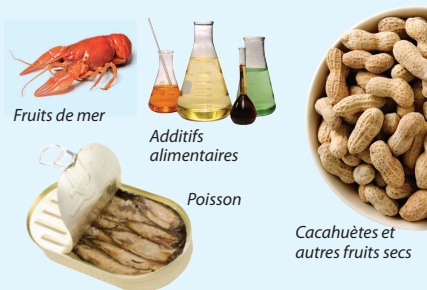


1. Poigner l'épaule non affectée par le bras, en y portant la main opposée.

2. Empoigner l'épaule non affectée par le bras, en levant le bras affecté au-dessus de la tête. Pousser le coude vers l'arrière en forçant.

3. Attraper l'omoplate (ou scapula) de l'arrière du bras affecté.

## Causes les plus fréquentes d'allergies alimentaires liées à l'asthme



### Lait de vache



C'est la principale cause d'allergie alimentaire chez les enfants,<sup>a</sup> (elle est presque aussi importante chez les adultes). Par conséquent, par manque de tests spécifiques, le premier aliment à retirer du menu en cas d'asthme devrait être le lait et les produits lactés. Il vaut la peine de souligner que l'allaitement maternel réduit le risque d'asthme chez les enfants durant les années suivantes, ainsi que d'autres manifestations allergiques.

a. The natural history of IgE-mediated cow's milk allergy. Skripak JM, Matsui EC, Mudd K, Wood RA. J Allergy Clin Immunol. 2007 Nov;120(5):1172-7. Epub 2007 Nov 1. PMID: 17935766

# Poumons

Deux organes en contact permanent avec le monde extérieur et avec l'air, qui nous obligent à respirer.



## Données chiffrées sur les membres supérieurs

5 %	Pourcentage de gauchers par rapport à la population.
9	Nombre de muscles qui agissent en coordination avec l'index.
19	Nombre de muscles de précision de la main.
20 cm	Longueur moyenne de l'empan (de la paume à la pointe des doigts) d'une main bien ouverte.
30	Nombre d'os, s'étendant du bout des doigts à l'épaule.
40 kg	Force moyenne d'une poignée de main.
25 000	Nombre de glandes sudoripares des mains.

## Le reflux acide de l'estomac attaque les poumons

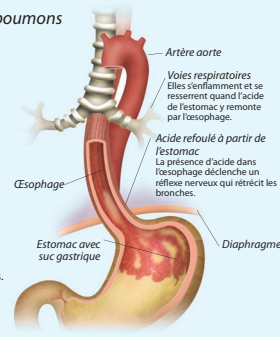
La sensation d'avoir l'estomac brûlé par le suc gastrique est causée par le reflux ascendant du liquide acide de l'estomac vers l'œsophage.

De l'irritation des terminaisons nerveuses de l'œsophage par le suc gastrique naît un réflexe nerveux orienté vers les bronches. Celles-ci réagissent à leur tour en rétrécissant leur diamètre interne, ce qui peut causer l'apnée, favoriser l'asthme et entraver la respiration.

Si l'acide remonte par l'œsophage et parvient à passer aux voies respiratoires, ce qui peut arriver en étant couché, c'est la pneumonie par aspiration.

Pour éviter aux poumons de souffrir des conséquences d'un reflux acide dans l'œsophage, on conseille de :

- Ne pas dîner/souper ou ne prendre que quelque chose de très léger.
- Aller dormir au minimum deux ou trois heures après la dernière ingestion d'aliments.
- Relever le chevet du lit avec quelques briques ou des coins.
- Réduire la consommation de graisses, de farine blanche et de sucre.
- Prendre des remèdes pour réduire la sécrétion d'acide dans l'estomac.



## Le tabac, un cadeau empoisonné

Il est bien connu des fumeurs qu'inhaler la fumée d'une cigarette calme la toux. Curieux paradoxe, que certains considèrent comme un cadeau du tabac !

