



Substitut au Café

De nombreuses personnes ne peuvent pas démarrer sans commencer la journée avec un café. Malheureusement, le café est une mauvaise réponse à un vrai problème.



Le vrai problème est le fait d'avoir le cerveau complètement engorgé, obscurcit, les pensées n'arrivent pas, on a un ralentissement global de l'organisme. Et ce ralentissement, on essaye de le contrecarrer avec le café. La caféine, qui est la molécule active passe très rapidement dans le sang, il faut moins de 15 minutes après l'absorption d'un café pour retrouver celle-ci au niveau du cerveau, parce que la caféine, passe très facilement la barrière hémato-encéphalique (*sépare la circulation sanguine, cervicale, cérébrale de la circulation sanguine générale*). Cette caféine va venir s'ajouter à des récepteurs à un produit que l'on nomme adénosine, qui est sécrété par le corps pour ralentir le fonctionnement cérébral, pour nous mettre dans une certaine forme de léthargie (endormissement), et pourquoi ? Parce que les réserves en glycogène son épuisé, il n'y a plus assez de sucres dans le cerveau et parce qu'il est complètement engorgé par la lymphe.

Le corps envoie la molécule d'adénosine, pour dire qu'il faut se reposer afin de remonter le taux de sucre, et d'éliminer la lymphe épaisse.

Les effets pharmacologiques de l'adénosine sont contrariés quand nous prenons des méthylxanthines (caféine et théophylline). Ainsi, le café de par sa teneur en caféine empêche le processus normal de l'adénosine. Alors qu'il faut reconstituer le de glycogène, et éliminer la lymphe épaisse. En prenant du café, on empêche le processus normal.

Je remarque souvent au cabinet qu'en fin de compte, une mauvaise compréhension, nous fait prendre une mauvaise décision. Nous avons l'impression de bien faire, mais nous possédons une méconnaissance de la physiologie humaine. Donc au-delà de perdre du poids (majorité des besoins en consultations), je suis avant tout ici pour vous permettre de mieux vous connaître en découvrant une majorité des processus physiologiques de votre organisme. Ainsi, en ayant une meilleure compréhension de vous-même, vous prendrez la bonne décision.

Dans revenir à notre cas présent, l'assouplissement est la solution physiologique adapté pour permettre cette élimination et reconstruire les stocks de glycogène.

Comment y répondre d'une manière adéquate ?

L'adénosine est sécrétée en réponse à deux besoins : de sucre et de glycogène, et engorgement de la lymphe. Comme indiqué, il faut remettre en circulation la lymphe et apporter des sucres directement assimilables.

Voilà deux jus qui vont répondre à cela, le jus de grenade et de raisins, qui sont astringent et riche en sucres. Pour obtenir de jus de grenade, je vous conseille un presse agrume.

Le jus de raisin est encore le plus simple à faire (*1/2 verre suffit*), surtout si vous possédez un extracteur de jus. Vous ajoutez votre raisin, une gousse de vanille et du gingembre (*augmente l'utilisation par la cellule des produits qu'on va lui donner*). Attention avec le gingembre (un mini morceau !). Et voilà votre substitut au café !

Vous pouvez bien-sûr utiliser une thermos pour prendre votre jus avec vous au travail.