

Les Secrets de Santé et de Bien-Etre

Thierry Schmitz, Docteur en Médecine

Cet opuscule ne prétend en aucun cas donner des solutions exhaustives à des problèmes de santé ; je l'ai écrit uniquement dans un but informatif ; DANS TOUS LES CAS de problèmes de SANTE, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN .

Table des Matières :	Page
Acidité /Correction du terrain acide	4
Alzheimer / Mémoire	6
Andropause et Libido masculine	8-10
Anti-âge (Traitement naturel)	11
Antibiotique naturel	13
Anti-inflammatoire / Anti-douleur	15
Anti-vieillessement (Troubles liés aux radicaux libres)	16
Arthrose	17
Asthme / Bronchite	19
Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) / Mucoviscidose / Asthme sécrétoire	21
Candidose chronique	23
Cardio-Vasculaire (Maladies)	25
Cardio-vasculaire (Prévention)	27
Cholestérol	28
Colon irritable - colite spasmodique – colopathie fonctionnelle	30
Combustible de nos cellules	31
Constipation	32
Dépression	34
Détoxiquer / épurer / drainer / éliminer	35
Diabète	36
Erection (Troubles de) / troubles de la libido	38
Fatigue / tonus / déficience vitaminique	40
Foie : Soutien de la fonction hépatique	42
Foie : Régulateur de la fonction hépatique	44
Herpès et zona	46
Hypertension artérielle	48
Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)	50

Hypothyroïdie	51
Incontinence urinaire	53
Infections urinaires à E-coli	55
Insuffisance veineuse / varices / hémorroïdes	57
Infections bactériennes, virales et fongiques	59
Intestins (maladies) , candidoses, diarrhées	61
Ménopause	63
Ménopause/Bouffées de chaleur/sécheresse vaginale	64
Métaux lourds (Détoxification)	65
Méthylation	67
Migraines	69
Minéraux (Apport) dans la cellule/Les Orotates	70
Omégas-3	72
Peau (problèmes cutanés)	75
Poids (Excès) - Excès de sucres	76
Presbytie / Cataracte / DMLA	81
Régénération cellulaire	83
RESVERATROL	85
Revitalisation de l'organisme	87
Silicium Organique	89
Sommeil	91
Stimulant énergétique naturel /stimulant de la fécondité	92
Stress	93
Système immunitaire (Stimulant du)	95
Système immunitaire (Modulateur)	97
Thérapie enzymatique	99
Troubles aggravés par une consommation de sel	101

Acidité/Correction du terrain acide

L'objectif premier est d'apporter tant au système intestinal qu'au système circulatoire sanguin, les substances indispensables pour restaurer l'équilibre acido-basique :

- Acides aminés essentiels et polypeptides, directement assimilables dans le flux sanguin, qui assurent un bon métabolisme cellulaire et neutralisent les substances toxiques.
- Minéraux et Vitamines tels que : Calcium, Chrome, Cuivre, Cobalt, Magnésium, Manganèse, Fer, Phosphore, Potassium, Sélénium, Zinc, Bêta-Carotène, Acide folique, Niacine, Acide pantothénique, Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, E.

L'apport de minéraux est indispensable pour neutraliser l'excès d'acides principalement d'origine alimentaire et l'apport de vitamines pour empêcher des réactions métaboliques incomplètes qui génèrent des métabolites intermédiaires toxiques (acide lactique,...)

- Enzymes tels que : aspartate aminotransférase, catalase, cytochrome oxydase, hexokinase, déshydrogénase malique, nitrate réductase, peroxydase, oxyréductase azote, phosphatase, phospholipase, polyphénoloxydase, superoxyde dismutase, transhydrogénase. Ces enzymes jouent un rôle de catalyseurs au niveau de la fonction digestive permettant une bonne assimilation des substances nutritives et empêchant les phénomènes de fermentation au niveau de l'intestin et de putréfaction au niveau du colon.
- Antioxydants tels que : 2"-O-Glycosylisovitexine, SOD.
- Chlorophylle: stimule la production de globules rouges et se combine à de nombreux éléments néfastes et carcinogènes de notre alimentation.

Les principaux facteurs favorisant l'acidose de l'organisme :

1. Facteurs alimentaires

- L'excès de consommation d'aliments acidifiants : les aliments provoquent, après transformation, des déchets acides.
- L'absorption d'aliments raffinés : le raffinage appauvrit les sucres en minéraux : la réserve alcaline, non seulement n'est pas renouvelée, mais est sollicitée avant même d'avoir neutralisé les déchets acides. Il est à souligner que les lipides sont plutôt neutres en terme acido-basique, les graisses raffinées hydrogénées deviennent acidifiantes.
- L'insuffisance d'apports en vitamines et oligo-éléments : ce qui est le cas de l'alimentation dans nos pays «civilisés » et entraîne
 - 1) Une diminution de la réserve alcaline
 - 2) Un blocage de certaines réactions biochimiques avec une accumulation de composés intermédiaires acides.

2. Le surmenage

Une activité musculaire trop poussée entraîne la dégradation du glucose en énergie incomplète, ce qui entraîne à son tour une accumulation d'acide lactique, d'acide pyruvique.....

3. Le stress ou sympathicotonie

5. La **sédentarité** entraîne une diminution de la fonction pulmonaire, ce qui provoque une diminution de l'élimination des acides volatils.

Conséquences de l'acidification de l'organisme

1. Les acides entraînent l'épuisement des minéraux servant à les neutraliser, ce qui provoque des **MALADIES PAR CARENCE** :

Chrome ——— diabète

Calcium ——— caries et ostéoporose

Iode ——— goitre

Zinc ——— baisse de l'immunité

Cuivre et fer — anomalies sanguines

2. L'hyperacidité entraîne des **SECRETIONS ACIDES PAR LA PEAU** telles que: l'acné, l'eczéma, la transpiration malodorante, ...

3. Les milieux acides sont des terrains propices aux **MYCOSES** au niveau de la peau, des ongles, des intestins.

4. Les dépôts de déchets acides dans les tissus sont à l'origine de la plupart des **MALADIES DE CIVILISATION** :

- **Fatigue persistante** particulièrement au réveil
- **Troubles digestifs variés** : irritations gastroduodénales, de l'intestin avec excès de putréfaction, perturbations du transit, dégradation de la flore intestinale expliquant en grande partie une fragilisation de l'organisme;
- **Processus douloureux exacerbés**
- **Moindre résistance aux infections** (infections ORL et pulmonaires à répétition) ;
- **Anxiété, états anxiodépressifs, dépression avérée**
- **Syndrome spasmophilique, tétanie**
- **Fragilité ligamentaire et tendino-musculaire** : tendinites ; douleurs musculaires récidivantes par courbatures, contractures ou crampes ; névralgies ;
- **Déminéralisation** (touchant le squelette, mais aussi les phanères et les dents) : les réserves de l'organisme en minéraux sont trop sollicitées pour tamponner les excès d'acides.
- **Rhumatisme inflammatoires chroniques** (comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante) et **dégénératifs** (diverses manifestations de l'arthrose) : bien que leurs mécanismes soient totalement différents, l'acidose tissulaire leur est commune , et sa correction facilite grandement la lutte contre l'inflammation douloureuse ;
- **Surcharges métaboliques** : du foie (insuffisance hépatique, lithiase biliaire) , des reins (lithiase urinaire avec calculs d'urates ou d'oxalates, insuffisance rénale) , maladie goutteuse ;
- **Hypertension artérielle** favorisée par plusieurs facteurs : métaboliques, sympathicotomie du stress.
- **Diabète** : dégradation excessive du sucre en acides (acidocétoses) pouvant mener à un coma mortel en l'absence de correction ;
- **Manifestations de type allergique** : hyper réactivité des muqueuses (ORL, asthme) et de la peau (eczéma) ;

Cancer : l'influence des perturbations acido-basiques sur le processus cancéreux peut s'expliquer par au moins deux mécanismes : dégénérescence tissulaire accélérée

Ingrédients d'une Formule Anti Terrain acide :

Hordeum vulgare, Triticum aestivum, Medicago sativa, Chlorophylle, Spiruline, Petroselinum

Alzheimer / Troubles de mémoire liés à l'âge / Étudiants en période d'examen

La frontière entre le vieillissement normal et pathologique n'est pas toujours évidente. C'est pourquoi, il n'est pas simple de différencier une maladie d'Alzheimer débutante des troubles cérébraux liés au vieillissement normal.

La *maladie d'Alzheimer* est la forme de démence la plus fréquente puisqu'elle touche 5 % des personnes âgées de plus de 65 ans. Le début de cette maladie est lent et insidieux et se manifeste surtout par des troubles de la mémoire.

C'est la dégénérescence des cellules cérébrales fabriquant l'acétylcholine (hormone cérébrale indispensable à la transmission de l'influx nerveux qui explique la plupart des symptômes de cette maladie. On observe également une altération des membranes des cellules cérébrales liée à un excès de radicaux libres.

Un cocktail explosif pour la mémoire a été mis au point afin d'aider les personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de graves troubles de la mémoire. Il sera également utile aux étudiants qui cherchent un produit vraiment efficace pour améliorer leurs facultés de mémorisation et de concentration.

Il contient toutes les vitamines et les sels minéraux nécessaires à un fonctionnement optimal du cerveau. On y retrouve également les meilleurs compléments nutritionnels pour alimenter le cerveau en énergie et pour le protéger des radicaux libres : Acide Alpha Lipoïque, Co Q10, Acétyl-L-carnitine et CDP-choline, sans oublier la Phosphatidylsérine, principal phospholipide du cerveau et qui est indispensable pour traiter les démences et les pertes de mémoire liées à l'âge.

Les plantes les plus efficaces pour les problèmes de mémoire y sont incorporées :

- * **Ginko Biloba**, pour son rôle au niveau de la microcirculation cérébrale.
- * **Huperzine A**, alcaloïde naturel extrait de la plante chinoise *Huperzia serrata*.
C'est la plante de la pharmacopée traditionnelle chinoise utilisée dans le traitement des démences de type Alzheimer. Elle améliore la mémoire, la concentration et la capacité d'apprentissage aussi chez les personnes âgées que chez les étudiants.
- * **Vinpocétine**, dérivé de l'alcaloïde naturel vincamine, extraite de la petite pervenche. Elle améliore la microcirculation et l'afflux de glucose au niveau cérébral.
- * **Rhodiola rosea**, aux puissantes propriétés anti-vieillessement et anti-stress.
- * Moins connu le **Shilajit** substance naturelle exsudée par certaines roches de l'Himalaya durant les périodes de chaleur et qui est utilisé en médecine ayurvédique pour ses propriétés rajeunissantes

- **Maladie d'Alzheimer** : 3x3 gélules / jour pendant 1 à 2 mois.
Entretien à 3x2 gélules / jour
- **Troubles de mémoire liés à l'âge** : 3x2 gélules / jour puis entretien à 3x1 gélules / jour
- **Étudiants en période d'examen** : 3x2 gélules / jour
Idéalement les gélules se prennent juste avant les repas.

Acide folique 100 mcg : prévention des troubles de mémoire chez la personne âgée.

Vitamine B1 10 mg synthèse des neurotransmetteurs

Vitamine B12 500 mcg : nécessaire à l'équilibre du système nerveux

Vitamine E 100 UI : protection des membranes cellulaires (rôle antioxydant)

Nicotinamide 30 mg : utile dans les troubles mentaux (instabilité émotionnelle)

Sélénio-méthionine 25 mcg : protection du cerveau de l'action neurotoxique des métaux lourds comme le plomb, le cadmium et le mercure.

Acide Alpha Lipoïque 25 mg : effet protecteur contre l'athérosclérose

Co Q10 10 mg : production d'énergie nécessaire au bon fonctionnement des neurones.

Zinc (chélaté aux protéines) 4 mg : stimulant du système nerveux et endocrinien.

Acétyl –L-carnitine 50 mg : augmente l'action de l'acétylcholine + effets antioxydants.

Phosphatidylsérine 30 mg : principal phospholipide du cerveau. C'est un des meilleurs compléments nutritionnels pour traiter les démences et les pertes de mémoire liées à l'âge.

: améliore la faculté de concentration et d'apprentissage

Vitamine B5 15 mg : propriétés anti-âge

Andropause

Entre 40 et 55 ans, les hommes peuvent éprouver un phénomène semblable à la ménopause chez la femme : l'**ANDROPAUSE**

Quels sont les signes de l'andropause ?

Autant la ménopause est caractérisée par l'arrêt définitif des règles et de la capacité de reproduction ainsi que par une chute importante des oestrogènes et de la progestérone, autant l'andropause est un phénomène progressif qui évolue lentement en fonction du temps.

L'andropause va donc se caractériser par l'apparition progressive de différents troubles en apparence sans rapports les uns avec les autres mais qui sont tous en relation avec une diminution de l'hormone masculine : **la testostérone**.

- **Troubles de la sphère uro-génitale**

Le symptôme le plus caractéristique est la diminution de l'activité sexuelle due à une perte de désir sexuel (libido) et/ou à des difficultés d'érection (impuissance).

On constate également une très nette diminution de la fertilité.

Au niveau urinaire, on peut remarquer une augmentation de la fréquence urinaire, principalement la nuit, un jet urinaire plus faible ou des difficultés pour uriner et parfois de l'incontinence urinaire.

- **Troubles de l'humeur**

Irritabilité, nervosité, anxiété, parfois dépression sont les symptômes psychologiques les plus fréquemment observés.

Un manque de tonus psychique caractérisé par un manque de motivation et d'enthousiasme ou le sentiment d'être mal dans sa peau, complète parfois le tableau.

- **Troubles du sommeil**

On assiste souvent à une inversion du sommeil, à savoir une tendance à s'endormir pendant la journée et une difficulté à s'endormir la nuit.

- **Troubles physiques**

Prise de poids, surtout par dépôt de graisse au niveau abdominal, et perte de masse musculaire sont fréquents.

Les cheveux deviennent plus fins et plus fragiles, la barbe est moins drue et l'ensemble du système pileux est en régression.

Formule Andropause : (dose journalière)

- **Tribulus terrestris 125 mg**

Plante venant des Indes et utilisée depuis des siècles pour les problèmes de libido, d'impuissance et de stérilité. Les dernières études ont montré que le tribulus augmente le taux de testostérone d'environ 30 % sans effets secondaires. Il augmente l'énergie et l'endurance musculaire, améliore la récupération à l'effort et restaure la perte en sodium et en liquides.

- **Ginseng 100 mg**

Plante utilisée traditionnellement en Orient pour combattre la fatigue et l'impuissance sexuelle. En Occident, le Ginseng est considéré comme un "adaptagène" c'est-à-dire régulateur du stress psychologique et physique en contrôlant la production de cortisol, l'hormone du stress. Des études démontrent ses effets positifs sur la mémoire, l'endurance physique et la fonction sexuelle.

- **Damiana (Turnera diffusa) 50 mg**

Le damiana était déjà utilisé par les mayas comme aphrodisiaque. Il stimule la production de testostérone chez l'homme et est utilisé pour augmenter la libido et comme traitement de l'éjaculation précoce et de l'impuissance.

- **Marapuama 50 mg**

Le Marapuama est un arbre originaire du Brésil où il est utilisé comme tonique sexuel. Son principe actif est la muirapuamine, un alcaloïde dont des études récentes ont montré une action bénéfique sur la libido et la stabilité des érections durant les rapports sexuels.

- **Mucuna pruriens 25 mg**

Plante indienne, précurseur naturel de la dopamine, le neurotransmetteur dont la carence entraîne la maladie de Parkinson. La dopamine est antagoniste de la prolactine qui est responsable de certaines hypertrophies de la prostate.

Ses alcaloïdes (mucunine, mucuadine et pruriénine) sont efficaces contre l'oligospermie et ont des propriétés aphrodisiaques. Cette plante augmente également la vigilance mentale et la coordination motrice.

- **Ginkgo biloba 20 mg**

Le ginkgo biloba est bien connu pour ses propriétés circulatoires aussi bien au niveau cérébral que périphérique où il vasodilate le système artériel et augmente le tonus veineux. Il va donc agir sur la composante vasculaire des impuissances.

- **Avena sativa 25 mg**

L'extrait d'avoine contient un alcaloïde, l'avénine, qui augmente la production de testostérone. On l'utilise pour améliorer la libido et la qualité des érections. Il permet également d'augmenter les performances musculaires chez les sportifs.

C'est également un stimulant cérébral (défatigant et antidépresseur léger).

Andropause et Libido Masculine

De plus en plus d'hommes d'âge mûr présentent des syndromes et des manifestations biologiques similaires à la ménopause féminine. Les études scientifiques font état d'une diminution du taux de testostérone dans le sang, qui se manifeste généralement à partir de la quarantaine. Les répercussions physiques qui peuvent en résulter sont : impuissance, perte ou diminution de libido, fatigue, faiblesse musculaire, ostéoporose...

Les solutions classiquement proposées sont l'absorption d'hormones de synthèse de substitution afin de combler le déficit existant. Malheureusement, cette solution s'accompagne souvent, à long terme, d'effets secondaires importants, tels qu'hypertrophie de la prostate, problèmes cardio-vasculaires, apnée du sommeil... De plus, les dosages idéaux de ce type de produits sont assez difficiles à établir et le taux de testostérone sanguin peut être excessif par rapport aux besoins physiologiques de l'organisme.

Explication scientifique sur le mécanisme de synthèse de la testostérone

La synthèse des hormones mâles (androgènes, en particulier la testostérone, 85 %) est réalisée par les cellules de Leydig dans les testicules. Cette synthèse est elle-même contrôlée par l'hypothalamus qui sécrète à son tour une hormone qui induit la conversion de cholestérol en testostérone. À partir de 40 ans, la capacité normale de sécrétion de testostérone diminue de 1,2 % par an. Le complexe andropause/libido apparaît comme un stimulant et régulateur hormonal naturel. Il permet aux hommes d'âge mûr de conserver longtemps le bien-être, la forme et la santé.

Le complexe andropause/libido agit de la manière qu'une hormone, c'est-à-dire comme un signal biologique déclencheur. Ses extraits de carapaces de crustacés et d'algues marines élaborés par hydrolyse de polysaccharides, sont ensuite couplés avec des minéraux, des vitamines et des micronutriments afin d'obtenir un composé physiologiquement actif stimulant la synthèse des hormones déficientes. L'avantage du complexe andropause/libido est d'agir grâce à des substances naturelles stimulantes, tout en restant dans les limites physiologiques. Ce produit, contrairement aux hormones de substitutions, ne provoquera jamais de surdosage hormonal, ni de surcharge organique due à des constituants de synthèse chimique.

Différents essais et travaux ont montré que la consommation de 4 ml du complexe andropause/libido

Le complexe andropause/libido est recommandé à tout homme dès l'approche de la cinquantaine, afin de prévenir les troubles biologiques pouvant accompagner la diminution du taux de testostérone, c'est-à-dire en cas de :

- baisse de tonus et de vitalité,
 - baisse du désir et de puissance sexuelle,
 - augmentation de la masse graisseuse corporelle,
 - diminution de la densité des cheveux,
- fragilité osseuse.

Divers travaux scientifiques ayant établi une forte corrélation entre un taux de testostérone bas et le risque accru de maladies cardio-vasculaires, on peut en conclure que le complexe andropause/libido permettrait également d'assurer une protection et une prévention à ce niveau.

extraits de Varech marin complexés avec du chitosan
extrait de crabe
Minéraux
vitamines
oligo-éléments

2 pipettes (4 ml) le matin au lever et 2 pipettes (4 ml) le soir au coucher, soit un total de 8 ml par jour, à diluer dans 50 à 100 ml d'eau.

Les premiers effets du produit sont généralement ressentis à l'issue de la première semaine.

Afin d'obtenir un effet optimal, il est recommandé de prendre le produit de manière ininterrompue pendant une période de 3 mois minimum à raison de 8 ml par jour et de passer ensuite à une dose d'entretien de 8 ml par jour une semaine sur deux.

!!!! NE PAS CONSOMMER SIMULTANÉMENT AVEC DES STATINES (hypocholestérolémiant).

Anti-âge (Traitement naturel)

Une combinaison de Yam et d'acides aminés est idéale **pour ceux qui recherchent un traitement anti-âge naturel.**

Une combinaison de Yam et d'acides aminés est maintenant tout à fait complet puisqu'il contient des précurseurs à la fois de la DHEA et de l'hormone de croissance.

Une combinaison de Yam et d'acides aminés

contient 200 mg de dioscorea de la plus haute qualité (titre garanti 16% en diosgénine) et 3 acides aminés : Arginine (150 mg) - Ornithine (50 mg) - Glycine (50 mg). Ces 3 acides aminés sont les précurseurs de l'hormone de croissance (GH) dont l'importance dans les traitements anti-âge est unanimement reconnue. Quant à la diosgénine, c'est un précurseur naturel de la DHEA.

PRECURSEUR NATUREL DE LA DHEA (Déhydroépiandrostérone) (pour les femmes de plus de 30 ans et les hommes de plus de 45 ans)

La DHEA est une hormone naturellement présente dans le corps humain dont la quantité diminue malheureusement avec l'âge, aussi bien chez l'homme que chez la femme. A 80 ans, nous ne produisons plus que 10 à 20% de la quantité produite à 20 ans !

Propriétés de la DHEA :

- Renforce la vitalité et les défenses immunitaires naturelles.
- Retarde les effets du vieillissement.
- Améliore ou rétablit la libido
- Soulage le stress et améliore l'humeur.

PRECURSEUR NATUREL DE L'HORMONE DE CROISSANCE (GH) (pour hommes et femmes)

L'hormone de croissance diminue dans le corps de la même manière que la DHEA.

Intérêt d'une supplémentation en GH chez l'adulte :

- Diminution de la masse grasse (graisse) au profit de la masse maigre (muscles)
- Amélioration des performances physiques et psychiques

Protection cardio-vasculaire

200 mg de dioscorea de la plus haute qualité (titre garanti 16% en diosgénine)
et 3 acides aminés : Arginine (150 mg) - Ornithine (50 mg) - Glycine (50 mg)

2 x 1 gélule par jour juste avant les repas (matin et soir)

Antibiotique naturel

Ces dernières années, la science et la médecine se retrouvent face à un constat alarmant, à savoir que de plus en plus de bactéries s'avèrent résistantes aux antibiotiques utilisés auparavant avec succès contre ces mêmes types de bactéries.

Par exemple, les staphylocoques et les entérocoques qui répondaient autrefois à la pénicilline, n'y répondent plus dans 80 % des cas, et se sont avérés responsables de nombreuses infections nosocomiales ou infections hospitalières de plus en plus fréquentes, tenaces et débouchant parfois sur une issue fatale. On constate également une recrudescence de certaines maladies infectieuses comme la pneumonie, la tuberculose, la rougeole, le paludisme ou encore le choléra.

Malgré cet état de fait, les antibiotiques continuent à être prescrits en quantité impressionnante de manière justifiée ou injustifiée et aussi à être administrés de façon intensive aux animaux d'élevage destinés à l'alimentation humaine. Le corollaire qui en découle, est non seulement leur diminution d'efficacité, mais en plus l'accroissement de personnes présentant des allergies diverses aux dits antibiotiques.

L'Extrait de Pépins de Pamplemousse est une solution naturelle et efficace, qui présente un spectre d'utilisation nettement plus vaste que celui des antibiotiques conventionnels.

Les propriétés spécifiques du produit

L'Extrait de Pépins de Pamplemousse est non seulement plus performant que l'antibiothérapie, mais en cas d'utilisation prolongée ou fréquente, il n'engendre ni résistance, ni réactions allergiques. Son action s'étend à environ 800 souches de bactéries et de virus, et à environ 100 souches de champignons, ainsi qu'à un très grand nombre de parasites unicellulaires. Des essais comparatifs en concurrence avec 30 antibiotiques puissants et 18 antimycotiques ont été établis par des équipes de recherche internationales. Dans chaque essai, **L'Extrait de Pépins de Pamplemousse** s'est avéré d'un effet équivalent ou supérieur sur les souches présentes.

Il faut savoir que malgré le pH de **L'Extrait de Pépins de Pamplemousse** situé entre 2,0 et 3,0 (très nettement acide), son action dans l'organisme est basique, ce qui s'explique sans doute par le grand nombre de substances amères qu'il contient. Ces dernières, stimulant la basicité du corps, aident celui-ci à éliminer les « dépôts acides » contenus dans les tissus.

L'Extrait de Pépins de Pamplemousse possède un effet dépuratif et basifiant, mais contrairement aux antibiotiques, il n'a aucune conséquence défavorable sur la flore intestinale. Il inhibe les bactéries nocives, il ne touche absolument pas aux bactéries indispensables (bifidus) et souvent même, l'ensemble de la flore se trouve améliorée.

Il semblerait que **L'Extrait de Pépins de Pamplemousse** favorise l'élimination des toxines environnementales du corps, à savoir, les émissions d'amalgames dentaires, les métaux lourds ou les éléments chimiques cancérigènes comme le benzol, l'aldéhyde formique, le plomb et le cadmium. Le produit lui-même est évidemment dépourvu de toxicité.

Procédé de fabrication de l'Extrait de Pépins de Pamplemousse

L'Extrait de Pépins de Pamplemousse est un macérât glyciné obtenu par extraction mécanique uniquement. Les pépins séchés sont broyés et l'on obtient ainsi une poudre qui est ensuite diluée dans l'eau et la glycérine. Cette dernière est elle-même un élément naturel présent dans toutes les graisses minérales et végétales dont elle est extraite par hydrolyse. La glycérine est un liquide transparent, incolore et doux au goût, ce qui permet dans ce cas précis d'adoucir l'amertume de l'huile de pépins de pamplemousse. Les glycérides utilisés pour diluer l'extrait de pépins de pamplemousse proviennent généralement de l'huile de coco.

Les applications thérapeutiques

l'**Extrait de Pépins de Pamplemousse** est donc un **antibactérien**, un **antifongique**, un **antimicrobien**, un **antiviral**, un **antiparasitaire** et un **conservateur**. Il agit en désorganisant la membrane cytoplasmique et mitochondriale des microorganismes. l'**Extrait de Pépins de Pamplemousse** renforce les défenses immunitaires alors que les antibiotiques classiques les inhibent.

Son utilisation en usage interne est indiquée dans :

- Les **allergies** (eczéma, asthme....) et **intoxications alimentaires**. Il est à noter que de nombreuses allergies sont dues à la présence de parasites intestinaux.
- Les **infections ORL** et **refroidissements en tous genres** : fièvres, gripes, angines, bronchites, tuberculose, sinusite, otites.
- Les **infestations intestinales par des parasites** (vers, protozoaires...), des **levures** et **champignons** divers, les **mycoses** dont le **candida albicans**. Le candida albicans et autres mycoses ont tellement proliféré depuis 10 ans que la moitié de la population occidentale en est atteinte. Les antibiotiques, les médicaments chimiques (dont la cortisone), les différentes pollutions et intoxications sont la cause de cette prolifération. Les troubles consécutifs au candida albicans sont aussi nombreux que variés.
- Les **infections urinaires** : cystites, inflammation de la vessie
- Les **déficiences immunitaires** même graves
- La **fatigue chronique**
- Les **affections gastro-intestinales** : diarrhées, dysenterie amibienne, colite, hélicobacter pylori responsable des gastrites et des ulcères de l'estomac. Une étude anglaise a montré que 20 % des personnes de 20 ans, 40 % des personnes de 40 ans et 60 % des personnes de 60 ans sont touchés par ce problème. L'utilisation de l'**Extrait de Pépins de Pamplemousse** peut diminuer la concentration des hélicobacter à moins de 1 pour 1000.
- La **désinfection** de l'eau à boire par exemple dans les pays tropicaux afin d'éviter amibiases, choléra, typhus ou paratyphus.