Il est certain que la fumée du tabac peut calmer la toux d'un fumeur. Mais il s'agit d'un cadeau empoisonné, car il finit par détruire le poumon.

La toux se calme parce que la nicotine de la fumée paralyse le mouvement des cils nettoyeurs. En n'envoyant plus de mucus aux voies respiratoires supérieures, le réflexe de la toux ne se déclenche pas.

Mais en bloquant les petits poils vibratiles, le mucus chargé d'impuretés s'accumule dans les bronches et même dans les alvéoles, les détruit et y provoque l'emphysème pulmonaire.



leur assure la partie la plus importante des poumons. Leur fonction est transcendante que celle de ces organes spongieux sans la fonction desquels survient la mort en quelques minutes ! Outre le fait d'absorber la quantité nécessaire d'oxygène, les poumons accomplissent une autre fonction tout aussi importante : éliminer le gaz de déchet produit par les cellules comme résultat de leur action vitale. Si ce gaz, le dioxyde de carbone, n'était pas éliminé des poumons, il se produirait rapidement une auto-intoxication aussi incompatible avec la vie que la privation d'oxygène. Absorption d'oxygène à chaque inspiration, élimination du dioxyde de carbone à chaque expiration : voilà deux fonctions sustentatrices de la vie, que les poumons doivent réaliser sans trêve dès que l'être humain arrive dans ce monde.

## Données chiffrées sur les poumons

0,2 - 0,5 µm	Épaisseur de la paroi des alvéoles.
0,1 - 0,3 mm	Diamètre d'un alvéole pulmonaire.
2 l	Volume d'air inhalé par minute, au repos.
12 l	Volume d'air inhalé par minute, en courant.
140 m <sup>2</sup> (= 1 507 pieds carrés)	Superficie de tous les alvéoles des deux poumons (gonflés).
500 ml	Volume d'air qui entre dans les poumons à chaque inspiration.
23 040	Nombre moyen de respirations en 24 heures.
300 millions	Nombre d'alvéoles dans les deux poumons.



# Cœur

*Le moteur de la vie.*

**L**e rythme accompagne l'effort et ce, bien avant de battre dès le début de telle sorte que

au cours d'une  
cœur de tous  
besoin de rep  
Pour pouvoir  
vie, le cœur n  
destiné à son  
artères corona  
qui sortent de  
corps qu'est l'a  
sang diminue  
coronaires, le  
et oppressante  
cardiaque

*Des artères propres confèrent plus de vitalité à tout le corps et permettent un meilleur rendement physique et intellectuel.*

## Données chiffrées sur le cœur

0.5 sec

Temps de repos du cœur entre chaque test.

La santé du cœur  
passe par l'estomac

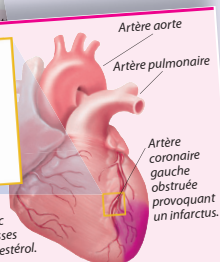
La science n'a découvert que depuis quelques décennies l'étroite relation qui existe entre l'alimentation et la santé cardiovasculaire.

À l'heure actuelle, nous savons combien ce que nous mangeons influe sur l'état du cœur et des artères.

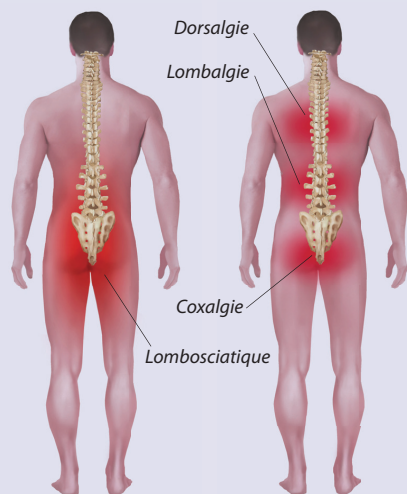
L'obstruction des artères coronaires due aux dépôts de cholestérol peut être évitée au moyen d'une alimentation riche en graines et fruits antioxydants.



