

Oxydation et inflammation, les deux grands tueurs aujourd'hui!

L'oxydation vieillit précocement le corps, cheveux qui tombent, dents qui se gâtent, peau qui s'abîme, corps qui s'use. L'inflammation chronique basse est reconnue depuis 2008 comme le déclencheur de toutes les maladies dégénératives. Pas la cause mais le déclencheur d'Alzheimer, Parkinson, Spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, maladies dites auto-immunes, cancers, diabète de type 2, maladies cardiaques, etc. Comment réduire cet état inflammatoire bas chronique? Par la qualité de l'alimentation, la mastication, le contrôle de la température qui ne doit jamais être ni trop basse ni trop haute, ce contrôle étant assuré par le bain dérivatif. Nous verrons comment organiser notre vie 5 jours sur 7 afin d'éviter que ce qui est potentiel de maladies en nous, même génétiquement, ne puisse se manifester !

Intervenante : Bio-parcours, **France Guillain**, de formation scientifique, auteur et écrivain primée de plus de 60 ouvrages, ancien skipper à la voile autour du monde avec ses jeunes enfants, auteur de best-sellers et de long-sellers ainsi que de milliers d'articles, télévisions, émissions de radio, mère de 5 enfants, a un parcours atypique. Originaire de Polynésie où elle grandit avant que les avions n'y passent, une ascendance russe asiatique, espagnole, africaine et polynésienne, une bourse d'études la conduit en France. Après avoir noté dans tous les pays où elle séjourne durant 20 ans comment s'alimentent les centenaires, elle décrit dès 1979 l'alimentation universelle traditionnelle idéale qui sera publiée par Harvard 29 ans plus tard à la suite de 22.000 études internationales, en 2008. Depuis 40 ans elle travaille sur oxydation et inflammation chronique basse.