Son utilisation en usage externe est indiquée pour :

- L'**acné**, **pustules** et **comédons**
- Les **verrues**
- Les **piqûres** d'insectes ou de plantes
- Les **eczémas**, **psoriasis**, **zona** et les **dermatites**
- Les **vaginites** et **infections vaginales**,
- Les **gingivites**, **parodontoses** et **infections dentaires**, **aphtes**, **muguet** et l'**herpes**,
Les **brûlures** et la **désinfection des blessures**,

L'**Extrait de Pépins de Pamplemousse** contient essentiellement et naturellement des bioflavonoïdes (minimum 300mg/100ml), différents glucosides (acide ascorbique ou vitamine C (minimum 3g/100ml), acide citrique, dextrose, acide amino-acétique), quelques protéines, des tocophérols, des limonoïdes et des stérols. Ces différents principes actifs lui confèrent des propriétés aussi intéressantes que variées.

En usage interne : L'**Extrait de Pépins de Pamplemousse** étant 5 fois plus concentré que les extraits de pépins de pamplemousse généralement commercialisés, l'administration quotidienne recommandée est de : **2 gouttes 3 à 4 fois par jour**, pendant ou en dehors des repas. **ATTENTION** : ne jamais utiliser l'**Extrait de Pépins de Pamplemousse** pur, mais toujours dilué dans un verre d'eau, un jus de fruits, un jus de légume ou une boisson chaude

En usage externe : on agit directement sur l'endroit concerné soit en gargarisme ou en bains de bouche (2 gouttes dans 1 verre d'eau), soit en badigeonnage ou en application locale du mélange dilué ou pur 2 à 3 fois par jour.

Anti-inflammatoire / Anti-douleur

10 % de la population française souffre de douleurs chroniques dues à diverses maladies comme le rhumatisme, l'arthrose, l'ostéoporose, les problèmes de dos, les névralgies ou des tendinites. Il est urgent de trouver des alternatives aux médicaments anti-inflammatoires qui provoquent de nombreux effets secondaires.

Tous les médicaments anti-inflammatoires ont en commun un certain nombre d'effets secondaires, et ce quelle que soit la voie d'administration (même en suppositoires) car ils sont directement liés à leurs effets sur la synthèse des prostaglandines.

Les **effets secondaires digestifs** sont de loin les plus fréquents (maux d'estomac, nausées, digestion difficile, diarrhée) mais ils n'ont pas de gravité particulière. Les effets secondaires digestifs majeurs (ulcères gastro-duodénaux, hémorragies digestives, perforations) sont moins fréquents (1/1000 malades par an) mais beaucoup plus graves. La prise de médicaments anti-inflammatoires multiplie globalement le risque moyen d'ulcère-hémorragie-perforation par 2,5 et le risque de décès de cause gastro-intestinale par 5.

L'agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) rappelle que *l'utilisation des anti-inflammatoires doit intervenir dans le respect de leurs indications et précautions d'emploi. Leur prescription doit tenir compte des risques liés à l'utilisation de ce type de médicament, notamment du risque digestif. Le traitement doit être administré à la posologie minimale efficace, sur la durée la plus courte possible.*

Une alternative aux anti-inflammatoires existe surtout pour traiter les douleurs et les courbatures au niveau des muscles, des ligaments, des tendons et des articulations.

Une association de plantes chinoises qui agissent en synergie :

- Le **Sanchi** (*Panax pseudoginseng*) est une plante que l'on trouve au Népal et qui possède des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires.
- Le **Dong Quai** (*angelica sinensis*) est antispasmodique.
- Le **Sichuan** est utilisé pour traiter les traumatismes des tissus mous et des os car il diminue les oedèmes et les douleurs post-traumatiques.
- Le **Safflower** (*Carthamus tinctorius*) est une plante utilisée en médecine chinoise pour traiter les douleurs menstruelles, les courbatures musculaires et les douleurs articulaires.
L'**Astilbe chinensis** est une plante chinoise utilisée pour traiter les douleurs de type inflammatoire.

Anti-vieillessement/ Troubles liés aux radicaux libres

Notre organisme produit quotidiennement des **radicaux libres** (molécule ayant un ou plusieurs électrons libres). Ces molécules hyperéactives sont contrôlées par des **antioxydants**. Quand l'équilibre entre radicaux libres et antioxydants est rompu en faveur des radicaux libres, l'organisme se trouve confronté à un **stress oxydatif**. Un stress oxydatif est donc causé soit par une baisse de l'activité antioxydante, soit par une augmentation du nombre de radicaux libres.

Les radicaux libres peuvent attaquer :

- L'**ADN** : **en modifiant** le message génétique de la cellule.
- Les **LIPIDES** : **en altérant** la membrane cellulaire
- Les **PROTEINES** : en provoquant des **dysfonctionnements** enzymatiques

La **prévention** des maladies sera donc l'effet recherché par un complexe d'antioxydants. En dehors du domaine de la prévention primaire, l'apport d'antioxydants pourra être utile pour **éviter les récurrences** dans le cadre de maladies chroniques.

Enfin, les antioxydants pourront être utilisés pour diminuer la toxicité des médicaments souvent générateurs de radicaux libres dans leur métabolisme.

Proanthocyanidines. Les proanthocyanidines sont parmi les anti-oxydants les plus performants ; c'est donc un anti-vieillessement par excellence ; il évite les troubles liés aux radicaux libres

Arthrose

Le terme arthroses regroupe une quantité de pathologies articulaires des plus aux moins invalidantes. Parmi les personnes de plus de 50 ans, ces pathologies constituent une des causes premières de « mal-vivre » et représentent le problème de santé le plus handicapant pour une grande proportion d'entre elles. Preuves à l'appui, les examens cliniques tels que les radiographies, démontrent que plus de 50 % de ces personnes présentent de réelles dégradations des cartilages à des degrés divers et cette proportion augmente avec l'avancée en âge.

Le cartilage est un tissu conjonctif qui recouvre les extrémités osseuses et constitue une sorte de film protecteur de l'articulation. Il représente la pièce essentielle de l'articulation puisque c'est lui qui, lorsqu'il est intact, permet le glissement des os sans difficultés, ni douleurs. Ce tissu cartilagineux possède une extraordinaire capacité d'amortissement par rapport aux contraintes mécaniques lors des mouvements.

Le cartilage se compose principalement d'eau (dans une proportion de 70 à 85 %) retenue par la substance fondamentale du cartilage. Les chondrocytes composant le cartilage participent à la synthèse et au maintien du tissu cartilagineux. Ces cellules synthétisent et dégradent les principaux composants de ce tissu. La trame principale du tissu cartilagineux est constituée par la substance fondamentale, elle-même composée de **protéoglycanes** et de **fibres de collagène** (type 2 et 9) constituant l'armature qui structure l'ensemble.

Les protéoglycanes ont longtemps été désignés sous le terme de « mucopolysaccharides acides » en raison de leur forte capacité de rétention de l'eau, de leur nature glucidique et de leur caractère acide provenant de leurs multiples charges négatives. Ces longues chaînes protéiniques sont composées de molécules de base contenant de la glucosamine ou galactosamine, de l'acide glucuronique, de l'acide iduronique et du galactose. On considère trop souvent l'arthrose comme une fatalité qu'il faut subir en recourant à l'aspirine, aux anti-inflammatoires et autres procédés classiques délétères tels que les infiltrations par exemple.

Il ne faut jamais perdre de vue que votre corps possède un énorme potentiel de pouvoir de régénérescence, et que comme tous tissus humains, le cartilage articulaire est vivant, se nourrit, se reconstitue et se régénère tous les 3 mois. Cette régénérescence a lieu quel que soit l'âge du sujet, et peut être stimulée par des techniques douces, comme l'ostéopathie par exemple.

Contrairement aux idées reçues, une autre hypothèse intéressante émet que ce ne serait pas l'avancée en âge qui serait la cause principale de l'arthrose, mais plutôt un dysfonctionnement du métabolisme de régénération du cartilage favorisé par divers micro-traumatismes conséquences du mode de vie du sujet.

Comme expliqué ci-dessus, les chondrocytes génèrent la substance fondamentale du cartilage, c'est-à-dire les protéoglycanes et le collagène. En particulier le collagène de type II qui représente le véritable squelette du cartilage. Dans la pathologie arthrosique, on a constaté que la perte des protéoglycanes était rapide, mais réversible et rapidement remplacée. Par contre, la perte du collagène serait beaucoup plus lente, mais irréversible. C'est donc le collagène qu'il faut particulièrement préserver.

Pour des raisons encore mal connues, accompagnées ou non de sollicitations mécaniques anormales de l'articulation (âge, obésité, hérédité, traumatismes, troubles de la posture, activités sportives intenses, activités professionnelles...), des troubles enzymatiques de régénération du cartilage vont progressivement se manifester et modifier sa structure et sa constitution en particulier dans sa composante collagène.

Peu à peu, le cartilage va s'appauvrir, se déstructurer et s'amincir induisant ainsi ce que l'on nomme un *état arthrosique*. Cette évolution arthrosique n'est pas inéluctable, si on prend soin de bien alimenter et entretenir la matrice cartilagineuse garante de la qualité du

cartilage. L'arthrose peut être prévenue et freinée avant l'apparition des troubles mécaniques et grandement améliorée même si les douleurs sont déjà installées.

Il est évident que pour procurer au cartilage un maximum de chances de se reconstituer, il faut lui fournir de la matière première sous forme de nutriments ciblés grâce à des compléments alimentaires de qualité. L'apport de nutriments adéquats peut avoir une action remarquable sur la physiologie, le métabolisme et la composition de la matrice cartilagineuse dont dépend l'état du cartilage et des articulations.

Par exemple, l'apport régulier de **glucosamine** fait partie depuis plusieurs années des moyens utilisés par beaucoup d'arthrosiques afin de soulager et de palier à leur problème de santé. Bien que de nombreuses personnes soient satisfaites de l'usage de certains complexes naturels et à base de glucosamine, les résultats, réels et documentés ne sont cependant pas toujours identiques d'une personne à l'autre.

Un complément alimentaire original breveté, mis au point par une université coréenne combine des **fibres issues de la pectine de pomme et d'algues** avec de la **glucosamine** obtenue à partir de la chitine. Ce complément alimentaire à base de fibres alimentaires solubles, stimule les fonctions des cellules constituant la matrice cartilagineuse et de ce fait, augmente et améliore les éléments constitutifs du cartilage, en particulier du collagène articulaire de structure (type 2). Sa consommation régulière assure un accroissement de 20 à 30 % de la production de protéoglycanes, facteur clé de la rétention d'eau, indispensable à la qualité fonctionnelle du cartilage. Il semble que ce soit principalement les fibres extraites de la pectine de pomme et d'algues marines qui agissent sur la restauration du collagène de type II, clé de voûte de l'architecture du cartilage. Il réduit également l'inflammation.

Différentes études cliniques, menées sur l'animal et l'homme ont montré une amélioration du fonctionnement articulaire et une très forte diminution de la douleur, voir une disparition complète de celle-ci après 2 à 3 mois de traitement.

L'image radiographique montre une amélioration de l'état du cartilage dans 50 % des cas après 6 à 9 mois de prise régulière.

Il est donc un traitement de fond de la genèse du cartilage dont la consommation quotidienne s'avère utile dès l'âge de 50 ans permettant ainsi d'éviter l'apparition de problèmes articulaires.

Ingrédients :

Sulfate de glucosamine stabilisé au KCL 250 mg

100 mg d'un complexe de fibres breveté appelé CTX composé de fibres de pectine de pommes, d'alginate de sodium, d'oligosaccharides de chitine

Asthme / Bronchite

Le poumon est la principale victime de la pollution de notre monde actuel. Les projections de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estiment qu'en 2013, les maladies pulmonaires seront la troisième cause de mortalité dans le monde. Alors que la médecine classique est relativement démunie devant ce problème, la médecine naturelle offre des solutions thérapeutiques malheureusement ignorées du grand public.

Traiter l'inflammation des bronches :

La deuxième étape de la stratégie d'attaque des maladies pulmonaires (la première étape est développée dans la partie sur **L'ADN DES SAUMONS SAUVAGES**) consiste à traiter l'inflammation des voies respiratoires responsable de l'hyper réactivité bronchique à l'origine de crises d'asthme.

Une merveilleuse plante méconnue mais pourtant très efficace, le **rhododendron dauricum** contient une série de principes actifs qui expliquent son efficacité.

- Quercétine : antihistaminique
- Farrerol : antitussif et expectorant
- Hydroquinone : antitussif
- Scopolétine : antihistaminique
- Myricétine : anti-allergique, antihistaminique et bronchodilatateur
- Menthol : anti-asthmatique et décongestionnant
- Acide ursolique : antihistaminique
- Camphre : décongestionnant et expectorant

Une alternative à la cortisone :

700 mg rhododendron dauricum par comprimé sera particulièrement utile dans l'**asthme** et la **bronchite** associés à un ou plusieurs des symptômes suivants :

- **Toux excessive**
- **Toux grasse avec production de mucus**
- **Respiration sifflante**
- **Respiration difficile ou courte**
- **Sensation que l'air n'arrive pas à sortir des poumons**

Plusieurs études cliniques réalisées en Asie où ce produit est utilisé depuis plus de 25 ans démontrent une nette réduction de ces symptômes dans 92% des cas.

L'asthme :

une maladie respiratoire qui se caractérise par une inflammation des bronches pouvant engendrer des crises pendant lesquelles le calibre des voies respiratoires se rétrécit.

Ces crises se déclenchent surtout lorsque le sujet se trouve en présence de stimuli bien précis comme certains allergènes (poussières de maison, poils d'animaux, pollens) ou certains polluants (pollution atmosphérique, fumée de tabac).

Il est important de savoir que l'asthme peut être provoqué ou aggravé soit par certains aliments comme le lait de vache, les sucreries, les oeufs, les poissons, les crustacés, les noix et les arachides soit par certains médicaments comme l'aspirine et les anti-inflammatoires.

L'asthme est également une pathologie fréquente puisqu'elle touche plus de 3 millions de français dont beaucoup d'enfants. Le traitement classique associe ici aussi des broncho-dilatateurs et de la cortisone.

La dose idéale est de **2 comprimés 3 fois par jour** juste avant les repas **pendant 1 à 2 mois**.

Dans l'asthme sévère, cette dose de 6 comprimés par jour peut être maintenue plusieurs mois *puisque le produit ne présente aucun effet secondaire*.

Il est préférable de prendre 1 comprimé 3 fois par jour pendant 1 à 2 mois avant l'arrêt complet du traitement.

Attention le **rhododendron dauricum** étant un traitement de fond, il va diminuer à la fois la fréquence et l'importance des crises qui devront être traités par un broncho-dilatateur classique.

Récapitulatif des traitements naturels des maladies pulmonaires :

1. Asthme

- **Rhododendron dauricum: 2 comprimés 3 fois par jour comme traitement de fond**
- *Si asthme sécrétoire avec expectoration de mucus, ajouter :*
L'ADN DES SAUMONS SAUVAGES : 1 goutte 4 fois par jour jusqu'à amélioration

2. BPCO (bronchites chroniques et emphysème) et mucoviscidose

- **L'ADN DES SAUMONS SAUVAGES : 1 goutte 4 fois par jour en continu**
- *Si toux excessive ou difficulté respiratoire, on ajoute :*
Rhododendron dauricum: 2 comprimés 3 fois par jour jusqu'à amélioration

Remarque importante :

Les patients sous traitement classique à base de cortisone qui désirent opter pour le traitement naturel doivent diminuer progressivement leurs doses de cortisone mais ne jamais arrêter brutalement

Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) / Mucoviscidose / Asthme sécrétoire.

Le poumon est la principale victime de la pollution de notre monde actuel. Les projections de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estiment qu'en 2013, les maladies pulmonaires seront la troisième cause de mortalité dans le monde. Alors que la médecine classique est relativement démunie devant ce problème, la médecine naturelle offre des solutions thérapeutiques malheureusement ignorées du grand public.

Le moyen utilisé par les poumons pour se débarrasser des agents étrangers (bactéries, virus, polluants divers) contenus dans l'air que nous respirons est une immuno-réaction. Ces agents étrangers (particulièrement l'ADN bactérien) induisent la production d'interleukine 8 (IL-8) une substance pro-inflammatoire qui augmente la production de mucus pulmonaire et active les globules blancs contre les envahisseurs. Mais le propre ADN des globules blancs (celui de la personne) qui ont été tués dans cette bataille va être considéré comme un nouvel agent étranger au poumon qui va engendrer une nouvelle immuno-réaction. On assiste alors à la création d'un cercle vicieux, continuellement amplifié et dont la conséquence est l'accumulation de mucus au niveau pulmonaire. Le **L'ADN DES SAUMONS SAUVAGES** traite l'excès de production de mucus et de ce fait :

- Favorise une meilleure capacité respiratoire
- Facilite la respiration
- Augmente l'oxygénation du sang

Puisque l'ADN est responsable de cette réaction en chaîne, il fallait employer de l'ADN pour l'arrêter. Le **L'ADN DES SAUMONS SAUVAGES** est un complément nutritionnel élaboré à partir de l'ADN des saumons sauvages du Pacifique. Le mot ADN ne doit pas prêter à confusion, il ne s'agit pas de manipulation génétique mais d'une technique brevetée aux États-Unis, qui permet à la fois une extraction ciblée de l'ADN du saumon et d'une dilution énergétisée semblable à la technique de fabrication des remèdes homéopathiques.

Des études cliniques réalisées ont démontré que ce produit augmente la force et la fréquence de battement des cils pulmonaires, ce qui permet d'augmenter l'élimination naturelle de l'excès de mucus pulmonaire. En outre, il rend le mucus moins visqueux, facilitant encore son expectoration. Au cours de ces études cliniques, les médecins se sont enfin aperçus, un peu par hasard, de l'efficacité du produit dans le cas de sinusites ou d'otites.

1. La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) :

Sous ce terme barbare se cachent deux maladies que sont la **bronchite chronique** et l'**emphysème**, caractérisées par une difficulté respiratoire, une toux chronique et un excès de mucus bronchique encombrant les voies respiratoires. Bien que peu médiatisée, cette maladie touche environ 4 millions de français entraînant 15.000 décès par an ! Principalement due au tabac, la **BPCO** est aussi la conséquence de l'exposition chronique à certains polluants (ciment, solvants, poussières de silice, gaz toxiques, produits utilisés en agriculture). La pollution automobile ainsi que la pollution domestique (moisissures) sont également incriminées, tant dans la survenue que dans l'aggravation de la maladie. Elle est considérée comme maladie professionnelle chez les mineurs (charbon ou fer) et les travailleurs exposés à l'inhalation de poussières textiles végétales. Sur le plan des symptômes, la maladie débute de façon insidieuse, vers la cinquantaine, par une toux matinale accompagnée d'expectorations de mucus. Ensuite, la situation empire progressivement avec l'apparition d'un essoufflement, d'une respiration sifflante et d'une fatigue constante. Au niveau du traitement, l'arrêt du tabac et d'autres éventuelles pollutions sont indispensables. La médecine officielle propose des broncho-dilatateurs et de la cortisone pour lutter contre l'inflammation chronique des bronches.

2. L'Asthme sécrétoire : (asthme s'accompagnant d'une surproduction de mucus)

L'asthme est une maladie respiratoire qui se caractérise par une inflammation des bronches, pouvant engendrer des crises pendant lesquelles le calibre des voies respiratoires se rétrécit. Ces crises se déclenchent surtout lorsque le sujet se trouve en présence de stimuli bien précis comme certains allergènes (poussières de maison, poils d'animaux, pollens) ou certains polluants (pollution atmosphérique, fumée de tabac). Il est important de savoir que l'asthme peut être provoqué ou aggravé soit par certains aliments comme le lait de vache, les sucreries, les oeufs, les poissons, les crustacés, les noix et les arachides soit par certains médicaments comme l'aspirine et les anti-inflammatoires. L'asthme est également une pathologie fréquente puisqu'elle touche plus de 3 millions de français dont beaucoup d'enfants. Le traitement classique associe ici aussi des broncho-dilatateurs et de la cortisone.

3. La mucoviscidose

La mucoviscidose est une maladie héréditaire et familiale grave à transmission autosomique récessive (le gène doit être reçu du père ET de la mère pour que la maladie se développe). Un peu moins de 1000 enfants naissent chaque année en France, touchés par cette maladie. Le diagnostic se fait dès le plus jeune âge suite à l'apparition de troubles respiratoires et d'une diarrhée chronique. Cependant, ce sont les troubles pulmonaires qui font que les enfants atteints de mucoviscidose vivent rarement au-delà de 40 ans. En effet, l'anomalie génétique est responsable de la fabrication d'un mucus bronchique particulièrement visqueux, provoquant une toux grasse épuisante et des infections respiratoires récidivantes, jusqu'à l'insuffisance respiratoire chronique mortelle à terme. La médecine n'offre que peu de solutions mis à part les antibiotiques prescrits à longueur d'année pour juguler les infections pulmonaires.

ADN de saumons sauvages

Le produit s'utilise toujours pur, et est maintenu pendant 20 secondes sous la langue avant d'être avalé. Il est préférable d'attendre 5 minutes avant de boire ou de manger. Il n'y a aucune contre-indication, aucun effet secondaire et le produit peut être administré aux très jeunes enfants (à partir de 6 mois).

- En cas de crise ou d'encombrement très important :

1er jour : 1 goutte sous la langue toutes les 15 minutes pendant 1 heure (= 4 prises).

Ensuite, 1 goutte toutes les heures jusqu'au coucher.

Jours suivants : 1 goutte 4 fois par jour (après chaque repas et au coucher) jusqu'à amélioration.

Généralement, on peut suspendre les prises après une dizaine de jours.

Candidose Chronique

Parmi les nombreux microbes qui habitent normalement notre corps, il existe un champignon microscopique commun, **le candida albicans**, qui réside dans notre intestin. Pour différentes raisons, le champignon peut se développer de façon excessive et engendrer divers symptômes qui constituent le syndrome de candidose chronique.

Le développement du candida albicans est le plus souvent la conséquence de l'usage répétitif d'antibiotiques qui détruisent la flore intestinale microbienne dont une des fonctions est d'empêcher la multiplication excessive des champignons.

D'autres causes peuvent être à l'origine du développement excessif du Candida dans l'intestin telles que la prise de certains médicaments (corticoïdes, pilule contraceptive, chimiothérapie anti-cancéreuse) ou une alimentation trop riche en sucres.

Une pathologie très fréquente mais méconnue

L'ampleur réelle de cette maladie insidieuse a été surtout reconnue aux U.S.A. où selon les études épidémiologiques les plus récentes, on estime qu'environ 80 millions d'américains souffrent de candidose chronique. On estime aujourd'hui qu'un tiers de la population française, en particulier féminine, souffre d'une manière ou d'une autre de candidose chronique.

Ce sont les symptômes qui nous mettent sur la piste

Les champignons produisent des agents chimiques toxiques qui sont responsables des symptômes très variés que l'on retrouve en cas de candidose chronique

- 1. Troubles digestifs chroniques** : aigreurs d'estomac, sensation d'être rassasié dès les premières bouchées, ballonnements, diarrhées, constipations ou alternance des deux.
- 2. Fatigue chronique inexplicable** : on se lève et on se couche fatigué alors que tous les examens médicaux (prise de sang) sont normaux. Cette fatigue peut entraîner par la suite des troubles de l'humeur (irritabilité) voire même une légère dépression.
La candidose chronique est un des facteurs déclenchants les plus souvent cités dans le syndrome de fatigue chronique.
- 3. Troubles nerveux** : difficultés de concentration, troubles de mémoire, irritabilité ou agitation, changements d'humeur fréquents, anxiété, sommeil irrégulier ou insomnies
- 4. Troubles allergiques** : apparition progressive de petites allergies à certains aliments, à certains cosmétiques ou parfums, à des produits de nettoyage, aux odeurs de peinture ou d'essence, à la fumée de cigarette, au soleil...
- 5. Prises de poids inexplicables ou impossibilité de perdre du poids** malgré un régime alimentaire. Après avoir facilement perdu les premiers kilos, on reste bloqué à un poids qui ne varie plus, ou très difficilement.
- 6. Troubles variés** : prurits anal et cutané, irrégularités menstruelles, règles douloureuses, infections urinaires, migraines, acné, gingivite.

Il n'y a malheureusement pas de test permettant le diagnostic de candidose chronique. La recherche du champignon dans les selles (coproculture) peut apporter une confirmation, mais cette recherche peut rester négative (faux négatifs). On considère qu'une personne présentant 3 familles de symptômes décrits plus haut est atteinte de candidose chronique

Vous pouvez éventuellement répondre au questionnaire mis à disposition sur mon site internet (www.drshmitz.com) pour vous aider à détecter sur base du total de points obtenu si la probabilité que vous souffriez de candidose chronique est ou non existante. Il vous suffira d'additionner les points de vos réponses affirmatives : en dessous de 20 points, test négatif ;

entre 20 et 25 points : candidose probable et au-dessus de 25 points, vous souffrez certainement de candidose chronique.

Le traitement de la candidose chronique

Pour obtenir un résultat durable, il est indispensable d'associer des mesures hygiéno-diététiques à un traitement naturel suffisamment long pour venir à bout du déséquilibre de notre flore intestinale en faveur des champignons.

Il faut d'ores et déjà insister sur le fait que tout traitement des candidoses chroniques doit être poursuivi fidèlement pendant plusieurs mois pour obtenir des résultats durables. L'alimentation surtout, une fois corrigée, ne doit pas à nouveau se dégrader et revenir aux anciennes habitudes d'excès de sucres sous peine de rechutes.

1. Le régime alimentaire anti-candida

- Elimination des sucres raffinés qui favorisent la croissance des champignons.
- Eviter les aliments ayant une teneur importante en levure ou en moisissures comme le pain et les fromages fermentés, les boissons alcoolisées, les fruits secs, les cacahuètes.
- Eviter les produits laitiers car ils sont riches en lactose qui est le sucre du lait.
- Privilégier l'ail qui présente une activité anti-candida importante.

2. Le traitement anti-candida

L'acide Caprylique est un acide gras que l'on extrait à partir de l'huile de noix de coco ou de palmier. Plusieurs études scientifiques ont démontré son action anti-candida au niveau de l'intestin sans affecter la croissance de la flore intestinale normale. C'est actuellement le meilleur supplément nutritionnel contre les candidas.