Paroi artérielle avec des dépôts de graisses saturées et de cholestérol.

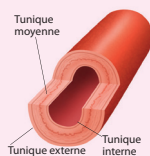


### Localisation du mal de dos



### Processus de détérioration d'une artère

### 1. Artère normale



## 2. Début de la détérioration de la tunique interne de l'artère

**Le cholestérol LDL oxydé (à cause d'une carence en antioxydants) attaque et rompt la tunique interne en contact avec le sang.**



### 3. Dépôt de graisses et formation de la plaque d'athérome

Les graisses saturées et le calcium s'accumulent dans la zone déjà endommagée, réduisant la lumière de l'artère et compliquant le passage du sang.



#### 4. Thrombose et obstruction complète

Le ralentissement du flux de sang provoque la formation d'un caillot (ou thrombus) qui obstrue presque entièrement la lumière artérielle. L'infarctus en est la conséquence.



# DoS

Combinaison d'une stabilité  
et d'une flexibilité prodigieuses.



Porter une ceinture lombaire est un moyen efficace de soulager ou d'éviter le mal de dos.

### Données chiffrées sur le dos

Données chiffrées sur le dos	
24	Nombre de vertèbres mobiles de la colonne (7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires).
31	Nombre de paires de nerfs partant de la moelle osseuse.
35 %	Pourcentage d'arrêts de travail dus à des douleurs dorsales.
400	Nombre de muscles du dos.
700	Nombre de kilos que les vertèbres peuvent supporter.
1 000	Nombre de ligaments du dos.





# Ventre

Indicateur de style de vie  
et de risque cardiovasculaire.



Il existe une relation directe entre le tour de taille et le risque d'une attaque cardiaque.

## Données chiffrées sur le ventre

12 mm Hg	Pression intra-abdominale normale.
88 cm (environ 35 pouces)	Tour de taille maximum conseillé aux femmes.
102 cm (environ 40 pouces)	Tour de taille maximum conseillé aux hommes.

Le ventre correspond à la paroi antérieure de l'abdomen qui s'étend de la limite inférieure des arcs costaux du thorax aux os coxaux du pelvis.

L'accumulation de graisse dans le ventre et à l'intérieur de l'abdomen donne lieu à ce que l'on appelle l'obésité centrale. Ce type d'obésité est étroitement lié aux maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi le tour de taille est très important pour la santé puisqu'il indique de façon fiable le risque de souffrir de :

- maladie cardiaque.
- hypertension artérielle.
- syndrome métabolique.
- résistance à l'insuline et diabète de type 2.

La relation entre le tour de taille et le tour de hanches, appelé « rapport taille-hanches », est plus importante que le tour de taille seul.

Le nombril, situé au milieu du ventre, est la cicatrice que laisse le cordon ombilical en tombant après la naissance. Les vaisseaux sanguins nourrissant le fœtus y passaient. Il nous rappelle les neuf mois passés dans le ventre maternel.

Surveiller le ventre est aussi facile que mener une vie saine et active.

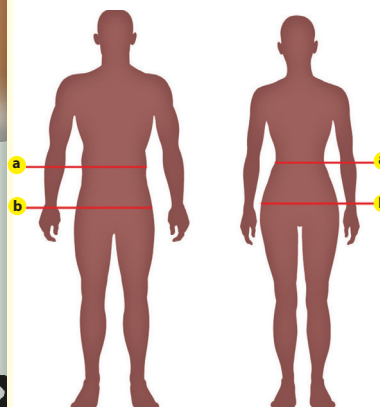
## Sommaire du chapitre

Entretien du ventre .....	262
Comment avoir un ventre plat .....	263

### Rapport taille - hanches

On le calcule en divisant le tour de taille par le tour de hanches.