Un complément de vitamines et de minéraux tels que la vitamine C et E, le calcium, le magnésium, la biotine et le zinc constitue une association intéressante pour contribuer à maintenir une structure et une fonction intestinale normale.

Acide caprylique 100 mg / Vitamine C 25 mg / Vitamine E 10 U.I / Calcium 60 mg / Biotine 300 mcg / Aspartate de Magnésium 30 mg / Aspartate de Zinc 5 mg

Cardio-vasculaire (Maladies)

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité en France : elles coûtent chaque année la vie à 170 000 personnes!

L'artériosclérose peut être définie comme un rétrécissement progressif des artères.

Les pathologies induites par l'artériosclérose sont nombreuses :

- Angine de poitrine et infarctus
- Accident vasculaire cérébral et accident ischémique transitoire.
- L'attaque thromboembolique.
- Les complications vasculaires du diabète.

Ces problèmes surviennent quand un caillot de sang se forme dans une artère athérosclérotique, et/ou quand l'artère se rétrécit au point de limiter très sérieusement l'écoulement du sang avec comme conséquence la mort de cellules cardiaques, cérébrales, rénales...

Les causes principales de l'athérosclérose sont maintenant bien connues :

- **Oxydation du LDL cholestérol.**

Le LDL représente la lipoprotéine à basse densité (mauvais cholestérol). L'oxydation du LDL le rend « collant », ce qui lui permet de se déposer sur la paroi interne des vaisseaux sanguins.

- **Homocystéine**

L'homocystéine est un sous-produit du métabolisme de la méthionine. L'homocystéine provoque souvent les lésions initiales sur les parois artérielles qui permettent ensuite au LDL cholestérol et au fibrinogène de s'agglutiner et finalement de contrarier l'écoulement du sang. L'homocystéine contribue également à l'oxydation du LDL cholestérol. Même seule, l'homocystéine favorise l'athérosclérose et la thrombose, même si les taux de cholestérol et de triglycérides sont normaux.

- **Agrégation anormale des plaquettes.**

L'agrégation anormale des plaquettes peut mener au développement d'un caillot de sang sur les parois artérielles au niveau du cœur, du cerveau ou de n'importe quel autre organe, ayant pour résultat l'ischémie (écoulement réduit de sang) et/ou l'infarctus (la mort de cellules).

LA CHÉLATION ORALE

La chélation par voie orale est une méthode de nettoyage des artères, qui, au-delà des discussions et des controverses, s'est révélée sans danger et d'une extraordinaire efficacité. Il est maintenant possible d'aider le système circulatoire, d'une façon entièrement nutritionnelle, à débarrasser l'organisme des plaques inacceptables incrustées dans les parois des artères.

L'objectif de la chélation orale est double :

1. Renforcer le système de défense du corps pour lui permettre de détruire et d'expulser les radicaux libres.
2. Permettre au corps de briser la plaque d'athérome, de dégager le système circulatoire de ce qui l'obstrue et d'assurer à l'ensemble de l'organisme une bonne provision de sang riche en oxygène. Cela nécessite notamment des nutriments qui éliminent les métaux lourds comme le plomb, l'arsenic et le mercure.

3. Une Formule Chelation :

Vitamine A (palmitate) : 10.000 U.I. / Bêta-Carotène : 15.000 U.I. / Vitamine D3 (cholécalférol) : 100 U.I. / Vitamine E (d-alpha-tocophérol) : 800 U.I. / Vitamine C (acide ascorbique) : 3 g / Vitamine B1 (thiamine) : 100 mg / Vitamine B2 : 50 mg / Vitamine B3 (niacine) : 190 mg / Vitamine B6 (pyridoxine) : 100 mg / Acide pantothénique (vitamine B5) : 300 mg / Vitamine B12 : 100 mcg / Acide folique (vitamine B9) : 800 mcg / Biotine (vitamine B8 ou H) : 300 mcg / Choline : 150 mg / Inositol : 100 mg / Bioflavonoides : 100 mg / PABA (acide para-amino benzoïque) : 50 mg / Calcium(citrate / ascorbate) : 600 mg / Magnésium(Aspartate / taurate / ascorbate) : 600 mg / Potassium(aspartate / ascorbate) : 99 mg / Zinc(amino acide chélate) : 30 mg / Cuivre(amino acide chélate) : 3 mg / Manganèse(aspartate/sulfate) : 20 mg / Iode : 200 mcg / Chrome : 200 mcg / Sélénium : 200 mcg / Molybdène (amino acide complexe) : 100 mcg / Bore (aspartate / citrate) : 3 mg / L-cystéine (chlorhydrate) et N-acétyl-cystéine : 200 mg / Acide glutamique : 25 mg / Betaine HCl : 150 mg / Taurine : 250 mg / N-acetyl-L-carnitine : 250 mg / L-glutathion : 100 mg / CoQ10 : 30 mg / Allium sativum : 200 mg / Gingko Biloba : 40 mg / Aubépine (crataegus) : 200 mg / Capsicum : 50 mg / Gingembre : 100 mg / Bromelaïne : 1000 mcu / Octacosanol : 1 mg

- Simple HYPERCHOLESTEROLEMIE :
prendre 3 comprimés par jour aux repas.
- HYPERTENSION ARTERIELLE :
prendre 6 comprimés par jour pendant 3 mois.
ensuite, 3 comprimés par jour.
- NETTOYAGE VASCULAIRE (chélation orale) :
prendre 9 comprimés par jour aux repas.
Durée : 1 mois par tranche de 10 ans d'âge
(ex : 50 ans = 9 comprimés/jour pendant 5 mois)

**Entretien du résultat : 3 comprimés par jour.
(sauf diabétiques = 6 comprimés/jour)**

Cardio-vasculaire (Prévention)

Certaines plantes préviennent les maladies cardio-vasculaires, première cause de mortalité dans les pays occidentaux.

Ces différentes plantes agissent en synergie et ont démontré les effets suivants :

- Optimise la fonction cardiaque par une bonne utilisation de l'oxygène et le maintien du débit cardiaque.
- Favorise une bonne circulation coronaire et cérébrale.
- Préserve l'intégrité des artères coronaires
- Amélioration de l'oxygénation des cellules
- Améliore la réponse adaptative à certains facteurs de stress comme le froid, la chaleur et l'exercice.
- Prévention de l'athérosclérose
- Activité antioxydante qui protège les tissus du stress oxydatif

Cette formule s'utilise en complément avec une formule de **chélation orale** c'est-à-dire qui nettoie les artères des plaques d'athérome qui sont à l'origine de la plupart des maladies cardio-vasculaires.

Cette formule s'utilise en prévention des maladies cardio-vasculaires mais sera particulièrement indiqué comme complément nutritionnel dans les pathologies suivantes :

- Hypertension artérielle
- Affections des coronaires – Angine de poitrine
- Infarctus du myocarde
- Insuffisance cardiaque

Accident vasculaire cérébral (AVC)

ginseng chinois - schisandra - Liriope spicata

Cholestérol

Le cholestérol est une substance indispensable de notre organisme qui rentre dans la composition des membranes cellulaires et qui participe à la fabrication d'un certain nombre d'hormones... mais son augmentation dans le sang et dans les parois des artères peut être dangereuse (athérosclérose).

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, seul 1/4 du cholestérol de notre organisme provient de l'alimentation, 3/4 provenant du foie.

Bon et mauvais cholestérol

Le cholestérol dans le sang est transporté par des lipoprotéines (Graisse + Protéine). Les lipoprotéines LDL transportent le cholestérol circulant du foie vers les cellules. Les lipoprotéines HDL transportent le cholestérol circulant des cellules vers le foie.

Donc, les lipoprotéines LDL jouent le rôle de camion livreur, alors que les lipoprotéines HDL jouent le rôle de camion éboueur.

Le cholestérol **LDL** est le **mauvais cholestérol** car c'est lui qui peut se fixer dans les vaisseaux sanguins et les obstruer progressivement.

Le cholestérol **HDL** est le **bon cholestérol** car c'est celui qui quitte les cellules pour être recyclé et éliminé par le foie.

Les personnes ayant un cholestérol **LDL élevé** et/ou un cholestérol **HDL diminué** ont plus de risques de faire une pathologie cardiovasculaire :

- une baisse de 1 % du taux de cholestérol LDL diminue le risque d'infarctus de 2 %.
- une augmentation de 1 % du taux de cholestérol HDL diminue le risque de 3 %.

Interprétation des résultats de laboratoire :

	Souhaitable	Risque modéré	Risque élevé
Cholestérol total	< 1,90 g/l	Entre 2,00 et 2,40 g/l	> 2,40 g/l
HDL cholestérol	> 0,40 g/l	Entre 0,40 et 0,30 g/l	< 0,30 g/l
LDL cholestérol	< 1,15 g/l	Entre 1,15 et 1,25 g/l	> 1,25 g/l

C'est une formule entièrement naturelle qui permet de réduire le mauvais cholestérol tout en augmentant le bon cholestérol de manière aussi efficace que les médicaments classiques mais qui ne présente aucun effet secondaire.

Le policosanol est une substance naturelle, extraite de la canne à sucre, qui joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires par son action hypocholestérolémiant et antiagrégante plaquettaire. Le Policosanol diminue la production de cholestérol par le foie.

La levure de riz rouge est utilisée en Chine depuis très longtemps. Il s'agit de riz rouge sur lequel on a fait fermenter de la levure *Monascus purpureus* (un champignon). La préparation

est utilisée pour la fermentation du vin de riz rouge, la conservation et l'assaisonnement des aliments.

Les propriétés thérapeutiques de la levure de riz rouge sont dues à un pigment rouge produit par la levure *monascus*. Ce pigment diminue la production de cholestérol par le foie.

Le Guggulipid est une résine qui s'obtient par incisions dans l'écorce d'un arbre indien, le *Commiphora mukul*. Les propriétés hypolipémiantes de cette résine sont attribuées à des composés stéroliques : les guggulstérones.

Outre son activité anti-cholestérol, le guggulipid possède également des propriétés antiagrégantes plaquettaires, anti-inflammatoires et antioxydantes.

L'inositol hexanicotinate

Dans plusieurs recherches cliniques, la niacine (vitamine B3) s'est révélée aussi efficace que les médicaments pour réduire le LDL et augmenter le HDL, et semble jouer sur plusieurs autres facteurs menant aux maladies cardiovasculaires. Malheureusement, certaines personnes la tolèrent mal et connaissent des problèmes de vasodilatation du visage et du cou.

Ces problèmes n'existent plus avec une nouvelle forme de niacine : l'inositol hexanicotinate

3 x 1 gélule par jour avant les repas.

Colon irritable - colite spasmodique – colopathie fonctionnelle

Syndrome du colon irritable – colite spasmodique – colopathie fonctionnelle, trois termes synonymes, désignant des perturbations du fonctionnement du colon.

Normalement, le colon **élabore les matières fécales** et les gaz à partir des résidus alimentaires non digérables et ensuite son péristaltisme les transporte jusqu'à l'anus par lequel ils sont éliminés.

Dans le cas de colite ou colopathie, le colon se contracte de manière spasmodique (excessivement), mais inefficacement sans faire progresser les matières fécales vers l'anus. Ce dysfonctionnement entraîne l'apparition de douleurs abdominales de type coliques. Ces douleurs peuvent changer continuellement de place au niveau du ventre et sont souvent soulagées par l'émission de gaz intestinaux ou de selles. En général, c'est la constipation qui domine dans ce type de problèmes, mais on peut également observer de la diarrhée ou l'alternance des deux. Outre les douleurs, on peut ressentir d'autres désagréments comme l'impression d'être très gonflé avec d'importants ballonnements ou la sensation que l'intestin n'est pas complètement vidé, même après avoir été à selles. L'origine du problème est mal définie. Souvent, ce sont les facteurs de stress qui sont incriminés, cependant il semble que l'anxiété soit plus un facteur déclenchant des crises, que la véritable cause de la colopathie.

Le traitement naturel du colon irritable est un judicieux cocktail à base de plantes qui procure généralement d'excellents résultats dans tous les types de colon irritable.

La formule issue de la pharmacopée traditionnelle chinoise, est utilisée en Asie depuis 15 ans et prescrite dans plus de 1800 hôpitaux. Ce produit est également largement utilisé aux États-Unis où il est le premier complément nutritionnel possédant autant d'études cliniques, prouvant à la fois son efficacité et sa sécurité d'emploi. Une de ces études a par exemple démontré que la formule se montre efficace dans plus de 97 % des cas pour réduire les symptômes du colon irritable.

Ingrédients :

Paeonia lactiflora, Réglisse chinoise, Atractylodes, Cardamome, Paederia scandens et Sonchus brachyotus. Soulignons que la réglisse chinoise a subi une déglycyrrhization, qui consiste à enlever les substances responsables d'une éventuelle augmentation de la tension artérielle.

Combustibles de nos cellules

Le coenzyme Q10 est présent dans les mitochondries de toutes nos cellules où il joue un rôle capital dans la production d'énergie. C'est aussi un **anti-oxydant majeur**. En particulier, c'est l'anti-oxydant du cholestérol circulant dans le sang. Or, seul le cholestérol oxydé se dépose dans les parois artérielles d'où la nécessité que le sang contienne assez de coenzyme Q10.

Toutefois, chez l'humain, les taux de CoQ10 diminuent progressivement à partir de 20 ans pour devenir pratiquement nuls vers 50 ans. Cela a pour effet d'accélérer le vieillissement, d'affaiblir le muscle cardiaque, le système immunitaire et la vitalité en général.

Effets bénéfiques du coenzyme Q10

- **Les troubles cardiaques** : insuffisance cardiaque 50 à 150mg/jour (si grave 300mg/jour) , angine de poitrine, troubles du rythme , hypertension et hypercholestérolémie.
- **Complément nutritionnel anti-vieillesse** de par son puissant rôle anti-oxydant, sa protection cardio-vasculaire, son apport d'énergie et sa tonification musculaire.
- Pour les **sportifs** ou les personnes qui manquent de tonus car il augmente l'énergie et l'endurance tout en diminuant les courbatures et les crampes.
- **Immunostimulant** car il stimule la production de globules blancs et de cellules NK (anti-cancer) et plusieurs études indiquent que la prise de suppléments de CoQ10 (100 mg deux fois par jour) peut améliorer la réponse immunitaire des personnes atteintes de sida.
- Les personnes **obèses** sont généralement carencées en coenzyme Q10. Une supplémentation de l'ordre de 60 mg par jour sera utile dans le cadre d'une cure d'amaigrissement ainsi que dans la phase de stabilisation du poids.
- Différentes études ont montré l'intérêt du coenzyme Q10 dans différentes pathologies comme **les dystrophies musculaires, le diabète insulino-dépendant, les maladies rénales et certaines maladies neurodégénératives** (Parkinson, Alzheimer, chorée de Huntington).

C'est un traitement de choix en médecine naturelle pour **la parodontose**, inflammation chronique des gencives pouvant conduire au déchaussement des dents

Constipation

La fréquence normale des selles varie d'une personne à l'autre, entre trois fois par jour à trois fois par semaine. La **constipation** est un retard anormal dans l'évacuation des selles ou une entrave à leur élimination. Médicalement, **on parle de constipation lorsqu'on va à selles moins de 3 fois par semaine**, et ce, sur une durée de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois. La constipation s'accompagne souvent de difficultés à déféquer. Elle peut entraîner une série de désagréments comme pesanteurs ou ballonnements abdominaux jusqu'aux véritables douleurs intestinales. L'accumulation de selles au niveau du rectum favorise aussi l'apparition d'hémorroïdes. En outre, des selles très dures et difficiles à expulser peuvent entraîner des fissures anales. Plus rarement, et particulièrement chez les personnes âgées alitées, la constipation peut être à l'origine d'occlusions intestinales.

Considérée comme une maladie de civilisation, cette pathologie est étroitement liée à un mode de vie trop sédentaire, et à deux grosses erreurs alimentaires : trop faible consommation de fibres et hydratation insuffisante. Les fibres alimentaires se gorgent d'eau comme des éponges et favorisent ainsi le transit intestinal en augmentant le poids et le volume des selles. Les fibres se trouvent principalement dans les **céréales complètes** (pain, pâtes, riz,...) ainsi que dans les **fruits** et les **légumes**. La prise de 5 portions de fruits et de légumes par jour (400 grammes, calculés sur la partie comestible), idéale pour une alimentation saine et équilibrée, devient indispensable chez les personnes constipées. Mais attention ! Manger beaucoup de fibres alimentaires ne sert strictement à rien si l'on ne boit pas suffisamment. Or beaucoup de personnes (souvent par manque de temps) ne consomment pas les 2 litres quotidiennement nécessaires au bon fonctionnement du colon. Tous les types de boissons sont utiles (eau, café, thé, jus de fruits et potages), mais il importe surtout de boire aux repas riches en fibres.

Autre cause importante de constipation souvent oubliée ou ignorée : la consommation de médicaments constipants à base de fer ou d'aluminium, beaucoup d'antidouleurs, d'antidépresseurs et d'antihypertenseurs.

Le colon joue un double rôle :

- 1) Grâce au nombre très important de bactéries bénéfiques qu'il contient, par les mécanismes de putréfaction et de fermentation, il termine le processus de digestion et **élabore les matières fécales** et les gaz à partir des résidus alimentaires non digérables. Ceux-ci sont alors transportés jusqu'à l'anus et ensuite éliminés.
- 2) Il **réabsorbe l'eau** (environ 1,5 L chaque jour à ce niveau) contenue dans les selles.

La solution facile est l'usage de laxatifs, mais cet emploi fréquent et répété est à proscrire. En effet, certains **laxatifs** sont **irritants** peuvent provoquer une inflammation de la paroi du côlon pour générer « la maladie des laxatifs ». Le colon devient paresseux et ne peut plus se contracter sans eux, entraînant une alternance de diarrhées et de constipations.

D'autres **laxatifs émoullissants** à base d'huile de paraffine ramollissent les selles, leur utilisation chronique entraîne une malabsorption de certaines vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K).

Les **laxatifs osmotiques** sont des sucres non digérables par l'intestin. Parvenant intacts au niveau du côlon, leur dégradation ultime aboutit à la production d'eau et de gaz carbonique, ce qui induit des ballonnements fréquents.

Enfin, les mucilages, dérivés du son de blé, de l'ispaghule, de la sterculia et de la méthylcellulose, ont un mode d'action identique à celui des fibres (augmentant poids et volume des selles). Leurs effets sont variables et parfois décevants. Ils provoquent souvent des ballonnements et des flatulences.

En résumé, même si les laxatifs sont délivrés sans ordonnance, leur usage doit rester très ponctuel.

Des compléments nutritionnels combinant des extraits de plantes et de fruits efficaces, favorisent le travail du colon.

L'Orange amère, le magnolia, la rhubarbe chinoise et la mirabelle :
stimulent le péristaltisme intestinal

L'Ophiopogon Japonicus et les graines d'abricot :
lubrifient les parois du colon

Le Paeonia lactiflora : antispasmodique.

Depression

La **FORMULE** est une association de composés naturels utile en cas de **dépression**. Chacune de ses composantes joue un rôle essentiel dans le combat contre cet état dont les causes sont multiples et complexes.

Le détail du rôle des différentes composantes vous permettra une meilleure compréhension de son efficacité.

La Taurine est un dérivé d'acide aminé soufré, la cystéine. Elle réduit la quantité d'adrénaline sécrétée par les glandes surrénales et la quantité de noradrénaline sécrétée par le système nerveux central soumis à un stress. Elle peut être assimilée à un neuromodulateur dont l'activité est comparable à celle du GABA, inhibiteur du système nerveux. Elle inhibe le système dopaminergique central, contribuant ainsi à des régulations telles que la prise alimentaire, le sommeil ou la mémoire. La taurine réduit donc la vulnérabilité au stress et protège de ses conséquences. De plus, la taurine possède une activité anti-convulsivante et atténue les tremblements dus à la fatigue.

La Tyrosine est un précurseur de deux neurotransmetteurs cérébraux, la dopamine et la noradrénaline qui interviennent dans l'initiative et la recherche du plaisir. Des études suggèrent que la Tyrosine pourrait aider 70 % des personnes souffrant de dépression.

Le Millepertuis est une plante qui a la réputation d'égayer l'humeur et d'exalter l'esprit. C'est le tonique et restaurateur nerveux idéal. De nombreuses études cliniques rigoureuses, dont une impliquant plus de 1.500 personnes, ont démontré que 65 à 80% des personnes dépressives améliorent leur état en prenant du Millepertuis, ce qui constitue un résultat aussi significatif que s'il s'agissait d'un traitement chimique conventionnel, et cela sans présenter d'effets secondaires négatifs.

Le Sélénium

Dans une étude en double aveugle, des sujets consommant du sélénium ont remarqué une amélioration de leurs symptômes dépressifs après une supplémentation avec 100 mcg par jour de ce minéral.

Détoxiquer — Épurer — Drainer — Éliminer

POURQUOI DRAINER ?

A la sortie de l'hiver alors que l'on se prépare à un régime pour éliminer les graisses stockées. En médecine naturelle, il est obligatoire d'assainir l'organisme en nettoyant la centrale qui métabolise les sucres, les graisses et les protéines, c'est à dire le FOIE.

La plupart des maladies trouvent leur origine dans les dérèglements et l'encrassement des filtres naturels du corps. Le moyen le plus important de prévenir ces problèmes est le DRAINAGE saisonnier du FOIE et des REINS.

LE DRAINAGE HEPATOBILIAIRE :

Le dérèglement du système hépatobiliaire est pratiquement toujours la conséquence d'une alimentation enrichie en excitants (tabac - alcool – café- thé - épices - cacao) en stimulants divers, en graisses et protéines animales. Un fait s'impose à tous : il faut faire des cures de régénération du foie et de la vésicule biliaire à chaque changement de saison.

Une des plantes les plus adaptées pour réaliser un programme de drainage et de détoxification de l'organisme est le **CYNARA CARDUNCULUS** car elle cumule à la fois drainage hépatobiliaire et rénal. L'extrait de plante fraîche en solution hydroalcoolique est fortement dosée en :

CYNARINE et **acide CHLOROGENIQUE**.

La **CYNARINE** assure un drainage hépatobiliaire par ses propriétés :

- **CHOLÉRÉTIQUE**, en agissant sur le foie, augmentant sa production de bile et
- **CHOLAGOGUE**, en agissant sur la vésicule biliaire, en stimulant ses contractions pour augmenter la quantité de bile expulsée dans le tube digestif afin d'émulsionner les graisses et faciliter leur élimination.

L'acide CHLOROGENIQUE

est un veinotonique qui accélère l'élimination des toxines et des déchets convoyés par le sang. Il a également la propriété de neutraliser les benzopyrènes, substances cancérigènes contenues dans les aliments fumés et cuits au grill.

Les effets constatés et mesurés sont les suivants:

- Chute générale des graisses
- Activité Anti-cholestérol (Diminution du mauvais cholestérol et augmentation du "bon" cholestérol).
- Action synergique entre la fonction biliaire et le métabolisme des corps gras.
- Diminution importante des triglycérides dans le sang.
- Stimulation de la régénération des cellules du foie.
- Stimulation de la fonction rénale : légère action diurétique

CYNARA CARDUNCULUS (feuilles)

Prendre 20 gouttes dans un demi verre d'eau avant les trois repas.

Diabète de type 1 et 2

Qu'est ce que la glycémie ?

Les glucides provenant de notre alimentation sont décomposés par l'organisme pour produire des sucres qui sont absorbés dans le sang et transportés dans notre corps afin de fournir de l'énergie à nos cellules. Le taux de sucre (glucose) dans le sang s'appelle **la glycémie** qui normalement demeure relativement stable car les variations en excès (hyperglycémie) ou en manque (hypoglycémie) sont préjudiciables à notre santé.

La glycémie est contrôlée en grande partie par l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. Le rôle de l'insuline est de permettre au glucose de quitter le sang pour pénétrer dans les cellules. Lorsque le pancréas, l'insuline et les cellules ne fonctionnent pas en harmonie, cela peut donner lieu au diabète, maladie caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang.

Les personnes **dans la norme**, ont une glycémie à jeun **inférieure à 1,10 g/l**. Si la glycémie à jeun est **égale ou supérieure à 1,26 g/l**, le diagnostic de **diabète** est posé.

Les personnes se situant entre les valeurs normales et les valeurs caractéristiques du diabète sont identifiées comme ayant une "mauvaise tolérance au glucose", soit un état de « pré-diabète » qui augmente le risque de développer un diabète ultérieurement.

Le diabète

Il existe deux formes de diabète :

1. Le diabète insulino-dépendant (diabète de type I) dont la cause est un processus auto-immun qui s'attaque aux cellules du pancréas chargées de fabriquer l'insuline. La sécrétion d'insuline étant insuffisante, le sucre rentre plus difficilement dans les cellules, s'accumule dans le sang en élevant la glycémie.

2. Le diabète non insulino-dépendant (diabète de type II) représente plus de 90% des cas de diabète. Dans ce cas, l'insuline est produite en quantité normale mais ce sont les cellules qui résistent à l'action de l'insuline, l'empêchant de faire pénétrer le sucre.

Les principaux signes qui doivent faire suspecter un diabète :

Besoin fréquent d'uriner / Soif intense / Appétit augmenté / Infections cutanées fréquentes / Mauvaise cicatrisation des blessures / Vaginites à répétition / Troubles de la vue / Fatigue et somnolence en journée. Le diabète non traité provoquera à long terme de graves complications comme : des maladies cardiovasculaires, des troubles de la vue allant jusqu'à la cécité, de l'insuffisance rénale, des troubles du système nerveux tels que la polyneuropathie ou encore de l'impuissance sexuelle.

Formule :

Vitamine C 150 mg - Vitamine E 75 UI – Vitamine B6 7,5 mg - Quercétine 131 mg N-Acétyl-Cystéine 64 mg - Mormordica Charantia (Bitter Melon) 64 mg - Cinnamomum Cassia 37,5mg - Galega officinalis 52,5 mg - Vanadium (sulfate) 2,5 mg

La vitamine C diminue la glycémie et les besoins en insuline. Différentes études cliniques démontrent l'intérêt de la vitamine C chez les diabétiques à la fois comme prévention des complications cardio-vasculaires, mais également pour améliorer le métabolisme du glucose puisque la consommation de 500 mg de vitamine C par jour permet de réduire la glycémie en moyenne de 30% et les besoins en insuline de 27%. / **La vitamine E** L'effet protecteur des antioxydants repose sur plusieurs études récentes suggérant que le stress oxydatif – qui peut être réduit par les antioxydants – contribue au développement du diabète de type 2 en augmentant la résistance à l'insuline et/ou en altérant la sécrétion insulinaire / **La vitamine B6** peut aider certains diabétiques à contrôler leur maladie en particulier les femmes atteintes de diabète gestationnel. / **La quercétine** est un puissant bioflavonoïde qui protège la vitamine C contre l'oxydation. Elle contribue aussi à renforcer les capillaires et facilite l'oxygénation des cellules. / **La N-acétyl-cystéine** agit en synergie avec les vitamines antioxydantes C et E chez les diabétiques. / **Mormordica Charantia (Bitter Melon)** est une plante utilisée pour le traitement du diabète de type 2 car il contient un polypeptide insuline-like qui permet une réduction de l'hémoglobine glycosylée d'environ 17 % après 7 semaines d'utilisation. / **Cinnamomum Cassia (Cannelle)** est une plante permettant de réduire la résistance à l'insuline. / **Galega officinalis** est une plante médicinale, connue depuis le XVI siècle, dans toutes les contrées européennes, qui diminue la glycémie chez l'homme en bonne santé comme chez le diabétique. Beaucoup de maladies dégénératives associées au vieillissement comme les troubles vasculaires, neurologiques et de la vision trouvent leur origine dans les processus de glycation et de glycosylation par lesquels des molécules de glucose se lient aux protéines, les « caramélisent » pour les rendre non fonctionnelles. / **Le sulfate de Vanadium** est la forme biologiquement active du vanadium qui est un oligo-élément et qui mime l'action de l'insuline

La formule est particulièrement indiquée dans le **diabète de type 2** à raison de **4 à 8 gélules par jour** (réparties au long de la journée). Elle peut être utilisée dans le **diabète de type 1** (en association avec le **MODUCARE®** pour son action dans les maladies auto-immunes).

sous la surveillance d'un thérapeute car il faudra probablement diminuer les doses d'insuline

	Formule	MODUCARE®	Dosage Glycémie
Semaine 1	3 gélules par jour	1 gélule par jour	Adapter l'insuline
Semaine 2	4 gélules par jour	2 gélules par jour	Adapter l'insuline
Semaine 3	6 gélules par jour	3 gélules par jour	Adapter l'insuline
Semaine 4	8 gélules par jour	3 gélules par jour	Adapter l'insuline

Erection masculine (Troubles) Troubles de la libido de la femme

Résultats chez l'homme :

La synergie des 2 plantes Aframomum, Kola Nitida agit sur le cycle complet de l'érection, mais peu sur le désir sexuel de l'homme.

Avec ou sans problème d'érection, on constate les effets suivants :

- **Érection plus facile, plus forte et prolongée.**
- **Récupération plus rapide.** Beaucoup d'hommes ont rapporté une facilité de récupération comparable à celle qu'ils avaient à l'âge de 18-20 ans.

Résultats chez la femme :

Aframomum, Kola Nitida agit sur la libido de la femme de la façon suivante :

- **Amélioration du désir sexuel** en moins de 72 heures. Prévoir un temps de 5 jours pour un résultat dans le cas de dysfonction plus importante.
- **Plus grande sensibilité** au toucher sur l'ensemble du corps.

Régularise la lubrification vaginale.

L'Aframomum et le Kola Nitida sont des plantes africaines qui poussent à l'état sauvage dans la forêt tropicale.

Ces 2 plantes forment une synergie, agissant comme phyto-hormones tant chez l'homme que chez la femme.

Des scientifiques intrigués par la vitalité sexuelle de certaines tribus africaines, ont découvert que l'Aframomum était utilisée comme épice pour assaisonner la nourriture et était à l'origine de cette vitalité sexuelle.

Curieusement, il a fallu attendre jusqu'à aujourd'hui pour bénéficier des vertus de cette plante en Europe, bien qu'elle soit utilisée depuis des siècles en Afrique.

Aframomum, Kola Nitida agit en moins d'une heure.

2 gélules 1 heure avant la relation sexuelle.

Pour un résultat optimal, il est fortement conseillé de débiter par une prise initiale de **3 gélules par jour pendant 5 jours**, pour un total de 15 gélules, une seule fois à vie. Par la suite, 2 gélules 1 heure avant la relation sexuelle.

Précautions :

Puisque l'Aframomum est une sorte d'épice, il est recommandé d'y porter une attention particulière lorsqu'une personne présente une sensibilité ou une allergie aux épices.

Jusqu'à ce jour, aucun autre effet secondaire néfaste n'a été rapporté.

- Aframomum, Kola Nitida n'entraîne aucune dilatation. Par conséquent, le produit ne fait pas varier la pression artérielle et peut donc être utilisé sans danger par les personnes cardiaques.
- Aframomum, Kola Nitida ne provoque pas d'insomnie et est compatible avec l'alcool.
- Aframomum, Kola Nitida n'est pas une médication à prendre sous prescription médicale comme le Viagra car c'est un complément alimentaire (100 % naturel) constitué de 2 plantes uniquement, éliminant ainsi les risques d'effets secondaires qu'occasionnent les produits chimiques.

Fatigue / tonus / déficience vitaminique

Les vitamines sont des substances indispensables à l'organisme, dont celui-ci ne peut effectuer la synthèse et qui, bien que présentes en quantités minimes, assurent de nombreuses fonctions.

Caractéristiques des vitamines :

- Elles ne peuvent pas être fabriquées par l'organisme
- Elles ne peuvent se remplacer mutuellement
- Elles n'apportent aucune calorie
- Elles agissent en très petite quantité
- Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme
- Leur carence provoque des troubles pouvant engendrer des maladies mortelles.

La formule Vitamines relance tous les métabolismes et restaure très rapidement un niveau d'énergie optimum. Elle constitue une prévention idéale contre de nombreuses maladies et lutte efficacement contre le vieillissement.

Pour une meilleure compréhension de l'action de la formule Vitamines, voici en détail le rôle de chacun des composants (pour 2 gél. ou compr.) :

Vitamine A 3333 U.I et bêta carotène 5000 U.I. :

Joue un rôle fondamental dans le processus de vision / Intervient dans la formation du squelette (avec la vitamine D / Favorise la cicatrisation des plaies (avec les vitamines B2-B5 et D) / Prévention des infections (principalement respiratoires) / Traitement des maladies de peau (acné, impétigo, psoriasis, etc.) et maintient de l'élasticité de la peau.

Vitamine B1 (thiamine) : 33 mg : Agit sur le métabolisme des sucres dont l'énergie ne peut être utilisée que grâce à la vitamine B1 / A des effets bénéfiques sur le système nerveux et l'humeur (elle combat le stress) / Protège le système cardio-vasculaire et les artères.

Vitamine B2 (riboflavine) : 16 mg : Agit sur le métabolisme des sucres, des protéines et des graisses pour fournir de l'énergie à l'organisme / Est spécialement associée à l'œil et à la vision / Est utile pour les affections de la bouche, des lèvres ou de la langue.

Vitamine B3 ou PP (niacine ou acide nicotinique) : 13 mg : Joue un rôle préventif dans les maladies cardio-vasculaires (favorise le transport de l'oxygène) / Améliore le métabolisme des graisses dans le sang / Est utilisée pour lutter contre les troubles mentaux (instabilité émotionnelle, complexe de persécution, sentiment d'insécurité) allant jusqu'à la schizophrénie / Intervient dans le processus de digestion et prévient certains troubles gastro-intestinaux.

Vitamine B5 (acide pantothénique) : 160 mg : Joue un rôle essentiel dans le métabolisme de l'organisme humain : transformation des lipides et glucides en énergie, formation des hormones corticosurrénales / Accroît la résistance au stress et à la fatigue / Développe le système immunitaire en général / Intervient dans les maladies de peau (mycose, herpès) et favorise la cicatrisation (avec la vitamine A) / Prévient la chute des cheveux (en association avec la vitamine B8 ou biotine).

Vitamine B6 (pyridoxine) : 33 mg : Intervient dans le métabolisme des acides aminés et des protéines / Joue un rôle important dans tous les symptômes liés au syndrome prémenstruel, à la grossesse (nausée) et à la prise de pilules contraceptives / Utile contre certains troubles nerveux et cutanés (acné) / Stimule le système immunitaire en général.

Vitamine B8 ou H (biotine) : 100 mcg : Intervient comme facteur essentiel dans le métabolisme des protéines, lipides et hydrates de carbone / Intervient contre la chute des cheveux / Intervient pour lutter contre un grand nombre de problèmes dermatologiques (acné, séborrhée, eczéma, etc.)

Vitamine B9 (acide folique) : 260 mcg : Participe à la formation de l'hémoglobine (avec la vitamine B12) / Protège contre les parasites intestinaux et les empoisonnements / Retarde le blanchissement des cheveux (en relation avec la vitamine B5).

Vitamine B10 (PABA) : 16 mg : Protège le bon état de la peau, notamment en prévenant les rides / Maintient la couleur naturelle du cheveu / Participe à la bonne santé en général et intervient comme cofacteur dans le complexe vitaminique B.

Vitamine B12 (cyanocobalamine) : 30 mcg : Intervient dans la formation et la régénération des globules rouges (et prévient donc l'anémie) / A une action favorable sur le système nerveux / Nécessaire au métabolisme du fer dans l'organisme.

Vitamine C (acide ascorbique) : 66 mg : Intervient dans le système immunitaire et donc prévient et aide à soigner les infections de type bactérien et viral (rhumes, etc.) / Aide à la cicatrisation des blessures (par son rôle dans la formation du collagène et son rôle anti-infectieux) / Protège contre certains effets néfastes de la pollution et du tabac / Possède une action antioxydante et est souvent conseillée en association avec les autres antioxydants tels que sélénium, vitamine E, dans la prévention et la lutte contre le vieillissement / Combat certaines formes de stérilité masculine.

Vitamine D3 (cholécalférol) : 33 U.I. : Intervient dans la formation et la consolidation des os et des dents / Aide à l'assimilation de la vitamine A / En association avec les vitamines A et C, aide à la prévention des rhumes.

Vitamine E (tocopherol) : 130 U.I. : Possède un rôle antioxydant important qui protège les cellules et les tissus : c'est l'un des principaux nutriments qui agit contre le vieillissement (avec le sélénium, et les vitamines A et C notamment) / Possède un effet bénéfique sur le cœur et les problèmes de circulation (vasodilatateur) / Joue un rôle protecteur contre la pollution et d'autres substances toxiques (comme certains additifs alimentaires utilisés dans la conservation) par son rôle antioxydant / Accroît la défense du système immunitaire, intervient dans la production d'énergie et agit contre la fatigue.

Vitamine K: 10 mcg : Indispensable à la synthèse de certains facteurs de coagulation dans le foie.

Choline : 50 mg : Intervient dans le processus de la mémoire et prévient les pertes de mémoire / Aide à protéger le foie et les vaisseaux du dépôt des graisses ; en protégeant le foie, intervient au niveau de l'élimination des substances toxiques / Aide à contrôler le niveau de cholestérol / Produit un effet calmant.

Inositol : 30 mg : Baisse le taux de cholestérol / Intervient dans le traitement du diabète / Prévient la chute des cheveux et aide à leur bonne santé / Prévient l'eczéma.

L-cystéine : 66 mg : Possède un rôle antioxydant et aide dans la lutte contre le vieillissement / Protège contre les toxines et la pollution, notamment contre les méfaits de l'alcool et de la fumée de tabac / Aide à éliminer les métaux toxiques comme le plomb, le cadmium / Peut aider à lutter contre certaines formes d'arthrite (avec l'acide pantothénique) / Renforce peau, cheveux et ongles.

Sélénium (Séléno-méthionine) : 66 mcg : Lutte contre le vieillissement sous toutes ses formes / Protège contre les affections cardio-vasculaires / Stimule le système immunitaire / détoxiquant contre les métaux toxiques, l'alcool, la fumée de tabac / Accroît la puissance sexuelle masculine.

Iode : 60 mcg : Brûle les graisses en excès et donne plus d'énergie / Accroît les facultés mentales / Fortifie les cheveux, les ongles, la peau et les dents.

Bioflavonoïdes (Quercétine/Rutine) : 30 mg : Renforcent la paroi des vaisseaux sanguins, spécialement des capillaires, interviennent donc dans tous les problèmes liés à une trop grande perméabilité de ces vaisseaux (certaines hémorragies, œdèmes, etc.) / Préviennent les gingivites / Préviennent l'oxydation de la vitamine C + renforcent son action / Renforcent la résistance aux infections.

Calcium : 160 mg : Renforce les os et les dents / Protège le système nerveux.

Magnésium : 160mg : Protection cardio-vasculaire / Renforce le système immunitaire

Potassium : 33 mg : Régule la pression artérielle / Stabilise la structure interne des cellules / Améliore les performances physiques.

Manganèse: 6 mg: cofacteur de systèmes enzymatiques.(métabolisme de l'énergie)

Molybdène : 33 mcg : nécessaire à l'oxydation des sulfites et améliore le ratio sulfites/sulfates.

Bore : 0,5 mg : Prévient la perte de calcium et la déminéralisation osseuse.

Chrome : 66 mcg : Nécessaire au métabolisme des hydrates de carbone et des lipides.

Zinc : 8 mg : Rôle important dans de nombreuses réactions enzymatiques / activité anti-oxydante.

L-méthionine : 4 mg : Réduit les dépôts de cholestérol dans les artères / Protège contre certains métaux toxiques.

Acide glutamique:8mg: Prévient la fatigue et la dépression/ Évite la formation des calculs rénaux.

Bétaïne HCL : 50 mg : Important dans la digestion des protéines et leurs conversions en acides aminés.

2 à 3 gélules ou comprimés par jour aux repas (matin et midi)

Carences sévères : 2 x 2 gélules ou comprimés par jour aux repas (matin et midi) pendant 15 jours, ensuite revenir à la dose normale.

Foie/Soutien de la fonction hépatique

L'action du produit est basée sur la haute concentration en acides gras essentiels, vitamine E, provitamine A et Silymarine biodisponible.

- Dégénérescence hépatique produite par :
 - Hépatites aiguës ou chroniques,
 - Hépatites toxico-métaboliques: abus d'alcool, diabète, chimiothérapie,
 - Cirrhoses ou pré-cirrhoses,
- Situations de stress.
- Fatigue et convalescence.
- Dermatites, eczémas et situations d'excessive dessiccation de la peau.
- Dysménorrhées et Aménorrhées - Mastites - Problèmes de fertilité.
- Prévention de l'apparition de tumeurs.
- Régimes amaigrissants
- Hypercholestérolémie.
- Constipation.

Il est conseillé de prendre trois capsules par jour afin que soient couverts les besoins quotidiens en vitamine E et acides gras essentiels.

L'huile de Cynara Cardunculus s'obtient par la pression à froid des graines.

Cette huile a des propriétés particulières liées d'une part à sa richesse en acides gras essentiels insaturés (85 %) et d'autre part à la présence de silymarine.

Elle possède une fonction vitaminique et aussi une fonction plus spécifique de détoxification de la cellule hépatique.

1- FONCTION VITAMINIQUE

Les acides gras essentiels insaturés confèrent à l'huile de Cynara une fonction vitaminique F qui intervient dans la formation des prostaglandines (P.G.E.1).

Par ailleurs l'huile contient également de la vitamine "E" et de la provitamine "A".

Cette fonction vitaminique joue un rôle métabolique considérable et a des répercussions sur la plupart des fonctions neurophysiologiques de l'organisme.

Elle agit sur : Peau - Cheveux - Ongles - Système nerveux - mémoire - Régulation hormonale - Cholestérol - Sexualité - Circulation du sang - Tension artérielle.

2- ACTION SPECIFIQUE de la SYLYMARINE sur la CELLULE HEPATIQUE

Cette huile est la **seule sur le marché mondial** à posséder de la **Silymarine en solution**, c'est-à-dire **la plus biodisponible**.

La Silymarine est un **régénérateur** et un **détoxifiant** très puissant de la **cellule Hépatique**

Cette huile a donc un pouvoir d'entretien de la fonction hépatique et, est donc très recommandée chez les personnes soucieuses de maintenir leur foie en bon état.

EFFET DES COMPOSANTES DE L'HUILE DE CYNARA

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Ils sont dénommés essentiels parce que l'organisme ne peut les synthétiser et ils doivent donc être apportés par l'alimentation. La carence en Acides Gras Essentiels (AGE) provoque de graves problèmes organiques.

Les AGE sont indispensables pour :

- La croissance
- La phosphorylation oxydative des mitochondries hépatiques, la carence en AGE peut conduire à une dégénérescence hépatique.
- L'activité des enzymes impliquées dans le métabolisme des amines biogènes.
- La perméabilité de la membrane cellulaire normale.
- La prévention des problèmes de coagulation et de fragilité capillaire.
- Les fonctions sexuelles et de reproduction.

Ces fonctions sont dues à la bivalence des AGE. D'une part ils ont une action dynamique : ils sont les précurseurs des prostaglandines et d'autre part ils ont une action structurale en tant que composants intégraux de la membrane cellulaire.

LA SILYMARINE

La Silymarine a un effet hépatoprotecteur, elle accélère le processus de régénération du foie en augmentant l'activité métabolique des cellules hépatiques. Le mécanisme qui utilise la silymarine pour produire cet effet est la stimulation du RNA polymérase ADN dépendante et indirectement, la synthèse protéique et la régénération du parenchyme hépatique. Utilisée en préventif, elle antagonise les effets des toxiques hépatiques comme le tétrachlorure de carbone, l' α -amanitine et la phalloïdine (ces deux derniers puissamment vénéneux, d'origine végétale, présents dans le champignon : Amanite phalloïde). En curatif, elle peut être utilisée dans les troubles fonctionnels de la digestion observés durant les hépatites (chroniques ou infectieuses), cirrhoses, troubles liés à l'ingestion d'alcool ou de traitements pharmaceutiques très agressifs.

VITAMINE E

Les vitamines sont essentielles pour l'organisme, étant donné que celui-ci est incapable de les produire, elles ne peuvent donc lui parvenir qu'au travers de l'alimentation.

La vitamine E se comporte essentiellement comme un anti-oxydant, protégeant de l'oxydation certains produits du métabolisme cellulaire, et comme capteur des radicaux libres. Cette action lui confère un effet préventif anticancérigène.

β -CAROTENE

Le β -carotène est le précurseur de la vitamine A dans l'organisme.

La carence en vitamine A produit des symptômes comme : la nyctalopie (défaut de vision nocturne), la sécheresse de la peau, la kératinisation, l'atrophie des glandes sudoripares, la desquamation de l'épithélium génito-urinaire, la formation de calculs du rein plus quelques signes non spécifiques tels que : l'anorexie, retards de la croissance et du développement. En plus de cette action sur la peau, la vitamine A possède un effet antioxydant et immunologique qui est très important dans la prévention du cancer.

Capsules avec un contenu net total de **500 mg d'huile de CYNARA** qui contient 135 mg de vitamine E, 2 mg de β -carotène et 0,14 mg de silymarine.

- **3 capsules le matin à jeun**
- En cas de pathologies hépatiques graves :
6 capsules par jour : 3 le matin à jeun et 3 le soir au coucher.

Foie/ Régulateur de la fonction hépatique

Beaucoup de problèmes de santé dans nos sociétés occidentales sont liés à un dérèglement de la fonction hépatique. En effet, un des nombreux rôles du foie est d'éliminer les substances toxiques de notre organisme. La multiplication des sources de pollution que nous connaissons actuellement perturbent gravement le fonctionnement du foie.

Le Foie et ses fonctions :

Le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain. Il pèse environ 1,5 Kg et est constitué de 500 milliards de cellules appelées hépatocytes. Le foie a également la particularité de pouvoir se régénérer. Si des hépatocytes sont détruits par une agression virale ou toxique, les hépatocytes encore sains peuvent se multiplier pour remplacer les cellules détruites. Le foie a pour mission de stocker et de libérer à la demande, les substances énergétiques (sucres) et les protéines nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme entier. Le foie assure également la transformation, l'inactivation ou l'élimination de produits externes (comme les médicaments) ou internes (comme la bilirubine ou l'excès de mauvais cholestérol). En résumé, le foie est une énorme éponge qui filtre 1,5 litres de sang chaque minute.

Un COMPLEXE HÉPATIQUE reconstitue et restaure le foie et les fonctions hépatiques :

Ce complexe original breveté est issu des recherches en biologie de la nutrition, menées par le professeur Bok et son équipe en Corée. C'est un concentré de bio-flavonoïdes, de polyphénols et de flavones issus de fruits (kaki), de plantes (Artémisia vulgaris, Filipendula Ulmaria, thé vert) aux propriétés hépatoprotectrices et régénérant de la cellule hépatique. Une révélation d'importance capitale : les polyphénols **agissent** à la fois **comme des hormones, des enzymes ou des catalyseurs**, et interviennent donc efficacement dans de nombreux processus biologiques, en particulier dans le **fonctionnement du foie**.

Ce COMPLEXE HÉPATIQUE normalise tous les paramètres sanguins liés au Foie :

Ses principes actifs agissent sur :

1. la **réduction des taux d'enzymes hépatiques** (GOT, GPT et Gamma GT), les trois marqueurs les plus significatifs de la santé du foie. Actuellement, on constate un nombre croissant de personnes présentant un taux trop élevé de ces différents paramètres, ce qui reflète la présence d'hépatites virales, de stéatose (foie gras) ou de cirrhose du foie, d'alcoolisme, de consommation excessive de certains médicaments (barbituriques, anti-diabétiques, pilule contraceptive, anti-hypertenseurs, somnifères), mais aussi parfois d'un excès de poids et de l'obésité.

Une étude clinique a été réalisée en Corée, basée sur un groupe d'hommes grands consommateurs de boissons alcoolisées (environ ½ litre d'alcool à 23° par jour). Tous avaient une analyse de sang perturbée

avec augmentation des triglycérides, des GOT, des GPT et des γ -GT. Cette étude a duré 6 mois avec prise quotidienne de 6 gélules de ce **COMPLEXE HÉPATIQUE** et une consommation d'alcool inchangée. Les 3 paramètres hépatiques (**GOT**, **GPT**, **γ -GT**) ont considérablement diminué malgré le maintien de la consommation excessive d'alcool pendant 6 mois. Cela confirme les propriétés d'activation de la fonction hépatique et les vertus protectrices et régénératrices des cellules du foie et de son métabolisme.

2. **la réduction du taux de triglycérides** (acides gras circulants dans le sang) qui se normalise en quelques semaines. Il faut savoir que la valeur normale du taux de triglycérides chez l'homme est de 0,45 à 1,75 g/l, et chez la femme de 0,35 à 1,40 g/l. Généralement, l'élévation du taux de triglycérides est liée à une surcharge pondérale, à une obésité, à une consommation excessive d'alcool, à un régime alimentaire trop riche en glucides ou encore à des problèmes d'ordre génétiques. L'évolution du taux de triglycérides constitue un excellent indicateur quant à la qualité du régime alimentaire.

3. **la réduction du taux de glycémie** chez des diabétiques non insulino-dépendants (type 2) est régulièrement observée principalement chez les patients en surpoids.

Ce COMPLEXE HÉPATIQUE est particulièrement indiqué dans les cas suivants :

- La dégénérescence hépatique produite par :
Hépatites virales aiguës ou chroniques,
Hépatites toxico-métaboliques : abus d'alcool, abus de médicaments, alimentation trop riche,
- Stéatoses ou Cirrhoses du foie,
- Excès de triglycérides

Fatigue ou maux de tête en rapport avec un mauvais fonctionnement du foie.

En cas de pathologies hépatiques, il est recommandé d'associer au **COMPLEXE HÉPATIQUE** la prise d'artichaut sauvage pour sa richesse en silymarine et les propriétés qui en découlent.

En cas de mauvaise digestion des graisses ou de constipation, l'artichaut sauvage s'avérera particulièrement utile par son effet positif sur le fonctionnement de la **vésicule biliaire**.

Herpès et zona

L'herpès, une maladie en constante augmentation

En France, 10 millions de personnes sont contaminées par le virus de l'herpès et ces chiffres sont en constante progression puisque le nombre de Français atteints d'herpès génital a augmenté de 50% sur ces dix dernières années.

La vaccination massive, l'utilisation abusive d'antibiotiques et notre mode de vie stressant sont différents facteurs responsables de l'affaiblissement progressif de notre système immunitaire expliquant le développement important de certaines maladies infectieuses.

La maladie herpétique se manifeste sous deux formes :

- **L'herpès labial, le classique « bouton de fièvre » :**
Il se localise sur le visage, le plus souvent au niveau des lèvres, mais également sur le nez, le menton, les joues ou sur les yeux.
La contamination a lieu par contact direct lors d'un baiser ou par les doigts qui peuvent contaminer une autre partie du corps.
- **L'herpès génital :**
Il touche les parties sexuelles et avoisinantes (anus, fesses, cuisses).
La contamination a lieu lors d'un rapport sexuel (avec ou sans pénétration), avec une personne présentant des lésions herpétiques au niveau génital, ou simplement porteuse du virus sans symptômes.

Si le risque de contagion est plus important pendant les poussées, la transmission du virus est possible en dehors de ces périodes symptomatiques car le virus présent dans les lésions herpétiques peut l'être également dans la salive, les sécrétions nasales ou génitales et même dans les larmes.

L'herpès, une maladie en continuelle récurrence

Après la première contamination, le virus se multiplie et se réfugie dans un ganglion d'où il ressort plus ou moins régulièrement pour réapparaître là où il a été contracté.

La fréquence et l'intensité des poussées d'herpès varient d'une personne à l'autre. Ces récurrences surviennent à la moindre baisse de résistance de l'organisme, principalement en cas de stress, fatigue, règles, choc émotionnel, fièvre.

Classiquement, la poussée d'herpès est précédée de signes prémonitoires : douleur. Après quelques heures, on observe l'apparition d'une ou plusieurs vésicules claires qui finissent par se dessécher en laissant des croûtes.

On peut utiliser une crème aux huiles essentielles tant pour l'herpès labial que génital, mais il est formellement **interdit** pour l'herpès localisé **au niveau des yeux** en raison de la présence d'huiles essentielles.

Application de la pommade directement sur la lésion 3 à 4 fois par jour pendant 3 à 5 jours. Continuer 2 applications par jour les 5 jours suivants.

- **Zona**

Le zona est une maladie virale (herpès zoster) qui se localise le plus souvent au niveau thoracique et qui entraîne des névralgies très douloureuses (« ceinture de feu »).

Applications répétées de compresses imprégnées de pommade.

- **Brûlures, plaies, piqûres d'insectes :**

Soulagement rapide de la douleur.

Applications de compresses imprégnées de pommade, à renouveler tous les jours.

- **Abcès, furoncles :**

Guérison rapide.

Applications de compresses imprégnées de pommade, à renouveler tous les jours.

- **Crampes nocturnes :**

Disparition en quelques minutes.

Application au coup par coup en massage léger.

Ingrédients actifs :

cera alba, Lavandula angustifolia, Cynara cardunculus, Rosmarinus officinalis, Thymus vulgaris, Cupressus sempervirens, Ocimum basilicum, Citrus amara.

Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle touche environ 10 millions de personnes en France. C'est une maladie sournoise car elle est en général asymptomatique mais ses complications sont redoutables car l'hypertension est un facteur de risque majeur d'accidents cardiaques.