	Normal	Risque modéré	Risque élevé
Hommes	Moins de 0,95	0,96 à 1	Plus de 1
Femmes	Moins de 0,80	0,81 à 0,85	Plus de 0,85



#### (a) Tour de taille au niveau du nombril

On le mesure au niveau du nombril.

Chez les hommes, il doit être inférieur à 102 cm (environ 40 pouces).

Chez les femmes, il doit être inférieur à 88 cm (environ 35 pouces).

#### (b) Tour de hanches

On le mesure à l'endroit le plus large des hanches.

foie est ables ions. En import trer le sang...

...rivant par la veine porte. roduire de la bile, suc digestif nécessaire à t digestion des graisses et à l'absorption des vitamines A, D, E et K.

Éliminer les toxines, y compris l'alcool et de nombreuses autres drogues, ainsi que les médicaments présents dans le sang. Le foie réalise ce travail de désintoxication au moyen de milliers de réactions chimiques grâce auxquelles il neutralise et rend inactives les substances étrangères qui circulent dans le corps. Sans le foie, l'alcool ingéré resterait dans le sang pendant plusieurs jours en conservant ses effets toxiques. Le foie souffre cependant de surcharge et d'usure à chaque fois qu'il doit éliminer du sang alcool ou toxines.

- Stocker le glucose provenant des aliments et le libérer quand on a besoin d'énergie pour faire de l'exercice musculaire ou pour remplir d'autres fonctions corporelles. En l'absence de glucose, le foie est capable d'en produire à partir des acides aminés des protéines et des acides gras qui forment les graisses.

Le foie travaille beaucoup, même si c'est en silence. Il mérite donc une attention toute particulière.

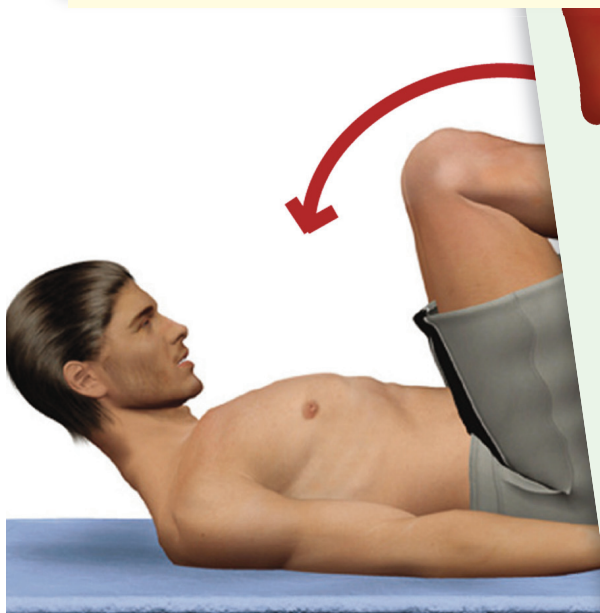
Le foie est la grande usine de dépurcation de l'organisme. Il faut favoriser son rôle de désintoxication à l'aide d'un régime sain et réduire ou éliminer l'absorption d'alcool et d'autres toxines qui le surchargent. Voilà la meilleure façon de l'aider dans ses nombreuses fonctions.

## Données chiffrées sur le foie

1,5 l	Volume de sang qui passe
2 l	Volume de bile produit par
20 %	Pourcentage de femmes
90 %	Pourcentage d'alcool bu

## Sommaire du chapitre

Entretien du foie .....	266
Se désintoxiquer naturellement de l'alcool .....	267
Traitements naturels pour le foie .....	268
Hépatites virales B et C .....	270
Entretien de la vésicule biliaire .....	272
Entretien du pancréas .....	273



# Estomac

**L**a fonction principale de l'estomac est de mélanger les aliments ingérés au suc gastrique ; ainsi commence le processus complexe de la digestion.

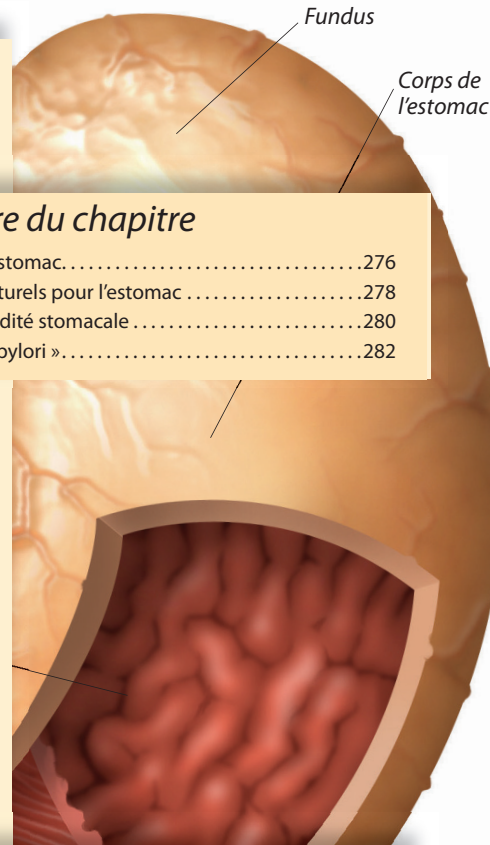
L'intérieur de l'estomac est capable de refléter l'état d'esprit de son propriétaire. On devient ainsi rouge de colère et blanc de peur.

L'émotion contracte l'estomac et le stress y provoque la sécrétion de suc gastrique. C'est qu'il est directement relié au cerveau par le système nerveux végétatif. Toute émotion ou excitation nerveuse affecte donc son fonctionnement.

L'estomac étant capable de décomposer et de digérer les protéines, on pourrait se demander pourquoi il ne se digère pas lui-même. Il est en effet principalement composé de protéines. Cela ne se produit pas dans des conditions normales car l'estomac dispose d'une vraie barrière muqueuse qui protège son intérieur du suc acide à l'aide d'une pellicule enveloppante. Lorsque cette barrière muqueuse se rompt, les sucs de l'estomac attaquent la paroi même, provoquant une gastrite (irritation de la muqueuse) et un ulcère de l'estomac (érosion et perte de substance dans la muqueuse).

L'estomac a besoin d'un soin particulier pour maintenir la barrière muqueuse protectrice intacte. Il faut pour cela manger régulièrement, en respectant les périodes de repos qui lui sont nécessaires.

*Entrepôt  
d'aliments  
et usine  
de sucs digestifs.*



## Sommaire du chapitre

Entretien de l'estomac .....	276
Traitements naturels pour l'estomac .....	278
Combattre l'acidité stomacale .....	280
« Helicobacter pylori » .....	282

### Données chiffrées sur l'estomac

2 l	Capacité de l'estomac.
2,5	pH du suc gastrique (très acide).
3 jours	Temps de renouvellement de la muqueuse.
3 l	Volume de suc gastrique sécrété.

# Intestin

**L'**intestin comporte plusieurs parties. La première, l'intestin grêle, sert de frontière entre les aliments ingérés et l'intérieur du corps en soi. Cette partie de l'intestin fonctionne comme un

système complexe de traitement chimique destiné à décomposer les aliments et à les adapter pour qu'ils puissent passer dans le sang et faire partie de nous-mêmes. S'ils y passaient directement sans être prétraités dans l'intestin, vrai venin mortel, ils provoqueraient une réaction allergique brutale.

*ce à lui, les aliments provenant de l'extérieur finissent par faire partie de nous-mêmes.*



## Sommaire du chapitre

Entretien de l'intestin .....	286
Traitements naturels pour l'intestin .....	288
Vaincre la constipation .....	290
Prévenir le cancer du côlon .....	292
Défécation saine .....	294

## Causes de consultation médicale obligatoire

- Sang dans les selles.
- Douleur colique après les repas, surtout si elle est accompagnée de diarrhée.
- Constipation qui ne s'améliore pas avec les mesures diététiques courantes.
- Douleur lors de la défécation.