L'hypertension essentielle est un terme ridicule

La plupart des médecins qualifient l'hypertension d'essentielle, terme qui signifie que la cause de la maladie est inconnue. C'est en effet ridicule puisque l'hypertension est la conséquence directe de facteurs qui conduisent à un durcissement des artères ou de facteurs qui perturbent le fonctionnement des reins dans sa régulation des liquides corporels. On sait que le durcissement des artères (par excès de cholestérol) favorise l'hypertension. Comme beaucoup de maladies dégénératives, l'hypertension est aussi corrélée à une mauvaise hygiène de vie dont le stress, le manque d'exercice physique, le tabagisme, l'obésité, l'excès de consommation de sucres, de sel et de graisses raffinées.

Le fonctionnement du système cardio-vasculaire est régi par trois variables :

le volume contenu (le sang), la force de la pompe qui crée la pression (le coeur) et la flexibilité du contenant (les parois des vaisseaux).

La pression artérielle dépendra donc de ces 3 paramètres :

1. Le **volume de sang** contenu dans les artères : Une perte de volume, comme une hémorragie importante, provoque une baisse de la pression artérielle. A l'inverse, une consommation importante de sel, qui retient l'eau, augmente le volume sanguin et donc la pression artérielle.
2. Le **débit cardiaque** :
à savoir la quantité de sang éjectée par le coeur à chaque battement.
3. La **résistance opposée au passage du sang** par les vaisseaux sanguins.

L'hypertension artérielle et risques cardio-vasculaires :

L'hypertension artérielle constitue un facteur de risque cardio-vasculaire. Cela signifie que l'existence d'une hypertension artérielle favorise la survenue d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral. Le risque cardio-vasculaire augmente progressivement avec la pression artérielle: plus élevée est la pression, plus important est le risque cardio-vasculaire.

Est considérée comme normale une tension artérielle inférieure à 140/90 mmHg.
Est considéré comme hypertendu un sujet adulte dont la tension est à plusieurs reprises supérieure à 140/90 mmHg, quels que soient l'âge et le sexe.

Très souvent, plusieurs facteurs de risques cardio-vasculaires sont présents simultanément chez le même patient. Il s'agit notamment, outre **l'hypertension artérielle**, d'un **diabète**, d'une **obésité**, d'une **hypercholestérolémie** ou encore d'un **tabagisme**.

Attention à la consommation de sel :

C'est le sodium (Na⁺) qui est nocif en excès dans notre organisme. Le sodium agit dans notre organisme comme un éponge, il retient l'eau. C'est cet excès de sodium et d'eau dans l'organisme qui entraîne l'apparition de l'hypertension. C'est pourquoi, il faut limiter l'absorption d'aliments riches en sel : :

1. viandes salées telles que jambon, lard, corned beef,
2. saucisses et viandes amuse-gueules (salami et autres): en fait, toutes les charcuteries,
3. poissons en conserve, sauf ceux conservés sans sel,
4. biscuits secs et amuse-gueules (chips, cacahuètes...),
5. jus de tomate ou de légume en boîte,
6. conserves au vinaigre, olive, assaisonnements, choucroute,
7. condiments comme: sauce soya, sauce aux piments, sauce barbecue, sauce de viande confiture de commerce (riche en bicarbonate de sodium), certaines boissons (eau minérale, limonade...)

Parathyroid Hypertensive Factor (PHF) :

Plusieurs études récentes ont démontré que certaines substances pouvaient jouer un rôle dans la genèse de l'hypertension. Une de ces substances est le PHF qui a été isolé dans le sang par des chercheurs canadiens. Ils ont remarqué que lorsqu'on enlève les parathyroïdes à des animaux hypertendus, on ne trouve plus de trace de PHF dans leur sang et la tension se normalise. Inversement, si on implante les parathyroïdes d'un animal hypertendu à un animal sain, le PHF apparaît dans le sang de l'animal sain et sa tension s'élève. Le PHF se retrouve souvent dans le sang humain de patients hypertendus particulièrement chez ceux dont l'hypertension est particulièrement sensible au sel.

L'association de deux substances, le cartilage de requin et le cordyceps sinensis (plante chinoise) qui ont la propriété de bloquer l'effet hypertenseur du PHF.

Une étude menée auprès de 102 patients modérément hypertendus, traités par 180 mg de cartilage de requin et 20 mg de cordyceps sinensis pendant 3 à 6 mois, a montré les résultats suivants :

- 100% des patients ont réduit le dosage de leur traitement anti-hypertenseur classique
- Après 4 semaines, 75% des patients ont pu arrêter leur traitement classique

A la fin de l'étude, 88% des patients avaient une tension normale

Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)

Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) :

Un des coupables de l'HBP est une enzyme appelée 5-alpha-réductase, qui convertit la testostérone en dihydrotestostérone (DHT), qui augmente avec l'âge.

Bien que la testostérone baisse, celle qui est présente se concentre dans la prostate, ce qui avec des taux anormalement élevés de DHT, amène à l'HBP.

D'autres facteurs de croissance (oestrogènes et la prolactine) aggravent le problème.

- **Serenoa repens** (Sabal Serulata ou Saw Palmetto ou Palmier scie) :

Inhibe l'action de la 5-alpha-réductase et aide au blocage des oestrogènes.

- **Pygeum africanum** (variété de prunier d'Afrique) :

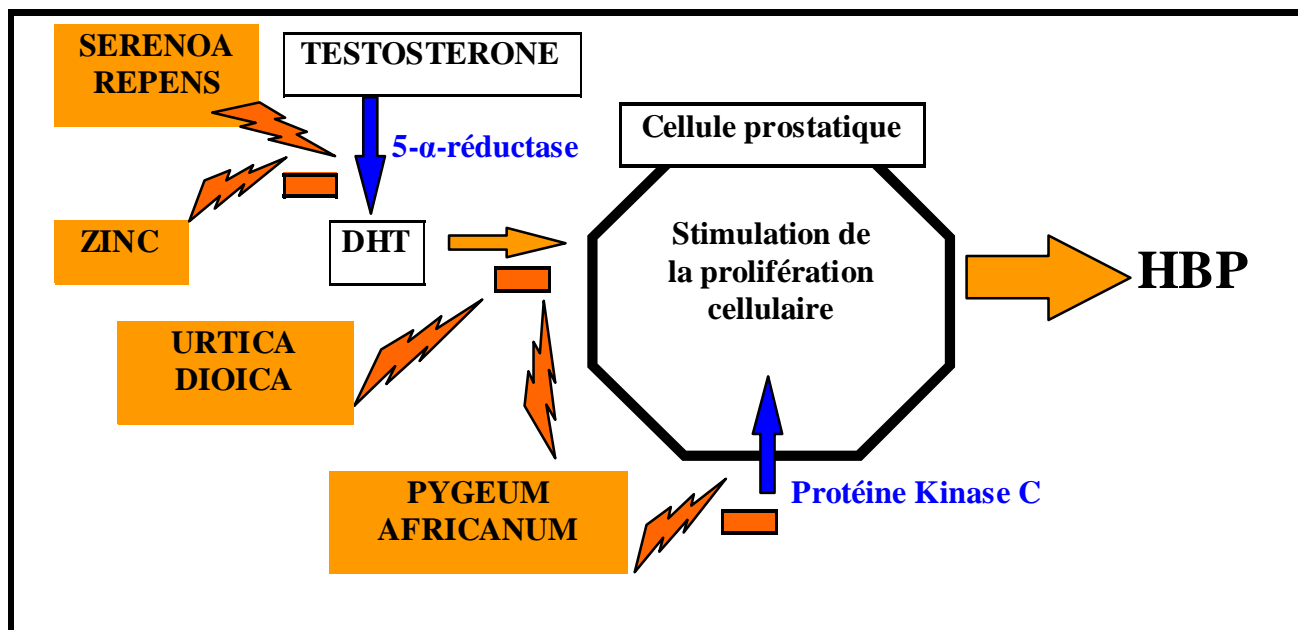
Contient des acides gras essentiels, des stérols et des triterpenes. Il inhibe l'action du DHT au niveau des récepteurs cellulaires prostatiques et bloque l'action de la protéine kinase C, une enzyme permettant aux cellules prostatiques de se multiplier.

- **Urtica Dioica** :

Inhibe l'action du DHT au niveau des récepteurs prostatiques.

- **Le Zinc** :

Élément indispensable pour combattre l'HBP; il inhibe l'activité de la 5-alpha-reductase.



Hypothyroïdie

La glande thyroïde est une petite glande en forme de papillon situé juste en dessous de la pomme d'Adam. Elle produit des hormones thyroïdiennes qui contrôlent plusieurs fonctions importantes de notre organisme :

- Le rythme cardiaque
- La motricité de l'intestin
- La température corporelle
- La transformation des graisses et des sucres
- L'appétit, l'humeur et le sommeil
- L'équilibre du poids corporel

On peut affirmer que la thyroïde joue un rôle crucial aussi bien dans le maintien de la qualité de la vie qu'en diminuant les risques de maladies. Les taux d'hormones thyroïdiennes doivent rester stables car tant l'excès (hyperthyroïdie) que le manque (hypothyroïdie) sont préjudiciables à la santé.

C'est pourquoi, le taux de **TSH** est **élevé**, car le manque d'hormones thyroïdiennes (T3 et T4) stimule l'hypophyse à sécréter davantage de TSH.
(voir schéma).

On peut détecter une hypo ou une hyperactivité de la glande thyroïde en mesurant le taux de **TSH** dans le sang.

Par ce moyen, l'hypophyse tente de stimuler la thyroïde à produire plus d'hormones. En situation d'**hyperthyroïdie** (lorsqu'il y a trop d'hormones thyroïdiennes), l'inverse se produit : le taux de **TSH** est **bas** car l'excès d'hormones thyroïdiennes (T3 et T4) freine la sécrétion de TSH de l'hypophyse afin de « calmer » la glande thyroïde. Même au tout début d'un problème thyroïdien, le taux de TSH est souvent anormal.

L'hypothyroïdie : ralentissement de la glande thyroïde

C'est une maladie dans laquelle la glande thyroïde ne produit pas la quantité normale d'hormones thyroïdiennes (Triiodothyronine (T3) et Thyroxine (T4)). Le résultat est un "ralentissement" de nombreuses fonctions corporelles. On peut observer de nombreux symptômes tels que : prise de poids, fatigue, frilosité, fragilité des ongles, perte de cheveux, dépression, constipation, difficultés de concentration et pertes de mémoire.

Origines de l'hypothyroïdie

- **La thyroïdite de Hashimoto** est la cause la plus fréquente d'hypothyroïdie. Elle se caractérise évidemment par un manque de sécrétions d'hormones thyroïdiennes mais surtout par la présence d'anticorps anti-TPO détectables dans l'analyse sanguine. Il s'agit d'auto-anticorps, c'est à dire d'anticorps dirigés contre vous, en l'occurrence contre votre thyroïde, d'où le nom de maladie "auto-immune". La fréquence importante de la thyroïdite d'Hashimoto en France est certainement liée à l'explosion de la centrale nucléaire de Tchernobyl le 26 avril 1986. Un nuage chargé d'éléments radioactifs dont de l'iode 131 et du césium 137 retombaient sur l'Europe dont la France, particulièrement dans une bande de territoire allant de la Corse à l'Alsace-Lorraine, en passant par les Alpes-Maritimes, la Drôme et le Jura.
- **La carence en iode** : la glande thyroïde a besoin d'iode pour produire ses hormones. Selon une étude européenne récente (étude SU.VI.MAX), l'ensemble de la population française adulte est déficitaire en iode, avec un risque croissant de l'ouest vers l'est. L'insuffisance d'apport en iode concerne près de 25 % des hommes et des femmes de 55 à 60 ans. L'iode est surtout présent dans les produits de la mer, comme les algues, les poissons, les crustacés et les mollusques ainsi que le sel marin non raffiné. La viande, les fruits et les légumes (à l'exception des haricots verts et de l'ail) sont très pauvres en iode.
- **Certains médicaments** peuvent provoquer un dérèglement de la thyroïde comme le lithium, l'interféron, et surtout l'amiodarone ou Cordarone.

Traitement de l'hypothyroïdie

Le traitement classique de l'hypothyroïdie consiste à remplacer les hormones manquantes par la prise d'hormones de synthèse (Levothyrox®). En médecine naturelle, on s'intéresse surtout à la cause de l'hypothyroïdie qui est soit d'origine environnementale (pollution, métaux lourds, carence en iode), soit d'origine auto-immune (thyroïdite d'Hashimoto).

L'extrait des algues et de plantes connues pour améliorer le fonctionnement de la glande thyroïde : **Ascophyllum nodosum** est une grande algue brune comestible que l'on trouve surtout dans l'Océan Atlantique. C'est l'algue qui a été la plus étudiée scientifiquement et elle représente la source la plus biodisponible en iode / **Fucus vesiculosus** est une algue qu'on appelle communément « varech » qui s'utilise traditionnellement pour optimiser le fonctionnement de la thyroïde et pour favoriser la perte de poids / **Commiphora mukul**, résine d'un arbrisseau originaire de l'Inde, a montré sa capacité à soutenir la fonction thyroïdienne, notamment grâce à une augmentation de la conversion de T4 en T3 dans le foie, principal site de fabrication de T3 / **Withania somnifera**, plante indienne utilisée depuis plus

de 2000 ans en médecine ayurvédique, exerce une action stimulante sur la glande thyroïde en augmentant la production de la T4 / **Coleus barbatus**, plante contenant de la forskoline et **Bacopa monniera** stimulent la glande thyroïde à produire plus de T4 / **Humulus lupulus** (houblon) accroît l'absorption d'iode par la glande thyroïde, étape essentielle pour la fabrication des hormones thyroïdiennes.

1. Hypothyroïdie environnementale (carence en iode) : EXTRAIT D'ALGUES 3 gélules par jour

2. Hypothyroïdie d'Hashimoto : Il faut à la fois soutenir la thyroïde avec l' **EXTRAIT D'ALGUES** et traiter la composante auto-immune avec le Moducare et l'Eap-Ca comme suit :

: 3 gélules par jour aux repas

MODUCARE : 3 gélules par jour, à distance des repas

EAP-CA : 6 gélules par jour, 5 jours sur 7 (arrêt le week-end)

Durée du traitement : 6 à 12 mois en fonction du résultat des analyses sanguines.

N.B : si on suspecte une **intoxication aux métaux lourds** (mercure, plomb, aluminium...), il faut faire une cure de minimum 3 mois de : **lamonaria Japonica**

Incontinence urinaire

La vessie, comme tous les organes de notre corps, subit le phénomène du vieillissement. Il existe des substances naturelles qui permettent de soigner les maladies de la vessie comme l'incontinence urinaire ou la vessie hyperactive.

En raison du tabou qui règne autour de l'incontinence urinaire, beaucoup de personnes hésitent à en parler et se privent donc d'un traitement efficace. C'est pourquoi, l'incontinence urinaire est un véritable handicap qui limite les activités physiques, perturbe la vie sociale, sexuelle et professionnelle, sans compter qu'elle accroît les risques de dépression et d'anxiété liées à la gêne. Pourtant, le problème est largement répandu puisque l'on considère qu'il y a 2,5 millions d'incontinents en France.

La vessie hyperactive

Il s'agit de contractions involontaires du muscle de la vessie (le détrusor), qui provoquent une envie soudaine et parfois irrésistible d'uriner, même si la vessie n'est pas pleine. En outre, on constate une augmentation de la fréquence mictionnelle avec un besoin d'uriner plus de 8 fois en 24 heures dont au moins 2 fois durant la nuit.

L'incontinence urinaire

Il s'agit d'une perte involontaire des urines survenant en toussant, à la marche, lors du rire, en portant des charges lourdes (incontinence d'effort). Il existe un autre type d'incontinence qui survient en dehors des efforts, y compris la nuit. Elle s'accompagne souvent de besoins urgents qui, lorsqu'ils ne sont pas satisfaits à temps, se transforment en fuites. La personne n'a souvent pas le temps d'arriver aux toilettes (incontinence par impériosité).

L'incontinence urinaire touche surtout la femme après 50 ans. Les facteurs de risque sont les grossesses et le vieillissement (ménopause). En France, l'incontinence touche 25% des femmes après 50 ans et 15 % des hommes âgés de 60 ans ou plus (souvent en relation avec l'hypertrophie de la prostate). Par ailleurs, 10 % des enfants de 6 ans ou plus souffrent d'énurésie (pipi au lit).

Le Complexe Incontinence est un mélange à base de plantes, breveté par les américains (Aronia melanocarpa – Equisetum arvense) et de minéraux (magnésium et silice colloïdale). Le brevet touche un procédé d'extraction particulier de la silice présente dans la prêle, très peu assimilable par l'homme, mais qui sous forme colloïdale est très efficace. C'est ce qui explique le prix relativement élevé du produit.

Le Complexe Incontinence a fait l'objet de 2 études cliniques en Australie et aux Etats-Unis qui démontrent à la fois son efficacité et sa sécurité d'emploi. Dans ces études, les patients ont réduits leurs fréquences urinaires durant la journée de 25% après 1 mois de traitement, de 40% après 2 mois et de 50% après 3mois. Quand au besoin d'uriner pendant la nuit, il diminue de 28% après 1 mois, de 62% après 2mois et de 70% après 3 mois de traitement.

La plupart des patients inclus dans ces études étaient capables de passer une nuit entière sans se lever pour uriner après 2 mois de traitement alors qu'initialement, ils comptaient 2 à 3 réveils par nuit.

En conclusion, ces 2 études ont démontré que le **Complexe Incontinence** est un **produit efficace aussi bien chez l'homme que chez la femme** pour diminuer les désagréments du vieillissement de la vessie, mais **l'effet maximum est obtenu après 2 à 3 mois de traitement**.

Il est important de souligner qu'aucun des participants n'a présenté le moindre effet secondaire.

Une autre étude de laboratoire a démontré que le produit possède une énorme activité anti-oxydante (18 fois plus que les myrtilles et 30 fois plus que les épinards !). C'est cette propriété qui pourrait expliquer son effet positif sur la mémoire des personnes âgées.

Aronia melanocarpa
Equisetum arvense
Magnésium
Silice colloïdale

L'utilisation du produit se fait de la manière suivante :

Pendant les **3 premiers mois** :

prendre **2 gélules le matin** et **2 gélules le soir** pendant les repas.

Pour **l'entretien du résultat** :

prendre **1 gélule le matin** et **1 gélule le soir** pendant les repas.

Bien que la problématique de l'énurésie des enfants n'a pas encore fait l'objet d'étude officielle, les premiers résultats obtenus dans ma pratique personnelle sont encourageants puisque 1 enfant sur 2 réagit positivement au traitement.

Je conseille de ne traiter que des enfants de 5 ans ou plus à raison de 2 gélules au repas du soir pendant 3 mois.

Infections des voies urinaires à E-coli

La cystite est une maladie très fréquente chez les femmes et les jeunes filles. La plupart des cystites ont pour origine la contamination de l'urètre par une bactérie intestinale. Ces infections s'appellent « urétrites ».

Quand les bactéries se logent dans la vessie, c'est une « cystite » et lorsqu'elles atteignent les reins, c'est une « pyélonéphrite ». Les cystites chroniques ou mal soignées, peuvent être dangereuses car l'infection chronique des reins peut conduire à l'insuffisance rénale.

L'E-coli est le germe responsable de 90 % des cystites alors qu'il fait partie de la flore normale de l'intestin. Les 10% restants sont dus à des bactéries du type « chlamydia, mycoplasme, neisseria gonorrhoeae » qui sont transmis par contact sexuel. Ces derniers ne répondent pas au traitement par **D-MANNOSE** et vont probablement nécessiter un traitement aux antibiotiques.

Le traitement conventionnel des infections urinaires se fait au moyen d'antibiotiques qui ne sont pas toujours efficaces et qui induisent des effets secondaires :

- Les antibiotiques ne font pas de distinction entre les microbes à tuer et les bactéries amies nécessaires au bon équilibre de la flore intestinale et vaginale. On observe donc des effets secondaires comme des diarrhées ou des infections vaginales.
- Bien que la plupart d'entre nous tolèrent bien les antibiotiques, chaque année des personnes sont hospitalisées pour des réactions allergiques à ces produits.

D-MANNOSE est un sucre simple cousin du glucose, qui recouvre les cellules du tractus urinaire. On en trouve aussi en relativement grandes quantités dans les pêches, les pommes, les oranges et certaines baies telles que les myrtilles.

D-MANNOSE : le traitement alternatif aux antibiotiques pour la cystite, soigne plus de 90 % des cystites en 2 jours, sans tuer la moindre bactérie !

Il existe en effet un autre moyen d'éliminer l'E-coli du conduit urinaire, c'est de le battre sur son propre terrain. Pour provoquer une cystite, la bactérie doit trouver un moyen d'adhérer aux cellules de la vessie et du conduit urinaire.

Pour ce faire, elle utilise des petits poils appelés « frange » dont l'extrémité est constituée d'une glyco-protéine (combinaison de protéine et d'hydrate de carbone) appelée lectine, programmée pour s'attacher à la première molécule de sucre mannose qu'elle rencontre.

Les molécules de mannose (produites naturellement dans les cellules du conduit urinaire) recouvrent la surface des cellules du tractus urinaire. Ici, elles agissent comme « récepteurs » permettant à la frange de l'E-coli de se lier aux cellules urinaires à la manière d'un velcro.

Sans ce lien aux cellules de mannose, l'E-coli qui a atteint l'urètre, sera incapable de se fixer sur cette surface glissante et sera expulsée à la miction suivante.

Que se passe-t-il lorsqu' on se traite au D-MANNOSE ?

Dans ce cas, les petites molécules sucrées de **D-MANNOSE** que l'E-Coli adore, sont présentes non seulement à la surface des cellules urinaires mais également dans l'urine.

Il en résulte que la plupart des bactéries vont s'attacher au **D-MANNOSE** flottant dans l'urine et seront éliminées par les urines. Les quelques E-coli qui parviennent à se fixer sur les molécules de **D-MANNOSE** accrochées aux cellules seront des proies faciles pour les globules blancs et les autres agents du système immunitaire.

ATTENTION, il est à noter que le D-MANNOSE ne traite que les infections urinaires à E-Coli (90% des infections urinaires)

- **Cystites aiguës : 1 cuillère à café dans un verre d'eau, toutes les 2-3 heures.** Réduction significative des symptômes en 24 heures, disparition en 48 h mais il faut continuer le traitement pendant 2 ou 3 jours après la disparition des symptômes.

- **Cystites chroniques : 1 cuillère à café dans un verre d'eau, 3 fois par jour.**
- **Prévention des cystites : 1 cuillère à café dans un verre d'eau, 1 fois par jour.**

Le **D-MANNOSE** ne présente aucun effets secondaires.

Grâce à son efficacité et à sa non-toxicité, les femmes même enceintes, peuvent le prendre préventivement.

Il est également recommandé aux enfants qui l'apprécient pour son goût sucré.

Insuffisance veineuse chronique/ Fragilité capillaire, varicosités, varices, hémorroïdes

Le système circulatoire comprend :

- des artères qui amènent le sang riche en oxygène du cœur vers les tissus périphériques
- des veines qui ramènent le sang chargé de déchets des tissus vers le cœur.

Le retour veineux qui a lieu dans nos jambes doit se faire contre la pesanteur terrestre. C'est pourquoi chaque fois que nous posons le pied par terre, la pression exercée sur la

plante du pied chasse le sang vers le haut du corps.

La contraction des muscles des jambes qui massent les parois des veines est un autre mécanisme qui permet au sang de parcourir environ 1,5 mètre pour arriver au cœur.

L'insuffisance veineuse chronique :

Il existe à l'intérieur des veines, des petites valves anti-reflux qui s'ouvrent pour laisser passer le sang du bas vers le haut et qui se ferment pour empêcher le sang de redescendre sous l'action de la pesanteur.

La perte d'élasticité des parois veineuses, engendre une distension des veines dont la conséquence est l'incontinence des valves qui ne se joignent plus et ne peuvent donc plus remplir leur fonction anti-reflux.

En conséquence, le sang stagne et les veines se dilatent de plus en plus, c'est le début de l'insuffisance veineuse

On ne connaît toujours pas la cause de la perte d'élasticité des parois veineuses. Par contre, on a parfaitement identifié les facteurs aggravants qui sont :

- l'hérédité
- la station debout prolongée (coiffeuses, vendeuses, infirmières)
- les grossesses
- les traitements hormonaux (pilule contraceptive)
- l'obésité

Les signes de l'insuffisance veineuse chronique :

Au début de la maladie, les symptômes sont relativement bénins. On observe une sensation de jambes lourdes accompagnée parfois d'un petit gonflement des pieds ou des chevilles surtout en cas de fatigue ou de grosse chaleur.

Les veines des jambes deviennent ensuite de plus en plus visibles et forment des varicosités. À ce stade, les patients se plaignent souvent de démangeaisons ou de crampes nocturnes au niveau des jambes. Progressivement, la dilatation des veines se poursuit jusqu'à l'apparition des varices.

Les complications de l'insuffisance veineuse chronique :

Outre leurs aspects inesthétiques, les varices peuvent engendrer des complications parfois sévères.

1. Les problèmes de peau :

La peau des jambes étant mal irriguée, elle se colore de petits pigments brunâtres surtout au niveau des chevilles (dermite ocre). On observe aussi des taches rouges pouvant s'écailler ou démanger, c'est l'eczéma variqueux. Un traumatisme minime peut provoquer une plaie ouverte dont la cicatrisation est souvent difficile à cause de la mauvaise circulation sanguine, c'est l'ulcère variqueux.

2. Les problèmes vasculaires :

Les varices peuvent se rompre, donnant lieu à des hémorragies internes ou externes. La complication la plus redoutée est la phlébite qui est provoquée par la formation d'un caillot de sang dans la veine, entraînant une inflammation de celle-ci. Si cette phlébite touche une veine profonde et que le caillot se détache, c'est l'embolie pulmonaire qui peut être fatale.

TONIQUE VEINEUX s'utilise pur par voie sublinguale (sous la langue puis avaler)
30 minutes avant ou après un repas. La dose habituelle est de **10 gouttes 3 x**
par jour pendant 3 mois (surtout l'été).

Dans les cas sévères la dose peut être augmentée : 45 gouttes 4 fois par jour

TONIQUE VEINEUX est une formule phytothérapeutique qui associe baccharis articulata, rosmarinus officinalis et plantago major dont l'action au niveau veineux s'explique par son exceptionnelle richesse en flavonoïdes. Ils sont responsables de la coloration des fruits et des fleurs et possèdent de nombreuses vertus thérapeutiques. Parmi celles-ci, la grande richesse de Toniven en diosmine explique son action au niveau veineux par une augmentation de la résistance des parois vasculaires.

Infections bactériennes, virales et fongiques

L'extrait de feuilles d'olivier contient un composé phénolique **oléuropéine** qui confère à la feuille d'olivier ses propriétés anti-infectieuses.