## PRÉVENIR LE CANCER DU CÔLON

Même si certains cas de cancers du côlon sont héréditaires, on peut le prévenir la plupart du temps suite à ces recommandations.

.....

.....

.....





# Reins et vessie

Système de filtration et d'élimination des déchets de l'organisme

**G**âce à leur capacité à éliminer les déchets et à neutraliser les toxines, les reins sont, avec le foie, les grands dépurateurs de l'organisme. Ils ont la capacité d'éliminer des venins potentiellement mortels comme l'urée. Lorsqu'ils ne fonctionnent pas, l'accumulation d'urée dans le sang peut provoquer la mort en quelques jours.

Les reins travaillent 24 heures par jour pour maintenir constante la proportion d'eau dans l'organisme et éviter ainsi l'inondation ou la déshydratation. Leurs fonctions principales sont de trois ordres :

- Fonction excrétrice : l'urine filtre le sang pour éliminer du métabolisme les déchets toxiques solubles dans l'eau.
- Fonction régulatrice : les reins contrôlent le taux de potassium, de sodium et autres minéraux dans le sang.

## Sommaire du chapitre

Entretien des reins .....	298
Traitements naturels pour les reins .....	300
Prévenir les coliques rénales .....	302
Entretien de la vessie .....	304
Traitements naturels pour la vessie .....	305

Rein gauche

Urètre gauche

Veine cave inférieure

Vertèbres lombaires

Pelvis



# Organes génitaux masculins

Une fabrique de cellules reproductrices et un conduit pour éliminer l'urine.

**L**es organes génitaux masculins produisent des cellules reproductrices le plus près possible de l'ovule et permettent le passage de l'urine.

La prostate produit le liquide dans lequel nagent les spermatozoïdes où ils peuvent féconder l'ovule. Les organes génitaux masculins sont donc très importants.

## Sommaire du chapitre

Entretien des organes génitaux masculins .....	308
Entretien de la prostate .....	310

Spermatozoïdes nageant dans le sperme pour tenter d'atteindre leur objectif : l'ovule féminin.

## Données chiffrées sur les organes génitaux masculins

35 °C (95 °F)	Température nécessaire pour que les spermatozoïdes survivent
25 à 35	Période de la vie pendant laquelle la production de spermatozoïdes est maximale
18 cm (environ 7 pouces)	Distance qu'un spermatozoïde doit parcourir pour atteindre l'ovule
50 000 000	Nombre de spermatozoïdes présents dans un éjaculat



# Organes génitaux féminins

Le siège anatomique du miracle de la vie.

**L**es organes génitaux féminins sont très divers et complexes, d'où la nécessité de soins très attentifs et le vagin sont continuellement menacés d'infection. Leur degré d'humidité et de température est important. Le développement de nombreux germes, la vulve, le vagin, la prostate, doivent disposer de systèmes de protection anti-infectieuse toujours au point. Le système le plus important et le plus efficace pour empêcher le développement bactérien. Cette acidité est due à l'acidité lactique produite par les bactéries Doderlein (*Lactobacillus acidophilus*), bactéries en forme de bâtonnets habituellement présentes dans le vagin. N'importe quel produit étranger (savons ou mousses contraceptives, par exemple) ou n'importe quelle irritation locale fait passer l'acidité au vagin et y favorise le développement de bactéries pathogènes.

## Sommaire du chapitre

Entretien des organes génitaux féminins .....	314
Traitements naturels pour les organes génitaux féminins .....	316
Pour ou contre le vaccin anti-VPH ? .....	317
Soulager les douleurs menstruelles .....	318
Éviter la candidose vaginale .....	319

L'entretien des organes génitaux féminins est très délicat. Une bonne hygiène locale, associée à une alimentation saine, sont des facteurs importants pour leur bon fonctionnement.