Un des principaux composants anti-microbien de l'oléuropéine, est le sel de calcium de l'acide élénolique : **éléonolate de calcium**.

Action de l'éléonolate de calcium dans les pathologies anti-infectieuses :

- Interférence avec certains processus de production d'acides aminés indispensables à la survie de la bactérie ou du virus.
- Perturbation de l'infection virale et de sa propagation par inactivation des virus et en les empêchant de s'agglutiner sur les membranes cellulaires.
- Intervention directe dans les cellules infectées et action inhibitrice sur la reproduction microbienne. Inhibition de la production par le rétrovirus de la transcriptase inverse. (Mécanisme indispensable à la reproduction de virus comme le virus du Sida)
- Stimulation de la phagocytose qui est la réponse normale du système immunitaire face aux infections.

Le phénomène d'extinction (die off) :

Il s'agit de la réaction d'Herxheimer qui consiste en une aggravation subite des symptômes qui débute six à douze heures après la première prise de feuille d'olivier et qui correspond à la mort des organismes microbiens.

Ces derniers déversent dans l'organisme une grande quantité de leurs toxines. Ces toxines déclenchent alors une réaction immunitaire importante qui peut aggraver les symptômes du malade de façon temporaire. **Cette réaction indique que le traitement est tout à fait actif.**

Indications en pathologies infectieuses :

1. Infections bactériennes : La feuille d'olivier est active sur un nombre important d'affections bactériennes :

- Les infections respiratoires supérieures (angines, pharyngites, otites, sinusites, y compris la sinusite chronique)
- Les infections respiratoires inférieures (bronchites, pneumonies)
- Les maladies sexuellement transmissibles, telles que : gonorrhée, infection à chlamydia
- Les infections urinaires
- Les abcès dentaires.

L'extrait de feuille d'olivier est actif contre un grand nombre de germes comme les staphylocoques, les streptocoques, les hémophilus, les pseudo-bactéries, les pseudomonas, les claustridias et les chlamydia.

2. Infections virales : L'extrait de feuille d'olivier est également actif dans un grand nombre d'infections virales telles que :

- Herpes simplex (herpes buccal)
Herpes genitalis (herpes génital)
- Herpes zoster (zona)
- L'EBV (mononucléose, syndrome de fatigue chronique)
- Le CMV
- Le HIV (SIDA)
- L'influenza (rhume, grippe)
- Le paramyxovirus (oreillons)

- Le virus de la polio

3. Infections fongiques : L'extrait de feuille d'olivier est également actif contre les champignons et traitera efficacement les problèmes suivants :

- Pieds d'athlètes
- Prurit anal
- Infections des ongles
- Candidoses cutanées
- Candidoses vaginales
- Candidoses pulmonaires (Aspergillus)
- Candidoses intestinales
- Candidoses généralisées

4. Infections parasitaires : L'extrait de feuille d'olivier permet de combattre les parasites comme les protozoaires et

les helminthes mais il est surtout très actif contre le plasmodium falciparum (malaria).

Autres propriétés de la feuille d'olivier :

1. Action cardio-vasculaire :

- Vasodilatateur artériel (coronaires et circulation périphérique)
- Action anti-arythmique et anti-hypertensive

2. Action sur l'ulcère gastrique :

- Activité anti-infectieuse sur l'hélicobacter pylori

3. Action sur le psoriasis :

- Diminution des squames
- Diminution de l'inflammation (rougeurs)

4. Action dans la fibromyalgie :

- Diminution de l'hypersensibilité
- Diminution des spasmes musculaires

Extrait de feuille d'olivier 500mg

Prendre les gélules **avant** ou **entre les repas**.

Fractionner les prises : 4 gélules par jour (une toutes les 6 heures).

Posologie habituelle (rhume, angines, pharyngites,...) : 4 gélules par jour.

Infections graves (pneumonie, méningite,...) : 8 gélules par jour.

Candidoses, maladies parasitaires et psoriasis : 12 gélules par jour.

Intestins/Malabsorption du lactose / Diarrhée / Gastro-entérite / Constipation / Syndrome du colon irritable / Atténuation des allergies / Maladies Intestinales inflammatoires / Candidoses

L'importance de l'intestin

L'intestin est le premier organe immunitaire de notre organisme : environ 60 % des cellules immunes de l'organisme se retrouvent dans la muqueuse intestinale.

L'intestin abrite également une microflore imposante, 100 000 milliards de "bactéries amies", située essentiellement dans le colon. L'exposition journalière aux produits chimiques toxiques, aux bactéries dans l'eau de consommation, les résidus d'antibiotiques dans la nourriture, la consommation de produits raffinés, combiné à une alimentation pauvre en nutriments, un stress élevé, certaines maladies et dans beaucoup de cas, la consommation de médicaments (antibiotiques), peuvent provoquer une diminution du nombre de "bactéries amies".

Cela favorise une prolifération de microorganismes néfastes et même pathogènes. La prise de probiotiques est alors indispensable pour rétablir l'équilibre et le bon fonctionnement intestinal.

Le terme de probiotiques (« pour la vie ») s'oppose à celui des antibiotiques (« contre la vie »), qui utilise des substances chimiques afin de tuer des bactéries indésirables. Les probiotiques sont des bactéries bénéfiques qui empêchent la croissance des bactéries indésirables.

Les probiotiques sont donc des bactéries vivantes qui, ingérées en quantité convenable, ont des effets bénéfiques sur la santé en améliorant l'équilibre microbien intestinal.

Sont surtout utilisés les genres *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* qui appartiennent au groupe des bactéries lactiques.

LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS

C'est la principale bactérie bénéfique de la flore de l'intestin mais on la retrouve aussi au niveau du vagin, de l'utérus et de l'urètre empêchant les bactéries pathogènes de se multiplier. Elle participe à la digestion des nutriments.

BIFIDOBACTERIUM BIFIDUM (B. bifidum)

C'est la principale bactérie bénéfique de la flore du colon ou elle exerce une activité antimicrobienne très importante.

Effets bénéfiques des probiotiques

De nombreuses études scientifiques ont démontré leurs effets positifs :

- Restauration d'une flore intestinale normale
- Normalisation du transit intestinal
- Rôle détoxifiant : une flore performante possède un pouvoir antitoxique égal à celui du foie
- Inhibition des microbes pathogènes et du *Candida albicans*
- Prévention et traitement des diarrhées
- Soulagement de l'intolérance au lactose
- Réduction du cholestérol
- Activité antimutagène et anticarcinogénique

- Stimulation du système immunitaire

Améliore la valeur nutritionnelle des aliments - les lactobacilles et les bifidobactéries produisent de l'acide folique, des vitamines B, de la vitamine K et augmentent la biodisponibilité des autres nutriments.

Pour obtenir tous les effets positifs des probiotiques il faut 3 conditions :

- 1. un cocktail des meilleurs micro-organismes
- 2. en quantités suffisantes
- 3. et, surtout, vivants.

Or, il semble bien que ces trois critères soient loin d'être de rigueur. C'est ce qu'avait souligné une étude de l'Université de Gand, effectuée auprès de 30 suppléments. Elle montrait notamment que le nombre de bactéries vivantes était souvent trop faible dans les suppléments. Pire, 37 % des suppléments ne comportaient aucune bactérie viable.

Les PRÉBIOTIQUES

Ce sont des substances qui stimulent la croissance et l'activité des bactéries probiotiques de la flore intestinale. Les Prébiotiques les plus connus sont les fructo-oligosaccharides, sucres d'origine végétale. Les Prébiotiques ont aussi d'intéressantes propriétés :

- Favorisent la croissance des probiotiques
- Réduction du cholestérol et des triglycérides
- Augmentent l'absorption du calcium au niveau intestinal
- Favorisent l'élimination des toxines
- Stimulent le renouvellement des cellules de la muqueuse intestinale

Le **COMPLEXE DE LEVURES** est à la fois un Prébiotique et un Probiotique ce qui permet dès lors d'obtenir des résultats spectaculaires.

- **Lactobacillus acidophilus 1,15 billion**
 - **Lactobacillus rhamnosus 1,15 billion**
 - **Lactobacillus rhamnosus (type B, Bifidus) 775 million**
 - **Bifidobactérium lactis 275 million**
 - **Bifidobactérium longum 275 million**
 - **Bifidobactérium Bifidum 275 million**
 - **Streptococcus thermophilus 150 million**
- Dans une base de **fructo-oligosaccharides**.

En utilisation normale (régulation de la fonction intestinale) :

1 gélule ¼ heure avant chaque repas (3 gélules / jour)

Idéalement, il faut faire une cure d'un mois plusieurs fois par an.

Pendant une prise d'antibiotique, en cas de diarrhée ou de parasitose intestinale :

3 gélules ¼ heure avant chaque repas. (9 gélules / jour)

Utilisation pédiatrique: traitement de la diarrhée chez l'enfant :

0-1 an : 1 gélule /jour (ouvrir la gélule et mettre le contenu dans le biberon)

1-2 ans : 2 gélules / jour (mettre le contenu dans la panade ou le biberon)

2-4 ans : 3 gélules / jour

4-6 ans : 4 gélules / jour

6-10 ans : 5 gélules / jour

10-12 ans : 6 gélules / jour

Ménopause

La ménopause est un processus naturel qui survient en moyenne vers l'âge de 51 ans. Elle se définit comme un arrêt des règles durant une période d'un an.

La ménopause n'est pas une maladie mais une période de transition dans la vie d'une femme, marquée par l'arrêt de production de certaines hormones (oestrogènes et progestérone) avec des répercussions variables d'une femme à l'autre à la fois sur le plan physique et psychologique.

L'espérance de vie moyenne de la femme française étant d'environ 80 ans, on constate donc que la période de la ménopause occupe plus du tiers de leur vie, soit environ trente ans. La ménopause est donc l'occasion d'apporter une plus grande attention à votre santé et aux moyens de la préserver le plus longtemps possible.

La médecine officielle ne propose aux femmes ménopausées que la prise d'hormones de synthèse dont les effets secondaires viennent d'éclater au grand jour.

Le Yam, une plante aux propriétés étonnantes

Cette plante mexicaine de la famille des dioscoreacées possède des racines très riches en **diosgénine** qui un **précurseur de la progestérone et de la DHEA**. Il faut toujours privilégier l'utilisation de précurseurs hormonaux qui laissent le corps fabriquer l'hormone en fonction de ses besoins.

L'utilisation du yam permet de résoudre à lui seul 80% des plaintes liées à la ménopause à condition d'utiliser un yam de très haute qualité et préférentiellement sous forme de crème car le yam en gélules est partiellement détruit par les sécrétions acides de l'estomac.

La Crème Yam possède à la fois une galénique exceptionnelle permettant une absorption cutanée optimale et une forte concentration en diosgénine (16%).

Ce traitement va permettre au corps de la femme de remonter ses taux de progestérone naturelle et de DHEA et après un mois de traitement, on observe les résultats suivants :

- **Accroissement de l'énergie, diminution de la fatigue physique;**
- **Sensation de bien-être, disparition de la dépression liée à la ménopause ;**
- **Amélioration de la vivacité de l'esprit et des capacités de concentration ;**
- **Amélioration de la qualité du sommeil;**
- **Diminution des troubles hormonaux liés à la ménopause tels que bouffées de chaleur, baisse de la libido, prise de poids.**

A ces effets bénéfiques directement visibles, il faut ajouter le **rôle préventif** du yam à moyen et à long terme **au niveau de l'ostéoporose, de la protection cardio-vasculaire, des défenses immunitaires et du vieillissement de la peau.**

Application de **¼ de cuillère à café matin et soir** au niveau du pli du coude (à l'endroit où l'on fait les prises de sang). Traitement journalier pendant plusieurs années, idéalement au moins jusque 70 à 75 ans.

En cas de traitement hormonal substitutif classique, vous pouvez l'arrêter et commencer immédiatement le **La Crème Yam**, sachant qu'il y aura 1 ou 2 mois de transition (accentuation des bouffées de chaleur). Après 2 mois d'utilisation, tous les effets bénéfiques de ce traitement sont opérationnels. Si il persiste des bouffées de chaleur et/ou une sécheresse vaginale, il faut compléter le traitement par les **phyto-oestrogènes** ci-dessous :

Ménopause / Bouffées de chaleur et sécheresse vaginale

Un complexe de phyto-oestrogènes, complément idéal à associer à une crème au yam pour autant que les symptômes tels que bouffées de chaleur et sécheresse vaginale n'aient pas disparu après 2 mois de traitement à la crème yam seule.

Bien que le yam résoud la plupart des troubles de la ménopause à lui tout seul, il subsiste en moyenne 20 % des femmes sous crème au yam, qui vont se plaindre de persistance de **bouffées de chaleur** et/ou de **sécheresse vaginale**.

Ces deux symptômes sont en relation directe avec la carence oestrogénique propre à la ménopause. Dans ces cas là, on complète le traitement par la prise de phyto-oestrogènes.

C'est dans cette optique que j'ai mis au point une formule qui combine des vitamines, des minéraux, et des plantes à action oestrogène like :

- **Actea Racemosa (Actée à grappes)**

Plante qui est utilisée depuis fort longtemps pour traiter de manière naturelle les désagréments ressentis par les femmes au moment de la ménopause.

- **Dong Quai (Angelica Sinensis)**

Le Dong Quai est utilisé depuis des siècles en médecine chinoise traditionnelle pour traiter diverses affections gynécologiques. parce qu'il contient une substance oestrogénique qui aide à équilibrer le taux d'oestrogène chez les femmes. On le préconise pour traiter l'endométriose, la sécheresse et les infections vaginales, et pour soulager les symptômes du syndrome prémenstruel et de la ménopause.

- **Varech (Fucus Vesiculosus)**

Le Varech est une plante marine, riche en iode qui a été utilisée en médecine traditionnelle pour traiter l'obésité car il augmente le métabolisme du corps pour permettre de brûler les calories plus rapidement. Laxatif doux et diurétique léger, il évite l'accumulation excessive de liquides.

- **Prêle des champs (Equisetum Arvense)**

Elle contient tous les bio-minéraux (manganèse, magnésium, fer, cuivre, silice) nécessaires aux différentes étapes de la synthèse du collagène et de l'élastine qui sont indispensables au bon maintien du tissu conjonctif. Elle possède aussi une action tonique sur le système génito-urinaire ce qui permet de diminuer les désagréments de l'incontinence urinaire.

- **Sauge (Salvia officinalis)**

La présence d'oestrogènes "végétaux" explique son emploi pour traiter les problèmes de règles irrégulières et douloureuses ainsi que les symptômes de la ménopause, principalement les bouffées de chaleur.

- **Ipriflavone**

C'est un phytoestrogène extrait du soya. Plusieurs études ont démontré son efficacité dans la protection des os, surtout s'il est associé à du calcium (orotate).

Métaux lourds / Détoxification des radicaux libres et des substances radioactives / Protection cancer / Hypothyroïdie

Les propriétés des algues sont connues depuis des milliers d'années. Des recherches mondiales ont démontré que l'**algue brune Laminaria Japonica** contient plusieurs principes actifs de la plus haute valeur thérapeutique.

Le **LAMINARIA JAPONICA** est à la fois le meilleur extrait organique purifié de l'algue brune Laminaria Japonica, mais aussi le plus bio-disponible et ce pour 2 raisons :

1. L'extraction se fait à moins de 80° C, ce qui évite la destruction des microéléments naturels.
2. Méthode brevetée d'extraction qui ne garde que la partie centrale de l'algue, la plus riche en principes actifs, et enlève la partie externe très fibreuse et indigeste. La fabrication de 1 Kg de **LAMINARIA JAPONICA**® nécessite 40 Kg d'algues.

• Détoxification des métaux lourds :

L'alginate est un puissant capteur de métaux lourds comme le mercure, l'aluminium, le cadmium, le cobalt et le radium, ainsi que des substances radioactives. Ces différents toxiques s'accumulent progressivement dans notre organisme et sont à l'origine de plusieurs maladies de notre temps (fibromyalgie, fatigue chronique, Alzheimer, cancers,...).

Le mercure que l'on trouve dans les amalgames dentaires, les poissons et les pesticides est 5000 fois plus toxique pour l'organisme que le plomb. Il s'accumule surtout dans des organes vitaux comme le cerveau, les reins, le foie et le système nerveux.

L'hydroxyde d'aluminium contenu dans de nombreux vaccins est à l'origine de nouvelles maladies comme la myofasciite à macrophages et la maladie d'Alzheimer.

L'alginate permet aux fumeurs d'éliminer le strontium et le cadmium contenus dans les cigarettes. L'alginate est le meilleur chélateur de métaux lourds car non seulement il capte ces toxines mais favorise leur élimination à l'extérieur de l'organisme.

• Détoxification des radicaux libres et des substances radioactives :

Les pollutions radioactives, les rayons X, micro-ondes, lignes à haute tension, télévisions, ordinateurs, téléphones portables et leurs antennes relais sont différentes sources de radiations nocives qui génèrent chez l'homme des radicaux libres à l'origine du vieillissement cellulaire, d'anomalies de naissance, de leucémies et de cancers. Les dégâts de ces différentes pollutions peuvent être largement atténués par le **LAMINARIA JAPONICA** qui a d'ailleurs été utilisé avec succès pour traiter les victimes de la catastrophe de Tchernobyl.

• Protection cancer

Le **LAMINARIA JAPONICA** contient du **Fucoïdan**, un polysaccharide complexe. Des récentes recherches japonaises ont démontré que l'administration de Fucoïdan à des cellules cancéreuses en culture entraîne la mort de toutes les cellules cancéreuses en moins de 72 h

Ce processus est une sorte d'autodestruction puisque l'ADN des cellules cancéreuses est détruit par des enzymes digestives contenues par les cellules elles-mêmes. Cette autodestruction s'appelle l'**apoptose**.

On comprend mieux pourquoi les habitants de la province d'Okinawa au Japon ont les taux de cancer les plus bas de tout le pays quand on sait qu'ils consomment en moyenne 1 gramme de kombu par jour, une algue riche en Fucoïdan.

- **Prise de poids – obésité :**
Régulation du métabolisme thyroïdien par l'iode organique.*
- **Diabète – Hypercholestérolémie**

Favorise la croissance et améliore la qualité des cheveux et des ongles

Les principes actifs du **LAMINARIA JAPONICA** sont au nombre de quatre :

1. **Iode organique** : régulateur du métabolisme thyroïdien et du système nerveux.
2. **Alginate** : capteur des métaux lourds, des radicaux libres et des substances radioactives.
3. **Fucoïdan** : destructeur des cellules cancéreuses.
4. **Laminarine** : polysaccharide utile dans la prévention et le traitement des maladies cardio-vasculaires. Il possède 30% de l'activité antithrombotique de l'héparine.

Le **LAMINARIA JAPONICA** doit être pris sur un **estomac vide avec un grand verre d'eau**, idéalement **le matin à jeun**. Il faut éviter la prise de **LAMINARIA JAPONICA** le soir car le produit a un effet énergétique pouvant nuire à la qualité du sommeil.

Le produit est très bien toléré et même des doses importantes (12 gélules), prises en une fois le matin à jeun, ne provoquent aucune nausée. Au contraire, le Laminaria japonica pourra aider les personnes atteintes de problèmes gastriques ou intestinaux.

1. **En préventif (par exemple chez les fumeurs) :** 4 gélules par jour.
2. **Hypothyroïdie – Hypercholestérolémie – Diabète – Pathologies cardio-vasculaires :** 6 à 8 gélules par jour pendant 3 mois. Ensuite, 2 à 4 gélules par jour en entretien.
3. **Détoxification des métaux lourds et des substances radioactives :** 10 à 12 gélules pendant au moins 6 mois. On conseille durant cette période de faire une pause de 5 jours une fois par mois.
4. **Cancers :** Le **LAMINARIA JAPONICA** contient 4% de **Fucoïdan** un polysaccharide favorisant l'apoptose des cellules cancéreuses. Il existe un produit concentré en Fucoïdan (11%)

Le SAME/Méthylation

S-ADENOSYLMETHIONINE (SAME : prononcez « samy »)

Le SAME est une substance physiologique synthétisée par l'organisme à partir d'un acide aminé essentiel, la méthionine, et de l'adénosine triphosphate (ATP). Sur le plan biochimique, le SAME est le plus puissant donneur de méthyle.

La MÉTHYLATION

La plupart des personnes n'ont jamais entendu parler de la méthylation, mais sans elle nous serions tous morts.

Comme l'oxydation, la méthylation est processus biochimique qui correspond au transfert d'un groupe méthyl, composé d'un atome de carbone et de trois atomes d'hydrogène (CH₃) d'une molécule à une autre molécule. Énoncé de cette manière, cela ne semble pas passionnant mais pourtant le résultat final est capital.

En effet, le carbone est présent dans chaque substance organique sur terre, et quand les atomes de carbone bougent, beaucoup de choses changent. Pour comprendre la méthylation, il faut penser le corps humain comme une voiture. La méthylation est la bougie d'allumage. Sans elle tout s'arrête, car la méthylation intervient dans plus d'une centaine de réactions biochimiques de notre organisme.

En résumé, on peut affirmer que la méthylation intervient dans la réparation de l'ADN et joue un rôle dans la capacité de l'organisme à réparer les cellules endommagées avant qu'elles ne deviennent cancéreuses. La méthylation des protéines est essentielle à la communication entre les cellules par l'activation des récepteurs membranaires, tandis que la méthylation des phospholipides permet de maintenir la flexibilité et la perméabilité des membranes cellulaires, indispensables aux échanges entre les cellules.

La méthylation est nécessaire à la fabrication de notre anti-oxydant le plus important : le Glutathion. Elle fabrique aussi l'adrénaline à partir de la norépinéphrine, et la mélatonine à partir de la sérotonine et régule en grande partie l'activité cérébrale. Outre le cerveau, le foie utilise aussi la méthylation pour effectuer son rôle de détoxification de l'organisme.

les effets de la sous-méthylation peuvent être observés par le vieillissement prématuré, le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les affections hépatiques et la dépression. Le SAME est le seul produit pouvant renforcer la méthylation.

L'activité de méthylation déclinant avec l'âge, de nombreux spécialistes pensent maintenant que ce ralentissement contribue au processus de vieillissement et au développement de plusieurs maladies.

• Le SAME et la dépression

Le SAME a fait l'objet de très nombreuses études cliniques qui ont démontré son efficacité pour traiter la dépression même sévère, chez les patients qui n'avaient pas obtenu de résultats avec des anti-dépresseurs classiques.

Ces études ont également permis d'expliquer le mode d'action du SAME qui est d'augmenter les niveaux de certaines hormones cérébrales qui s'appellent les neurotransmetteurs : la noradrénaline (stimulant naturel), la dopamine (responsable du sentiment de bien être) et la sérotonine (calmant naturel).

- **Le SAME et la mélatonine**

Le SAME est indispensable à la production de mélatonine. En effet, la synthèse de la mélatonine durant la nuit dépend de la synthèse du SAME pendant la journée. Le SAME est indispensable pour convertir la sérotonine en mélatonine.

Il existe un rythme circadien entre le SAME et la mélatonine : quand les niveaux de mélatonine augmente pendant la nuit, les niveaux de SAME restent bas et quand les niveaux de mélatonine chutent pendant la journée, les niveaux de SAME grimpent. S'il y a déficience de synthèse de SAME durant la journée, il y aura insuffisance de synthèse de mélatonine pendant la nuit. Or, on connaît le rôle capital de la mélatonine qui régule et contrôle notre horloge biologique : elle améliore le sommeil, stimule le système immunitaire et protège le système nerveux central.

- **Le SAME et le foie**

Le SAME augmente la production du Glutathion qui joue un rôle majeur au niveau du processus de détoxification hépatique. Il peut être utilisée pour traiter des affections hépatiques graves comme les hépatites et la cirrhose. Son action hépatoprotectrice en fait un complément nutritionnel de choix pour les consommateurs d'alcool.

- **Le SAME et la fibromyalgie**

En 1991, au cours d'un essai clinique mené auprès de 44 sujets atteints de fibromyalgie, les chercheurs ont observé des améliorations significatives sur le plan de la douleur, de la fatigue, de la raideur matinale et de l'humeur chez les sujets traités par le SAME.

- **Le SAME et l'arthrose**

Le SAME (400 à 1200 mg par jour) soulage la douleur de manière aussi efficace que les médicaments anti-inflammatoires et a également une action protectrice sur les cartilages articulaires.

Le dosage classique est de 400 mg par jour (1 comprimé 10 minutes avant le petit déjeuner et avant le déjeuner).

Dans certains cas (surtout pour les douleurs), il faut doubler la dose et prendre 800 mg par jour (4 comprimés par jour).

!!! L'amélioration des symptômes intervient normalement en moins de 15 jours. N'oubliez pas que le SAME est un traitement de fond et qu'il ne faut donc pas interrompre son utilisation avant d'avoir obtenu une amélioration complète. Cela ne pose aucun problème puisque le SAME ne présente aucun risque d'accoutumance, ni aucun effets secondaires.

Il faut aussi penser qu'il est parfois nécessaire d'associer le SAME à d'autres compléments nutritionnels pour traiter certaines pathologies :

- Pour la fibromyalgie : associer au **MODUCARE** et à l'EAP-Ca
- Pour l'arthrose : associer à la Glucosamine
- Pour la dépression : le **SAME** seul est efficace chez 70 % des patients ce qui est un résultat supérieur à celui des médicaments anti-dépresseurs mais sans les effets secondaires !

Migraines

La migraine est une pathologie très fréquente puisqu'elle touche 12 % de la population française soit environ 7 millions de personnes. Trois fois plus touchées que les hommes, les femmes paient le plus lourd tribut à cette affection. Les hormones féminines jouent certainement un rôle important puisque les crises s'aggravent surtout pendant les règles alors qu'elles s'espacent souvent durant la grossesse et après la ménopause.

La migraine se manifeste principalement sous deux formes.

Dans le cas de la migraine sans aura, il s'agit d'une douleur persistante, souvent battante, localisée habituellement au niveau d'un seul côté de la tête et aggravée par l'effort physique. Y sont associés des nausées et une intolérance à la lumière et au bruit. Les crises durent entre 3 heures et 3 jours. Plus rare, la migraine avec aura comporte des signes avant-coureurs. Elle est en effet précédée de troubles neurologiques tels qu'une perturbation de la vue, des troubles du langage, des fourmillements et des sensations de vertige.

Mécanisme de la migraine

La crise de migraine est provoquée par un double phénomène d'inflammation et de dilatation des vaisseaux sanguins de la tête. Le mécanisme de cette phase n'est pas encore bien connu mais provient d'une stimulation des nerfs végétatifs, et implique des médiateurs chimiques dont la sérotonine, la dopamine et le monoxyde d'azote.

Facteurs déclenchants de la migraine

Les facteurs alimentaires dont les plus fréquents sont **le chocolat, l'alcool, le café.**

Les facteurs psychologiques: contrariété, anxiété, stress

Le sommeil le manque ou l'excès de sommeil (crises après une "grasse matinée").