## Données chiffrées

4,5	Volume moyen du vagin (acide).
5 ml	Volume intérieur d'un utérus non en gestation, équivalent à celui d'une cuillère à café.
10 l	Volume intérieur d'un utérus au terme de la gestation, deux mille fois supérieur à celui de l'utérus vide.
400	Nombre moyen de cycles menstruels durant la vie d'une femme.
200 000	Nombre d'ovules présents dans chaque ovaire d'un bébé fille, dont environ 400 000 sont éliminés au cours de la vie.



*Les colonnes qui  
soutiennent le corps.*

Oui, le bon état des jambes dépend du mouvement de courir, sauter ou nager. Lorsque les muscles se contractent, ils repoussent le sang et le font remonter vers le cœur. L'indisposition des jambes est due à un mauvais fonctionnement de ce système.

**B**actérie *Helicobacter*  
(de l'estomac), 282

Bain

- chaud jusqu'au cou, 206
- chaud pour les bras, 206, 244
- complet, neutre ou tiède, 76
- d'argile pour les mains, 212
- de jambes,  
à température alternée, 324
- de mains, 212
- de paraffine, pour les coudes, 207
- de paraffine, pour les mains, 213
- de pieds, chauds, 78, 136

Pieds,  
plus en plus chaud, 182

Seige, 288, 316

Seige, chaud, 300

Soleil, 79

Seigneur, pour la vessie, 305

Seigneur, sur le visage, 136

Soleil, 119

Soleil, 268

Seigneur, pour l'estomac, 275

Soleil, 215

Soleil, 159

Soleil, du cerveau, 40

Soleil, des aliments riches en, 80

- régime préventif
- Candidose vaginale
- Canne à sucre molle (neurotoxique),
- Carie (prévention de)
- Cataplasme
  - de charbon de
  - sur le dos, 258
- Céréales intégrales:
- Cérumen (nettoyage)
- Cerveau, 36
  - alimentation (pour)
  - consommation (pour)
  - énergétique (pour)
  - habitudes saines
  - protection physique
  - soin psychologique
  - traitements naturels
  - vieillissement
- Chaleur
  - sur le cou, 190
  - sur le dos, 258
  - sur le foie, 268
- Champignons
  - aux pieds, 329
  - infection vaginale
- Champs électromagnétiques
- Charbon de bois
  - (cataplasme sur)
- Chaussures et vêtements
- Cheveux
  - gras (lotions pour)
  - plantes médicinales
  - renforcement
  - secs (lotions pour)
  - soin (des), 28
- Chirurgie d'augmentation mammaire, 219
- Choisir la santé, 95
- Cholestérol (bon et mauvais)
- Ciller souvent, 110
- Circincoison, 309
- Circuit cérébral
  - de la récompense
- Circulation veineuse (améliorer la), 3
- Citron pour les cheveux (meilleur que le shampoing)
- Clapping respiratoire
- Cloasma, 161
- Cocaine, 133
- Cœur, 240
  - entretien (du),
  - traitements naturels
- Coiffe des rotateurs
- Coliques rénales (prévention des)

## DESTINÉES POSSIBLES DU CORPS

À un moment donné de leur vie, tous les êtres humains doivent affronter la mort. Bien que l'on ne veuille pas y penser, il faudra réserver un sort au corps, qu'on l'ait prévu ou non.

**Entretien ou sépulture :** sous l'action de bactéries, le corps sans vie subit un processus de décomposition. La réduction finale en éléments minéraux est le résultat de la décomposition.

- **Enterrement ou sépulture** : sous l'action de bactéries, champignons et vers, le corps sans vie subit un processus de décomposition conduisant à la réduction finale en poussière. Le corps retourne à la terre, d'où provient sa matière première.
- **Crémation ou incinération** : le corps est incinéré pendant une durée de 30 à 40 minutes, les cendres atteignant une température de 1 200°C.