Les facteurs hormonaux : pilule contraceptive

Les facteurs mécaniques : problème cervical

Des facteurs variables d'une personne à l'autre

Tanacetum Parthenium (grande camomille). Plante médicinale traditionnelle qui aide à prévenir les migraines récurrentes. Le principe actif est le parthenolide qui bloque la libération de sérotonine.

Chamaemelum nobile Rééquilibre le système nerveux, propriétés anti-spasmodiques

Salix alba (Saule blanc) L'écorce de Salix alba contient un principe actif, la salicoside, qui se dédouble en glucose et en saligénol lequel donne, par oxydation, l'acide salicylique, dont on tire l'aspirine. Propriétés analgésiques et antispasmodiques.

Zingiber Officinale (Gingembre)

Propriétés digestives, hépato-protectrices, anti-inflammatoires et analgésiques

La vitamine B2 à forte dose ou riboflavine a été reconnue comme étant efficace dans le traitement de la migraine.

Prévention des migraines : le but de ce traitement étant de diminuer la fréquence et l'intensité des crises de migraine. **Prendre 4 gélules par jour (matin et soir) 5 minutes avant les repas pendant 4 mois, ensuite essai d'arrêt du traitement pendant 1 mois. Reprendre 4 mois si nécessaire.**

Traitement de la crise :

Prendre 10 gélules en 1 seule prise. Maximum 20 gélules par 24 heures.

Minéraux (Apport) dans la cellule/ Les Orotates

Le maintien d'une bonne santé est lié à la présence, en quantité adéquate, de minéraux et vitamines indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Malheureusement, les nouvelles technologies agroalimentaires (usage d'engrais chimiques, dénaturation des aliments) nous procurent une alimentation à la fois appauvrie en substances essentielles et contaminée - notamment par les additifs. Les minéraux sont d'une importance capitale pour l'organisme parce que, comme les vitamines, ils entrent dans la composition des enzymes responsables du bon fonctionnement de l'organisme. Sans eux, il n'y a pas de vie possible. Lorsque l'on est atteint de certaines maladies comme l'ostéoporose ou la spasmophilie, en cas de grossesse, d'allaitement, de dépression due au stress ou à la prise de pilules contraceptives, mais aussi chez les enfants, les personnes âgées et certains adultes, les besoins en minéraux peuvent être multipliés par 200.

Pour être assimilés par l'organisme, les minéraux doivent être obligatoirement véhiculés par un sel ou par un acide aminé. Les transporteurs chimiques (carbonates, chlorures, sulfates, citrates, fumarates...) ne sont pas très efficaces car ils ne sont assimilés qu'à hauteur de 1 à 5 % par l'organisme. Ainsi, la prise de 100 mg de carbonate de calcium ne fournit que 1 à 5 mg de calcium assimilable par notre organisme. En revanche, les transporteurs issus de substances naturelles se combinent parfaitement aux minéraux et permettent une meilleure assimilation des sels minéraux, mais surtout un transport actif de ces minéraux dans les cellules. Ce sont les orotates (produits à partir du petit lait) et les éthanol-aminophosphates (E.A.P.). Une découverte décisive du médecin allemand Hans Nieper, grand utilisateur des minéraux et des vitamines dans la prévention et le traitement des affections graves, telles les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, la sclérose en plaques et autres maladies auto-immunes.

L'exemple de l'ostéoporose

La plupart des femmes européennes prennent quotidiennement, sur les conseils de leur gynécologue, du carbonate de calcium pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. En effet, à partir de la ménopause - parfois même, avant - les femmes ont tendance à se déminéraliser: le calcium quitte les os, passe dans le sang et est évacué par les urines. La prise de carbonate de calcium ne résout absolument pas le problème puisque d'une part, l'apport de calcium assimilable est faible et, d'autre part, cet apport de calcium se fait dans le sang et non pas dans les cellules osseuses. Ce faisant, les femmes augmentent le risque de développer des calculs rénaux sans juguler le phénomène de déminéralisation. Seule, la prise **d'orotate de calcium** permet un apport de calcium non seulement en quantité suffisante, mais surtout à l'endroit nécessaire: les cellules osseuses. Pour preuve l'ostéodensitométrie osseuse - examen permettant de mesurer la masse osseuse - s'améliore après un an de traitement à l'orotate de calcium alors que, d'après la médecine allopathique, il est impossible de reminéraliser les os d'une femme atteinte d'ostéoporose.

• Orotate de Calcium (Ca-Mg 450-50)

C'est l'un des meilleurs recalifiants osseux (ostéoporose, fractures). C'est un anti-inflammatoire dépourvu d'effets secondaires. Il peut s'avérer efficace dans le traitement de la sclérose en plaques, de certaines affections rhumatismales et de maladies de la peau telles le psoriasis et l'eczéma. Associé au lithium, il protège le foie et peut être actif en cas d'hépatites toxiques ou infectieuses. **3 à 6 gélules par jour aux repas / Prévention de l'ostéoporose: 2 gélules par jour.** N.B.: L'orotate de calcium contient toujours une petite dose d'orotate de magnésium (1/5).

- **Orotate de Magnésium (Mg 500)**

C'est un traitement efficace en cas de carence en magnésium. Ces carences sont de plus en plus fréquentes. Car le stress consomme le magnésium. Elles se manifestent par de la fatigue, des crampes, des fourmillements, de la spasmodie, des angoisses, des vertiges, des céphalées et des infections à répétition. Il améliore le fonctionnement du cœur (combustion des graisses). C'est un tonique général qui renforce de nombreuses bioréactions. Il active la défense de l'organisme contre les infections et les cancers. *3 gélules par jour lors des repas*

- **Orotate de Potassium (K 300)**

C'est un régulateur cardiaque. Associé à l'orotate de magnésium, il est précieux dans les troubles du rythme cardiaque: arythmie, extrasystoles. Il régularise la dyskinésie biliaire (qui se traduit par des crises de foie). C'est un spasmolytique à effet rapide (crampes des mollets, des orteils ou des doigts) probablement par amélioration de la conduction des impulsions nerveuses.

1 à 3 gélules par jour lors des repas

- **Orotate de Zinc (Zn-B6 40-6)**

Il est nécessaire en cas de psoriasis / Il a une action sur le système hormonal / Diabète: il améliore la production de l'insuline par le pancréas / Infertilité: il aide à la production de sperme chez l'homme / Prostate: il a une action positive sur l'adénome / Troubles gynécologiques : règles irrégulières, dysménorrhée (règles douloureuses) / stérilité .Une carence en zinc nuit aux cheveux et aux ongles. Bénéfique dans le traitement des maladies de la peau en général, le zinc a une action positive sur la peau et les phanères (poils, ongles), les problèmes de cicatrisation, d'eczéma, d'ongles et de cheveux cassants. Une carence en zinc peut entraîner chez certaines personnes une sévère dépression nerveuse. Attention : la pilule contraceptive entraîne une perte de zinc. Il a un rôle de première importance dans la défense de l'organisme. *1 à 3 gélules par jour lors des repas*. N.B.: pour être absorbé, le zinc a besoin de vitamine B 6.

- **Orotate de Fer (Fe 100)**

C'est le meilleur moyen de corriger, sans effets secondaires les anémies dues à des carences en fer. *1 à 3 gélules par jour lors des repas*

- **Orotate de Lithium (Li 60)**

Il a une action importante sur les affections mentales manies, dépressions dues à une séparation, maniacodépressions. Associé à l'orotate de calcium, il constitue un protecteur hépatique et peut s'avérer utile en cas d'hépatites et de cirrhoses. *3 à 6 gélules par jour pendant les repas*

- **Orotate de Cuivre (Cu 5)**

Le cuivre possède un rôle immunitaire important. Il est utile lors d'affections accompagnées par une baisse du taux de cuivre dans les cellules comme les cancers, certains rhumatismes et quelques maladies inflammatoires. *1 à 2 gélules par jour lors des repas*

- **Orotate de Chrome (Cr 0,3)**

Il a un rôle dans la régulation de la fonction pancréatique et du métabolisme des sucres. Il sera donc utile en cas de diabète, d'hypoglycémies (fringales avant les repas) et d'obésité. *1 à 2 gélules par jour aux repas*

- **Orotate de Manganèse (Mn-Cu 16-2)**

Utile contre les douleurs articulaires et dans les états allergiques (asthme, eczéma, urticaire). C'est pourquoi il est associé à l'orotate de cuivre. *1 à 2 gélules par jour pendant les repas*

- **L'EAP** (éthanol-amino-phosphate) est un constituant normal de la face externe de la membrane cellulaire. Le Dr Nieper a eu la bonne idée de l'utiliser comme transporteur de minéraux. Il transporte soit du calcium (EAP-Ca) soit du calcium, magnésium et potassium (phosétamine). L'EAP est un facteur d'étanchéité et un bouclier des membranes cellulaires grâce à son ion minéral. Il colmate certains pores lipidiques; portes d'entrée pour les toxines et les allergènes - tout en respectant les pores qui effectuent le transport actif des aliments cellulaires - et s'oppose ainsi à la plupart des immuno-agressions. Les EAP jouent aussi un rôle de neurotransmetteur: ils aident au rétablissement du champ électrique nécessaire à une vie cellulaire saine. En pratique, les EAP jouent un rôle parallèle à celui des corticoïdes sans en avoir les inconvénients. Au lieu de diminuer l'immunité, ils en corrigent les déraillements et sont absolument dépourvus de toute toxicité. *6 gélules par jour aux repas 5 jours sur 7 (par exemple arrêt le week-end)*. L'EAP-Ca est indiqué dans toutes les maladies autoimmunes (très souvent en association avec le moducare) : sclérose en plaques, lupus érythémateux, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sarcoïdose, thyroïdite d'Hashimoto. Mais aussi dans toutes les formes d'allergies, asthmes, emphysemes, fibroses pulmonaires.

La Phosétamine est surtout utilisée dans la spasmophilie **6 gélules par jour**, en association avec l'orotate de magnésium (3 gélules par jour).

Omégas 3/ Prévention des maladies cardiovasculaires / Prévention cancer / Diabète / Santé mentale / Maladies inflammatoires, allergiques et auto-immunes.

Il ne subsiste aucune doute quand au rôle des Omegas 3 dans la prévention des grandes maladies dégénératives tout en assurant un fonctionnement optimal du cerveau , à condition de sélectionner sérieusement ceux-ci le plan qualitatif.

Depuis 4 millions d'années, les hommes sont des chasseurs – cueilleurs. Le menu paléolithique était composé de poissons, de viandes ainsi que de fruits et de végétaux. Notre patrimoine génétique s'est donc adapté à l'équilibre en acides gras essentiels des plantes et des animaux sauvages.

Progressivement, la consommation de poissons et de végétaux a diminué au profit des céréales, du pain et des produits laitiers. Du fait de cette modification progressive de notre régime alimentaire, on ne trouve presque plus d'oméga 3 dans nos assiettes.

Faut-il manger du poisson ou prendre des suppléments d'omégas-3 ?

Plusieurs problèmes se posent avec le poisson. Premièrement, tout le monde n'est pas prêt à consommer minimum 3 fois par semaine du maquereau ou du hareng. Deuxièmement, beaucoup de poissons comme le saumon sont des poissons d'élevage qui contiennent moins d'omégas-3 que les poissons sauvages. Troisièmement, les poissons sauvages sont des éponges à toxiques et concentrent dans leurs chairs la pollution (mercure) de nos mers et de nos rivières. Finalement, la prise d'omégas-3 sous forme de complément alimentaire est la solution la plus simple et surtout la plus efficace à condition de trouver un produit de qualité.

Comment bien choisir un supplément d'omégas-3 ?

De nombreuses sociétés de produits naturels proposent aujourd'hui des compléments nutritionnels aux omégas-3 à base d'huile de poissons. Voici la liste des critères essentiels pour être certain de bénéficier d'un produit de qualité :

1. L'huile de poissons doit être **riche en omégas-3** (minimum 70 %)
2. Le **rapport idéal entre EPA et DHA est 70/10** car la plupart des effets bénéfiques sont attribués à l'EPA.
3. L'huile doit être de **qualité pharmaceutique** et donc sans dioxines ou métaux lourds.
4. Elle doit contenir de la **vitamine E** mais **sous forme alpha-tocophérol** plutôt que sous une autre forme car c'est l'antioxydant majeur au niveau des membranes cellulaires ce qui permet d'éviter l'oxydation des omégas-3 à l'intérieur de l'organisme.

Il est donc important d'étudier attentivement les étiquettes. Parmi les nombreux compléments alimentaires à base d'oméga-3 vendus dans le commerce, il est navrant de constater que beaucoup d'informations sont occultées, ou oubliées (le rapport EPA/DHA, la provenance de l'huile et le type de vitamine E utilisé). **OMEGAS-3** contient 90 % d'omégas-3 avec un rapport EPA/DHA = 70/10 de qualité pharmaceutique et la vitamine E sous forme alpha-tocophérol).

Comment retrouver l'équilibre Oméga-3 / Oméga-6 ?

1. **Il faut diminuer sa consommation d'omégas-6**, ce qui n'est pas facile puisque notre alimentation moderne en contient énormément. Il faut donc éviter au maximum la plupart des huiles végétales (arachide, tournesol, carthame, maïs) au profit de l'huile d'olive (oméga-9).
2. **Il faut augmenter sa consommation d'omégas-3**, ce qui n'est pas facile puisque notre alimentation moderne en contient très peu. Outre les huiles de lin et de périlla (difficiles à trouver et chères pour une utilisation quotidienne en tant qu'huile alimentaire), on trouve des omégas-3

dans certains légumes verts comme le pourpier et la roquette et surtout dans la chair de certains poissons gras comme le saumon, le thon, la sardine, le maquereau et le hareng.

Les effets prouvés des Oméga-3 :

Prévention des maladies cardio-vasculaires :

L'action favorable des oméga-3 sur la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, l'agrégation des plaquettes sanguines, la diminution du taux de cholestérol et de triglycérides circulants ainsi que sur les troubles du rythme cardiaque est démontrée dans des centaines d'études cliniques.

Prévention du cancer :

L'action préventive des oméga-3 sur les cancers du sein, de la prostate, du poumon, du pancréas et du colon a été parfaitement démontrée et doit être probablement étendue à l'ensemble des cancers. A l'inverse, des études récentes démontrent que les oméga-6 agissent sur l'expression de gènes qui augmentent la production de protéines promotrices du cancer tandis que les oméga-3 inactivent cette protéine.

Diabète :

Les acides gras oméga-3 rendent les membranes cellulaires plus fluides entraînant une augmentation du nombre de récepteurs à l'insuline et donc une meilleure action de l'insuline au niveau des cellules.

Santé mentale :

De très nombreuses études cliniques ont permis de démontrer que les oméga-3 augmentent **les facultés d'apprentissage et la mémoire**, permettent de diminuer le nombre et la gravité **des dépressions**, améliore les symptômes de **la schizophrénie**, diminue les risques de **maladie d'Alzheimer** et améliorent **le syndrome de l'enfant hyperactif**

Maladies inflammatoires, allergiques et auto-immunes :

Une augmentation de la consommation d'oméga-3 associé à une réduction des oméga-6 diminue le risque et/ou réduit la sévérité de nombreuses maladies inflammatoires, allergiques ou auto-immunes comme les arthrites, les maladies pulmonaires chroniques, l'asthme, le psoriasis, la maladie de Crohn, le lupus....

Huile de poissons sauvages de qualité pharmaceutique riche en oméga-3 (90%). Rapport EPA/DHA = 70/10.

Composition par capsule : EPA = 325 mg / DHA = 45 mg / Vit. E (α-tocophérol) = 750 UI

Si on désire faire de la **prévention** des grandes maladies (cardio-vasculaires, cancer, Alzheimer,...), on conseille la prise continue de minimum 1 gramme d'oméga-3 par jour. Ce qui correspond à une prise journalière de **3 à 4 capsules par jour**.

Si les oméga-3 rentrent dans le cadre d'un **traitement** d'une pathologie (cancer, asthme, arthrite, dépression, diabète, psoriasis, hypertension, ...), la prise minimum est de 2 grammes par jour soit **6 capsules par jour**.

Les capsules peuvent se prendre **au moment des repas** en une ou plusieurs prises. Les capsules **d'OMEGAS-3** doivent idéalement se conserver dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et à une **température inférieure à 20°C**.

Remarque importante : **les oméga-3 ne font pas grossir** et favorisent même la perte de poids. En effet, ils améliorent l'utilisation des sucres par les cellules, ils freinent la fabrication des graisses par l'organisme tout en contribuant à leur combustion.

Oméga-3 : le plus rare des acides gras :

Les Oméga 3 font partie de ce que l'on appelle les acides gras (les plus petites unités composant les matières grasses). Il existe trois grandes catégories d'acides gras :

- **Les acides gras saturés**, que l'on trouve surtout dans les graisses animales comme les viandes grasses, les charcuteries, les produits laitiers, le beurre, les fromages. On en consomme en général beaucoup trop alors que ces acides gras favorisent l'obésité, les pathologies cardio-vasculaire et inflammatoires.
- **Les acides gras mono-insaturés, les omégas 9 ($\omega 9$)**. Il s'agit de l'**acide oléique** que l'on trouve surtout dans l'huile d'olive et de colza. Ils ont une action favorable puisqu'ils nous protègent contre les maladies cardio-vasculaires.
- **Les acides gras poly-insaturés** que l'on retrouve dans les huiles végétales
Toute la problématique se situe à ce niveau puisqu'il existe 2 types d'acides gras poly-insaturés dont les effets sur la santé s'opposent.
 1. **Les omégas 6 ($\omega 6$) dont le chef de file, l'acide linoléique** se retrouve largement dans notre alimentation courante, en particulier dans les huiles végétales comme l'huile de carthame (79%), de tournesol (69%), de maïs (61%) ou de noix (60%).
 2. **Les omégas 3 ($\omega 3$) dont le chef de file, l'acide α -linoléique** est devenu quasiment inexistant dans notre alimentation sauf dans l'huile de lin et de Périilla que personne, dans la vie courante, ne consomme.

À quoi servent les acides gras ?

Les acides gras jouent trois grands rôles :

- un **rôle énergétique** sous forme de triglycérides stockés dans les cellules où ils sont utilisables en cas de besoin ;
- un **rôle de structure** sous forme de phospholipides dans la constitution des membranes cellulaires et des tissus nerveux où ils autorisent les substances à entrer ou sortir des cellules
- un **rôle hormonal** par leur transformation en d'autres substances à caractère hormonal appelés **eicosanoïdes** qui agissent sur l'équilibre des systèmes hormonal et immunitaire, sur la régulation de la circulation sanguine ainsi que sur le contrôle des phénomènes inflammatoires et allergiques.

Oméga-3 / Oméga-6 : retrouver l'équilibre de nos ancêtres :

Pour comprendre le rôle majeur des Omega-3, il est capital de savoir que les effets des eicosanoïdes issus de la famille des omégas-6 s'opposent à ceux issus de la famille oméga-3. (voir figure 2). Or, aujourd'hui, le rapport oméga-6/oméga-3 dans notre alimentation moderne se situe entre 10 et 30 pour 1, alors qu'il devrait idéalement être de 4 oméga-6 pour 1 oméga-3 pour bénéficier d'une santé idéale. On pourrait citer de nombreux exemples pour illustrer cette dérive des omégas-3 vers les omégas-6. Prenons simplement l'exemple des œufs : des poules élevées en plein air qui se nourrissent de plantes vertes pondent des œufs avec un rapport $\omega 6 / \omega 3 = 1$. Tandis que des poules d'élevage, nourries au maïs pondent des œufs avec un rapport $\omega 6 / \omega 3 = 20$!

Huiles de poissons ou huiles végétales ?

L'apport alimentaire en omégas-3 peut se faire soit par les huiles de poissons (apport direct de EPA et DHA) ou par quelques rares huiles végétales (lin, périilla, rose musquée) dont l'acide gras (alpha-linolénique) se transformera en EPA. Ce qui complique les choses, c'est que le métabolisme des oméga-3 et des oméga-6 fait appel aux mêmes enzymes et à plusieurs vitamines (vitamine B3, B6, C, E) et minéraux (magnésium et zinc) communs. Or l'excès d'oméga-6 accapare les enzymes, vitamines et minéraux à son seul profit empêchant ainsi la transformation de l'acide alpha-linolénique en EPA. De plus beaucoup d'études scientifiques attribuent l'effet bénéfique au seul EPA que l'on trouve exclusivement dans l'huile de poisson

• L'acide eicosapentanoïque (EPA) :

Il est présent uniquement dans certains poissons gras (sardine, hareng, maquereau, saumon, thon). Les scientifiques avaient remarqué depuis longtemps que les grands consommateurs de

poissons (Esquimaux, Japonais, par exemple) sont nettement moins touchés par les maladies cardiovasculaires. L'explication provient du fait que L'EPA se transforme en eicosanoïdes de série 3, qui contribuent à la protection des artères et du cœur. Les études scientifiques lui attribuent la plupart des effets bénéfiques des omégas-3.

- **L'acide docosahexanoïque (DHA)**

Présent également dans les poissons gras, le DHA est indispensable au bon développement du cerveau et de la rétine. Il sera surtout utile chez la femme enceinte.

Peau/ Problèmes cutanés

Une formule pour la peau qui associe la connaissance occidentale des cosmétiques à la tradition de la médecine ayurvédique.

Une alternative à l'utilisation de crèmes à base de cortisone. La cortisone réduit l'épaisseur de la peau de 50% et inhibe les processus de cicatrisation. L'usage chronique de crèmes à la cortisone favorise le diabète, entraîne une dépression du système immunitaire et la croissance du cancer ainsi qu'une fragilisation osseuse.

Elle est indiquée dans de nombreux problèmes de peau :

- coupures, blessures, contusion,
- brûlure, coup de soleil,
- éruption cutanée, démangeaison de la peau,
- psoriasis,
- escarres, ulcères de jambe,
- piquûre d'insecte

N.B : Elle peut aussi être utilisé comme crème de nuit pour le visage afin d'obtenir une peau très douce avec un bel éclat.

Curcuma longa

Rubia cardifolia

Pterocarpus santalinus

Calendula et Aloe vera

huile d'Amande

Huile de Coco

Vitamines A, D et E favorisent les processus de cicatrisation de la peau.

MSM (methyl sulfonyl methane) : substance naturelle qui a un énorme pouvoir de pénétration dans la peau. Sans le MSM, les autres ingrédients de la crème resteraient en surface et en boucheraient les pores. Le MSM est aussi un excellent détoxifiant.

1. Nettoyer la peau ou la blessure avec de l'eau et du savon puis sécher avec une serviette propre. Si nécessaire, le nettoyage peut se faire avec de l'alcool ou tout produit désinfectant mais la zone doit être bien sèche avant l'application de la crème.
2. Prendre une quantité suffisante de crème et l'étendre en couche mince sur toute la zone à traiter. Ensuite masser doucement pour faciliter la pénétration de la crème dans la peau.
3. Ne pas couvrir la zone après l'application de la crème mais laisser à l'air.
La fréquence d'application varie en fonction de la sévérité de la lésion. En général, un intervalle de 4 à 8 heures entre les applications de crème est idéal.

Indications : Psoriasis, vitiligo, dermatoses inflammatoires comme par exemple l'eczéma atopique

Poids (Excès) - Excès de sucres

Nous sommes plus gros aujourd'hui que par le passé. En fait, environ 40 % de la population française est en surpoids avec 8 à 10 % d'obèses surtout dans la tranche d'âge 60-70 ans. Cependant la résistance à l'insuline, cause principale de l'obésité, reste négligée en grande partie par la communauté médicale et demeure un mystère non résolu pour les patients qui en souffrent.

La résistance à l'insuline

L'insuline est une hormone pancréatique qui maintient la glycémie (taux de glucose dans le sang) en intervenant sur le métabolisme et le stockage du glucose. Dès que de la nourriture est absorbée, le processus digestif convertit les hydrates de carbone en glucose, un sucre simple, qui passe de l'intestin dans le sang. Cette augmentation de la glycémie entraîne une réponse du pancréas sous forme de sécrétion d'insuline dont l'action est de faire absorber le glucose sanguin par certaines cellules (foie, muscles et cellules graisseuses).

Avec l'âge, une perte progressive de la sensibilité de beaucoup de cellules de nos tissus à l'insuline s'installe, c'est ce qu'on appelle la **résistance à l'insuline**. Le corps réagit alors en produisant encore plus d'insuline, ce qui finit par épuiser le pancréas. Lorsque le pancréas ne peut pas suivre la demande en insuline, c'est l'apparition du diabète de type 2. La résistance à l'insuline peut persister durant de nombreuses années avant d'entraîner un diabète.

Les symptômes qui doivent attirer l'attention sont : la fatigue, des difficultés de concentration, l'obésité surtout abdominale, de l'œdème et le désir intense de sucreries. Le diabète de type 2 est en fait le stade ultime du phénomène de résistance à l'insuline.

Si le vieillissement est sans doute la cause la plus universelle de la résistance à l'insuline, notre mode de vie occidental accélère sa progression de par notre consommation excessive de sucres. D'autres facteurs y contribuent également comme l'excès d'aliments traités et raffinés, l'alcool, le tabac et le manque d'exercice physique.

L'excès d'insuline responsable de l'obésité

Quand les taux du sucre dans le sang sont élevés, les taux d'insuline sont automatiquement élevés, ce qui favorise la lipogenèse (production et stockage de la graisse). Pour compliquer le problème, les taux élevés d'insuline diminuent l'envoi par l'hypothalamus des signaux de satiété. En conséquence, la personne en excès d'insuline se sent non seulement affamée, mais en plus elle produit et stocke plus de graisses que les gens normaux. C'est ainsi que s'installe une prise de poids inexorable allant jusqu'à l'obésité et qui favorise le diabète et les maladies cardio-vasculaires.

Sucres rapides / Sucres lents

Selon la croyance populaire, les **sucres rapides** sont présents dans les aliments à forte saveur sucrée (desserts, barres chocolatées, Coca-Cola) et fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme. A l'inverse, les **sucres lents** se trouvent dans les aliments à saveur non sucrée (les pommes de terre, le pain, les pâtes) et fournissent de l'énergie moins rapidement mais plus longtemps. Cette distinction est erronée et prête à confusion.

La vitesse d'un sucre = l'indice glycémique (IG)

En réalité, ce qui caractérise la vitesse d'un sucre, c'est sa capacité à passer de l'intestin vers le sang et l'importance avec laquelle il va augmenter le taux de glucose dans le sang. C'est donc dans le but de mesurer l'augmentation du taux de sucre dans le sang après avoir mangé un aliment riche en glucides que les scientifiques ont créé la notion d'**indice glycémique (IG)**. Plus l'indice est haut, plus vite le sucre est absorbé, et plus la quantité de glucose sanguin augmente rapidement.