- **Crémation ou incinération** : le corps est soumis durant une ou deux heures à de hautes températures atteignant 1 000° C (1 832° F) ou plus. Son eau s'évapore, ses protéines, graisses et hydrates de carbone s'oxydent. Ne restent finalement que ses minéraux sous forme de cendres indestructibles, constituées principalement par le calcium des os.

- de cendres n'est pas  
principalement par le ca  
**• Momification :** les tissus du corps  
sont conservés intacts grâce à l'action  
de diverses substances chimiques. La  
tées après la mort (embaumement). La  
ne peut se produire naturellement sous l'effe  
esse ou d'un froid extrêmes empêchant le  
ment des bactéries propres à la putréfaction.
- Organes :** dans la plupart des pays  
s, toutes les personnes qui meurent sont  
comme donneuses d'organes, sauf en cas  
du défunt. Quelle que soit la  
est nécessaire pour

# Épilogue

Même si l'on entretient parfaitement son corps, il finira par dépérir et mourir. Quel sort lui sera ensuite réservé ?

- **Donation d'organes** : dans la plupart des pays développés, toutes les personnes qui meurent sont considérées comme donneuses d'organes, sauf en cas de refus du défunt. Quelle que soit la situation, il est nécessaire pour

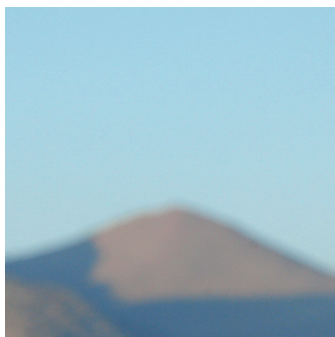
# UN CORPS SAIN

# Guide pratique pour le soin du corps

**tude anatomique** : un corps donné à la  
permet aux étudiants de médecine d'étudier son

DR. GEORGES D. PAMPLONA-ROGER



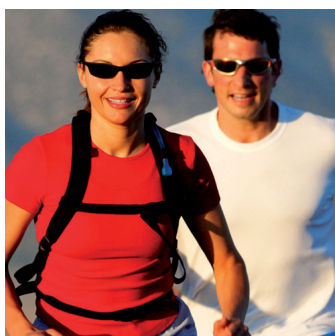


# UN CORPS SAIN

UN CORPS SAIN présente la valeur extraordinaire du corps humain : il explique le fonctionnement de chacune de ses parties et de chacun de ses organes ; il offre aussi d'excellents conseils pour le garder sain et en forme.

UN CORPS SAIN est un précis de médecine préventive destiné à ceux qui désirent prendre soin de leur corps. C'est un véritable manuel d'entretien pour la machine la plus complexe et la plus efficace de toutes celles qui existent.

- Prendre soin de notre organisme.
- Traitements naturels pour les différentes parties et les divers organes du corps.
- Prévenir les maladies.
- Parvenir à la beauté corporelle idéale.
- Principales agressions corporelles.
- Potentialités du corps.
- Histoire et destin du corps.



GEORGES D. PAMPLONA-ROGER est docteur en médecine et chirurgie ainsi que maître en santé publique. En tant que chirurgien, il connaît aussi bien l'extérieur que l'intérieur du corps humain. Par ailleurs, sa longue expérience d'éducateur dans le domaine de la santé le rend maître dans l'art de communiquer et divulguer simplement des connaissances scientifiques généralement ardues. Le docteur Pamplona-Roger est entre autres l'auteur de *l'Encyclopédie des plantes médicinales* et de *l'Encyclopédie des aliments et de leur pouvoir curatif*, publiées non seulement en français, mais aussi en anglais et en espagnol par les Éditions Safeliz.

ISBN 978-84-7208-099-7



9 788472 080997

  
editorial safeliz