L'indice glycémique d'un aliment est déterminé par comparaison avec un aliment de référence, le glucose. Le glucose est un sucre qui augmente rapidement le taux de sucre dans le sang. Il possède un indice glycémique de 100 (IG glucose = 100). Tous les aliments contenant des glucides peuvent être

classés en fonction de leur indice glycémique, soit un IG **élevé (IG>70)**, **moyen (IG entre 55 et 70)** ou **faible (IG<55)**. Un aliment à indice glycémique élevé augmentera davantage le taux de sucre dans le sang qu'un aliment présentant un indice glycémique faible.

La charge glycémique, la clé du régime

Si l'indice glycémique nous indique comment un aliment contenant des hydrates de carbone augmente rapidement la glycémie, il ne tient pas du tout compte de la quantité d'hydrates de carbone consommée.

En effet, si l'on mange des quantités similaires de deux aliments ayant un même indice glycémique (ex : carottes cuites et barre de mars), le taux de glycémie augmente moins avec l'aliment le moins riche en glucides (carottes cuites). Les carottes cuites ont un IG de 56. Une portion typique de 90g carottes cuites contient environ 8g d'hydrates de carbone.

Exemple : pour calculer la charge glycémique, nous multiplions 8 (hydrates de carbone) par 0.56 ce qui donne une charge glycémique de 5. La barre Mars a un IG de 57 et contient 37 grammes d'hydrates de carbone, soit 37 multiplié par 0.57 cela donne une charge glycémique de 21.

D'où l'intérêt du concept de **charge glycémique (CG)**. Dérivée du concept d'IG, la **CG permet de mesurer la réponse glycémique totale après la prise d'un aliment ou d'un repas** ($CG = IG/100 \times$ grammes de glucides par portion). En pratique, cela permet de comparer directement l'effet de deux aliments sur le taux de glycémie en mesurant la **CG** d'une portion de l'un par rapport à la **CG** d'une portion de l'autre. Une charge glycémique supérieure à 20 est considérée élevée, moyenne entre 11 et 19 et basse en dessous de 11.

Si vous souffrez de diabète, de maladies cardio-vasculaires, d'obésité ou si voulez simplement perdre du poids de manière efficace, ne mangez pas plus de 40 CG par jour. Ceci signifie approximativement 10 CG pour le petit déjeuner, 10 pour le déjeuner et 20 pour le dîner. Vous pouvez également boire 5 CG, ainsi votre prise quotidienne totale de nourriture et de boisson est 45 CG. Sans pathologie particulière, une alimentation saine ne devrait pas dépasser 80 CG par jour.

Vous trouverez ci-après un tableau vous indiquant dans la dernière colonne la charge glycémique de différents aliments courants. Les nourritures ne contenant aucun hydrate de carbone, composé entièrement de protéine ou de graisse (**viande, poisson, oeufs, fromage, mayonnaise**) ont en effet une CG de 0 et ne sont pas incluses dans ce tableau.

L'indice glycémique d'un aliment est déterminé par comparaison avec un aliment de référence, le glucose. Le glucose est un sucre qui augmente rapidement le taux de sucre dans le sang. Il possède un indice glycémique de 100 (IG glucose = 100). Tous les aliments contenant des glucides peuvent être classés en fonction de leur indice glycémique, soit un IG **élevé (IG>70)**, **moyen (IG entre 55 et 70)** ou **faible (IG<55)**. Un aliment à indice glycémique élevé augmentera davantage le taux de sucre dans le sang qu'un aliment présentant un indice glycémique faible.

La charge glycémique, la clé du régime

Si l'indice glycémique nous indique comment un aliment contenant des hydrates de carbone augmente rapidement la glycémie, il ne tient pas du tout compte de la quantité d'hydrates de carbone consommée.

En effet, si l'on mange des quantités similaires de deux aliments ayant un même indice glycémique (ex : carottes cuites et barre de mars), le taux de glycémie augmente moins avec l'aliment le moins riche en glucides (carottes cuites). Les carottes cuites ont un IG de 56. Une portion typique de 90g carottes cuites contient environ 8g d'hydrates de carbone.

Exemple : pour calculer la charge glycémique, nous multiplions 8 (hydrates de carbone) par 0.56 ce qui donne une charge glycémique de 5. La barre Mars a un IG de 57 et contient 37 grammes d'hydrates de carbone, soit 37 multiplié par 0.57 cela donne une charge glycémique de 21.

D'où l'intérêt du concept de **charge glycémique (CG)**. Dérivée du concept d'IG, la **CG permet de mesurer la réponse glycémique totale après la prise d'un aliment ou d'un repas** ($CG = IG/100 \times$ grammes de glucides par portion). En pratique, cela permet de comparer directement l'effet de deux aliments sur le taux de glycémie en mesurant la **CG** d'une portion de l'un par rapport à la **CG** d'une

portion de l'autre. Une charge glycémique supérieure à 20 est considérée élevée, moyenne entre 11 et 19 et basse en dessous de 11.

Si vous souffrez de diabète, de maladies cardio-vasculaires, d'obésité ou si vous voulez simplement perdre du poids de manière efficace, ne mangez pas plus de 40 CG par jour. Ceci signifie approximativement 10 CG pour le petit déjeuner, 10 pour le déjeuner et 20 pour le dîner. Vous pouvez également boire 5 CG, ainsi votre prise quotidienne totale de nourriture et de boisson est 45 CG. Sans pathologie particulière, une alimentation saine ne devrait pas dépasser 80 CG par jour.

Vous trouverez ci-après un tableau vous indiquant dans la dernière colonne la charge glycémique de différents aliments courants. Les nourritures ne contenant aucun hydrate de carbone, composé entièrement de protéine ou de graisse (**viande, poisson, oeufs, fromage, mayonnaise**) ont en effet une CG de 0 et ne sont pas incluses dans ce tableau.

L'indice glycémique d'un aliment est déterminé par comparaison avec un aliment de référence, le glucose. Le glucose est un sucre qui augmente rapidement le taux de sucre dans le sang. Il possède un indice glycémique de 100 (IG glucose = 100). Tous les aliments contenant des glucides peuvent être classés en fonction de leur indice glycémique, soit un IG **élevé (IG>70)**, **moyen (IG entre 55 et 70)** ou **faible (IG<55)**. Un aliment à indice glycémique élevé augmentera davantage le taux de sucre dans le sang qu'un aliment présentant un indice glycémique faible.

La charge glycémique, la clé du régime

Si l'indice glycémique nous indique comment un aliment contenant des hydrates de carbone augmente rapidement la glycémie, il ne tient pas du tout compte de la quantité d'hydrates de carbone consommée.

En effet, si l'on mange des quantités similaires de deux aliments ayant un même indice glycémique (ex : carottes cuites et barre de mars), le taux de glycémie augmente moins avec l'aliment le moins riche en glucides (carottes cuites). Les carottes cuites ont un IG de 56. Une portion typique de 90g carottes cuites contient environ 8g d'hydrates de carbone.

Exemple : pour calculer la charge glycémique, nous multiplions 8 (hydrates de carbone) par 0.56 ce qui donne une charge glycémique de 5. La barre Mars a un IG de 57 et contient 37 grammes d'hydrates de carbone, soit 37 multiplié par 0.57 cela donne une charge glycémique de 21.

D'où l'intérêt du concept de **charge glycémique (CG)**. Dérivée du concept d'IG, la **CG permet de mesurer la réponse glycémique totale après la prise d'un aliment ou d'un repas (CG= IG/100 x grammes de glucides par portion)**. En pratique, cela permet de comparer directement l'effet de deux aliments sur le taux de glycémie en mesurant la **CG** d'une portion de l'un par rapport à la **CG** d'une portion de l'autre. Une charge glycémique supérieure à 20 est considérée élevée, moyenne entre 11 et 19 et basse en dessous de 11.

Si vous souffrez de diabète, de maladies cardio-vasculaires, d'obésité ou si vous voulez simplement perdre du poids de manière efficace, ne mangez pas plus de 40 CG par jour. Ceci signifie approximativement 10 CG pour le petit déjeuner, 10 pour le déjeuner et 20 pour le dîner. Vous pouvez également boire 5 CG, ainsi votre prise quotidienne totale de nourriture et de boisson est 45 CG. Sans pathologie particulière, une alimentation saine ne devrait pas dépasser 80 CG par jour.

Vous trouverez ci-après un tableau vous indiquant dans la dernière colonne la charge glycémique de différents aliments courants. Les nourritures ne contenant aucun hydrate de carbone, composé entièrement de protéine ou de graisse (**viande, poisson, oeufs, fromage, mayonnaise**) ont en effet une CG de 0 et ne sont pas incluses dans ce tableau.

La Phaseolamine est un dérivé naturel du haricot blanc qui a la propriété de diminuer la transformation de l'amidon et des sucres présents dans l'alimentation en glucose. Ce produit est donc d'un intérêt majeur pour les diabétiques et pour toutes les personnes qui cherchent à réduire ou à contrôler leur poids en suivant un régime pauvre en glucides.

Le Kaki est le fruit le plus riche en polyphénols, substances anti-oxydantes qui participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Des découvertes récentes démontrent que les polyphénols agissent

comme des catalyseurs et interviennent dans de nombreux processus biologiques, en particulier dans le bon fonctionnement du foie et dans la régulation du métabolisme des graisses. En particulier, le Kaki

diminue l'absorption et la fabrication des graisses par l'organisme. De plus, il réduit l'appétit en régulant l'impression de satiété

S'utilise en complément **d'un régime alimentaire pauvre en glucides**, à raison de 8 gélules par jour : **4 gélules le midi et 4 gélules le soir 20 à 30 minutes avant le repas.**

Aliments	IG	Quantité	CG
Glucose	100	(50g)	50
Snickers	55	1	35
Riz blanc bouilli	64	1 portion (186g)	33
Barre de Mars	57	100 g	21
Macaroni fromage	64	1 portion (166g)	30
Pomme de terre	54	1 portion (114g)	30
Riz complet bouilli	55	1 portion (195g)	23
Frites	75	150g	22
Corn-flakes	81	1 tasse (30 g)	21
Croissant	90	1	20
Spaghetti blanc bouilli	42	1 portion (140g)	16
Baguette	95	1	15
Spaghetti complet bouilli	37	1 portion (140g)	14
Banane	52	1 moyenne	14
Yaourt maigre	33	1 (245g)	16
Chocolat	45	1 barre	13
Limonade	66	1 verre	13
Pain blanc	70	1 tranche (30g)	10
Crème glace	61	2 boules (72g)	10
Vin	50	1 verre	10
Ananas	59	2 tranches	10
Raisins	46	20 raisins	10
Dattes séchées	50	2 moyennes	10
Jus d'orange frais	50	1 verre (25 cl)	10
Miel	55	1 cuillère à café (21g)	9
Jus de carottes	43	1 verre (25 cl)	9
Jus de pamplemousse frais	48	1 verre (25cl)	8
Sucre	68	1 cuillère à café (12g)	8
Mangue	51	1/2	8
Melon	72	1/2	8
Confiture	51	1 cuillère à soupe	7
Abricots	57	4 moyens	7
Cerises	36	20 moyennes	7
Orange	48	1 moyenne	7
Pomme	38	1 moyenne	6
Poire	38	1 petite	6
Kiwi	56	1 moyen	5
Myrtilles	40	1 tasse (30 g)	5
Prunes	39	4 moyennes	5
Pêche	56	1 grosse	5
Framboises	40	1 tasse (30 g)	5
Fraises sans sucre	36	20 moyennes	5
Pain seigle complet	41	1 tranche (30g)	5
Lait écrémé	32	250 ml	4
Jus de tomate	38	1 verre (25 cl)	3
Pamplemousse	25	1/2 (166g)	3

Carotte crue	47	1 grosse (72g)	2
Carottes cuites	56	90 g	5
Tomate	25	1 moyenne	1
Xylitol	8	1 c à café (12g)	1
Brocoli	0	à volonté	0
Chou vert	0	à volonté	0
Chou-fleur	0	à volonté	0
Choux de Bruxelles	0	à volonté	0
Céleri	0	à volonté	0
Haricots verts	0	à volonté	0
Salade verte	0	à volonté	0

Presbytie / Ralentissement du vieillissement de l'œil / Prévention la cataracte et la DMLA

Tous les ophtalmologues et opticiens le disent, la presbytie, qui n'apparaissait jusqu'à ces dernières années qu'après l'âge de quarante ans, est désormais une affection qui touche patients et clients de plus en plus tôt.

Plusieurs substances naturelles permettent de stabiliser le phénomène et même de le faire régresser. Elles évitent un recours précoce aux lunettes et permettent une prévention active des maladies dégénératives plus graves comme la cataracte et la dégénérescence maculaire.

Vers la quarantaine, chacun d'entre nous ressent une baisse de l'acuité visuelle de près. Ce phénomène naturel, appelé presbytie, est provoqué par le vieillissement normal de l'œil et la diminution de la souplesse du cristallin. Il est toutefois aggravé par notre mode de vie moderne (travail sur ordinateur le jour et télévision le soir, conduite de nuit, exposition prolongée et inconsiderée au soleil l'été et à la lumière artificielle pendant l'hiver, carences vitaminiques, influence des polluants et de la fumée du tabac, stress...).

Faut-il dès lors se résoudre à une dégradation, de plus en plus précoce, de notre vision ?

Le port des lunettes correctrices est bien une solution, mais il n'empêche pas la baisse progressive de la vision et fixe l'altération du cristallin, interdisant de ce fait tout retour en arrière. Les séances d'orthoptie sont également utiles mais elles ne font généralement que retarder le processus de quelques mois et nécessitent beaucoup de détermination et de constance.

La cataracte, maladie du cristallin :

Le cristallin est une petite lentille nécessaire à la mise au point des images au niveau de la rétine. C'est un organe très sensible à tous les troubles du métabolisme liés au vieillissement. Sa perte d'élasticité aura pour conséquence une difficulté de mise au point lors de la vision de près (presbytie) tandis que son opacification progressive (cataracte) entraînera une baisse de la vision pouvant conduire à la cécité.

La dégénérescence maculaire, maladie de la rétine :

La dégénérescence maculaire de la rétine est la deuxième cause de cécité des personnes âgées après les cataractes. La rétine est une membrane neuro-sensorielle constituée de nombreuses cellules nerveuses riches en lipides très sensibles à l'oxydation générée par les radicaux libres issus des rayonnements ultraviolets. Ces cellules nerveuses prédominent dans la partie centrale de la rétine (macula) où se concentrent deux pigments jaunes, la lutéine et la zéaxanthine, qui sont des pigments naturels ayant un effet antioxydant "local". Si la macula se détériore, le centre du champ visuel devient brouillé. Seule la vision périphérique demeure normale.

Ma FORMULE POUR LES YEUX par la composition de son complexe phytothérapeutique, permettra de retarder le vieillissement de l'œil, de stabiliser le processus et même de retrouver une meilleure acuité visuelle. Il sera également très efficace dans la prévention de maladies plus graves telles que la cataracte et la dégénérescence maculaire.

FORMULE POUR LES YEUX : un concentré de vitamines pour les yeux

La **lutéine** est un pigment naturel, que l'on trouve dans les légumes verts, dans certains fruits, le maïs et le jaune d'œuf. Elle joue un rôle protecteur primordial contre la dégénérescence maculaire et contre la cataracte, en neutralisant les effets néfastes des ultraviolets émis par le soleil et de la lumière bleue émise par les éclairages artificiels.

La **zéaxanthine** est également un pigment naturel présent dans toutes les plantes afin de leurs permettre de résister à la température et aux effets néfastes du soleil.

La **lutéine** et la **zéaxanthine** sont des facteurs importants pour l'adaptation de la vue à l'obscurité ainsi que pour la vision des formes et des couleurs.

L'**astaxanthine** (extrait naturel de l'algue *Haematococcus pluvialis*) est le pigment rouge qui colore les crustacés et certains poissons et dont l'activité antioxydante est particulièrement puissante. De nombreuses études démontrent son rôle protecteur des yeux contre les dommages induits par l'exposition aux rayons ultraviolets.

L'**extrait de myrtilles**, riches en bio-flavonoïdes, améliore la vision nocturne, augmente la résistance des capillaires de l'œil, et favorise l'oxygénation et la nutrition des tissus oculaires.

La **vigne rouge** (*Vitis vinifera*) protège contre l'éblouissement oculaire, un des symptômes de la forme sèche de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Le **Ginkgo Biloba** est une plante qui améliore de manière significative la vision à distance chez des personnes atteintes de dégénérescence maculaire.

La **taurine** est l'acide aminé le plus concentré dans l'œil car il est indispensable au bon fonctionnement de la rétine et du nerf optique.

La **L-Carnosine** est un antioxydant naturel qui protège l'œil des dommages induits par la lumière.

- Fatigue et irritations des yeux dus à une exposition prolongée à une lumière naturelle ou artificielle intense (travail prolongé sur écrans d'ordinateur, conduite de nuit) : **2 gélules par jour**
- Prévention de la cataracte et de la dégénérescences maculaire liées au vieillissement : **2 gélules par jour**

Traitement de la cataracte et de la dégénérescences maculaire liées au vieillissement : **3 gélules par jour**

Régénérateur cellulaire

Le **CHITOSAN** est un produit naturel issu des biotechnologies les plus modernes, fruit de nombreuses années de recherche menées par le Dr Séo au Japon, en Corée et aux États-Unis. Reconnu comme étant une innovation majeure pour le bien-être et la santé humaine, il a été remarqué lors de nombreuses manifestations scientifiques internationales et récompensé par de nombreux prix.

Le **CHITOSAN** est le seul et unique oligomère de chitosan à être parfaitement soluble dans l'eau. Il est obtenu par un mode de fabrication breveté unique et exclusif, par un laboratoire coréen, à partir de la chitine extraite et naturellement présente dans les carapaces de crustacés (le crabe en particulier pour le **CHITOSAN**), d'insectes ou dans les champignons.

Les études réalisées par la FDA américaine et coréenne, l'ont reconnu comme **un produit sûr et dénué de toute toxicité** pour l'organisme humain.

Parfaitement métabolisé par l'organisme, le **CHITOSAN** a une activité biologique importante dont on retiendra les principaux effets suivants :

- **Épure et détoxifie** le corps humain des éléments nocifs tels que mauvaises graisses, métaux lourds et toxines environnementales ou produits chimiques, en particulier d'origine alimentaire (conservateurs et autres) et agricole (pesticides et produits de traitement). En se liant à eux, le **CHITOSAN** forme des complexes insolubles évacués de l'organisme dans les selles.
- Constitue un excellent **vecteur de transport des principes actifs et nutritifs** utiles tels que : les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments, dont il augmente la biodisponibilité.
- **Protège, normalise et régénère les principales fonctions** du corps humain. Il s'avère d'une très haute efficacité dans la prévention des problèmes liés à l'âge (cardio-vasculaire et hépatique), qui peuvent se manifester sous diverses formes : problèmes de circulation sanguine, d'artériosclérose, d'hypertension, de fluidité sanguine ou rétrécissement des vaisseaux.

En effet, des travaux cliniques scientifiques ont mis en évidence, que le **CHITOSAN** intervient positivement dans le métabolisme des lipides, notamment dans la régulation des taux de cholestérol. Les résultats ont montré qu'il réduit les triglycérides, induit une réduction significative du LDL-cholestérol, tout en favorisant une augmentation notable du HDL-cholestérol. Le **CHITOSAN** constitue donc une bonne solution pour la prévention d'athérosclérose, d'hyperlipidémie et des problèmes cardio-vasculaires (infarctus).

- **Active et renforce le système de défense** de l'organisme, dont il prévient en plus les déficiences, en activant particulièrement les macrophages, les lymphocytes B et T, les immunoglobulines (Ig), car en améliorant leur oxygénation, il augmente leur réponse biologique.

Améliore le confort et le fonctionnement gastro-intestinal en éliminant les germes pathogènes qui peuvent y siéger. Il augmente la quantité et améliore la qualité des germes utiles de la flore (bifidus, acidophilus), tout en régulant le transit. Il régule également la glycémie et les taux d'acide urique.

- Favorisant l'hydratation tissulaire et une bonne régulation hormonale, le **CHITOSAN** apparaît également comme un complément utile dans les **soins cosmétiques**

(antirides, anti-âge, régénération des cellules cutanées) les rendant beaucoup plus efficaces.

- Agit comme facteur de **prévention de l'ostéoporose** et de l'**amélioration de la densité osseuse**. Il a été démontré par des tests de densitométrie osseuse effectués à l'Institut coréen de toxicologie que le **CHITOSAN** se révèle être un excellent transporteur du calcium et des autres minéraux dont il augmente la biodisponibilité. Consommé de manière préventive, il constitue probablement un des meilleurs facteurs de limitation du risque d'ostéoporose.
- **Améliore l'oxygénation cérébrale** et l'inhibition de la production de facteurs inflammatoires engendrés par le manque d'oxygénation cérébrale. Il exerce aussi une action positive sur les neurotransmetteurs, la mémorisation et le sommeil.
- **Élimine et régénère les cellules usées**, endommagées, inutiles ou indésirables en favorisant leur apoptose (mort programmée et processus d'élimination physiologique des cellules non désirées et inutiles). Cette fonction permet de maintenir une harmonie cellulaire et une bonne biologie organique, tout en prévenant les risques d'autres développements pathologiques éventuels.

Il possède également des propriétés **antivirales, antibactériennes, anti-parasitaires et antimycosiques**.

Ingrédients :

Oligomer de Chitosan à haute densité

Extrait du crabe

De par ses nombreuses propriétés, le **CHITOSAN** s'utilise surtout comme traitement complémentaire dans de nombreuses pathologies liées au vieillissement ou à un dérèglement hormonal.

De par ses propriétés détoxifiantes et régénératrices cellulaires, 2 cures de 3 mois par an sont bénéfiques chez toutes les personnes à partir de 40 ans.

Resveratrol/Protection cardio-vasculaire / Anti-âge

Le **RESVERATROL** est le meilleur protecteur cardio-vasculaire, bien plus efficace que la vitamine E.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le **RESVERATROL** réduit à lui seul de 40% le risque cardio-vasculaire car il a une action antithrombotique et anticholestérol, il favorise la dilatation des artères et exerce une puissante action antioxydante, empêchant le développement de l'artériosclérose.

Le **RESVERATROL** possède aussi de remarquables propriétés anticancéreuses par une triple action :

- Il lutte contre la formation de radicaux libres
- Il protège l'ADN des dégâts causés par les produits chimiques
- Il neutralise les substances carcinogènes dans le foie.

Une étude publiée dans la prestigieuse revue " Science " a montré que le **RESVERATROL** est actif dans les 3 phases du développement tumoral (initiation-promotion-progression). Il tue les cellules cancéreuses, qu'elles soient ou non oestrogènes dépendantes et bloque le développement des métastases osseuses dans certains types de cancers.

D'autres études ont montré qu'il permettait d'améliorer les résultats de la chimiothérapie, puisque le **RESVERATROL** ne détruit pas les cellules saines mais il les protège.

Le **RESVERATROL** possède une action phyto-oestrogénique et peut être utilisé pour combattre les effets désagréments de la ménopause (bouffées de chaleur).

Une étude conduite à la Harvard Medical School, souligne que le **RESVERATROL** active un gène de longévité dans certaines souches de levure et permet d'accroître leur espérance de vie de 70% ! Les recherches n'ont pour l'instant porté que sur des levures et des mouches, mais il faut noter que les êtres humains possèdent ces mêmes gènes de longévité.

Une autre étude a démontré que le **RESVERATROL** pouvait aider les neurones du cerveau à survivre au stress oxydatif. À la suite de l'expérimentation « in vitro » de huit molécules différentes de phytoestrogènes, les chercheurs ont finalement découvert que le **RESVERATROL** permettait de diminuer de 40 % le processus naturel de la mort des cellules cérébrales. Cette recherche démontre l'intérêt du **RESVERATROL** dans la prévention des maladies dégénératives, comme le Parkinson et l'Alzheimer.

Le **RESVERATROL** est aussi un anti-inflammatoire naturel.

L'étude du **RESVERATROL** a permis de résoudre l'énigme que les anglo-saxons appellent le "french paradox". En effet, pourquoi les Français dont le régime alimentaire est plutôt riche et gras ont-ils un taux de maladies cardio-vasculaires moindre que les autres pays industrialisés ? Réponse : le vin rouge. Traditionnellement consommé en France, il contient ce fameux **RESVERATROL**, un polyphénol localisé dans la peau du raisin, dont il constitue l'une des défenses naturelles

Malheureusement, il n'y a presque plus de **RESVERATROL** dans le vin rouge à cause de l'utilisation généralisée des pesticides.

Il faut donc rechercher une autre source de **RESVERATROL** qui est présent dans de nombreuses plantes, mais surtout dans le Polygonum cuspidatum (le liseron japonais) et le vitis vinifera (vigne rouge).

Le produit que je conseille contient **20 mg de resvératrol pur** (gélules de 200 mg comprenant 80% d'extrait de Vitis vinifera et 20% d'extrait de Polygonum cuspidatum)

2 gélules par jour à prendre avant un des trois repas de la journée

Revitalisation de l'organisme

L'élixir de chêne utilisé traditionnellement en Corée et au Japon dans le cas de morsure de serpent et autres intoxications, ressemble de par ses ingrédients et sa couleur, au vinaigre que l'on trouve classiquement dans le commerce. Ses vertus ainsi que sa fabrication sont cependant totalement différentes.

Le vinaigre ordinaire résulte d'un processus de fermentation d'amidon, de graines... ceci grâce à des enzymes. Par contre, l'élixir de chêne est élaboré grâce à un processus bien réglementé, qui permet de liquéfier les émanations (fumée) issues de la combustion lente et contrôlée du bois de chêne. Il s'agit donc de la **quintessence** (concentration) **énergétique condensée de toutes les « énergies » exaltées du chêne** pendant sa carbonisation.

Ce liquide à l'odeur fumée typique, couplée à la saveur aigre classique de l'acide acétique, constitue un fluide efficace et stimulant pour le métabolisme physiologique, dont le composant chimique principal est un acide organique : l'acide phénolique (polyphénol). Ce dernier, complété par des substances minérales et des vitamines, provient directement de la dissolution de la lignine du bois de chêne dont il hérite tous les effets médicinaux.

D'après les études, il semble que ce soient les rayonnements infrarouges lointains, émis lors de la combustion du bois de chêne, qui sont à l'origine de ses propriétés, ces dernières n'étant en aucun cas dues à la composition chimique du liquide en question. Ce sont donc les vibrations dans l'infra rouge de ce complément alimentaire, qui entraîneraient ses réactions biologiques positives au niveau des fluides corporels.

Les propriétés exceptionnelles du l'élixir de chêne

- **Antimicrobien** : lors d'intoxications alimentaires et de propagation de microbes quels qu'ils soient. En effet, après incubation, la croissance microbienne est complètement éradiquée en trois jours grâce à une solution d'élixir de chêne diluée dans l'eau à 1,5 %.
- **Antifongique** : grâce à sa forte pénétration transcutanée, en application locale, il agit très efficacement sur les dermatoses chroniques : psoriasis, eczéma, prurit, allergies.
- **Détoxiquant** : particulièrement au niveau hépatique et par rapport à l'alcool. Après absorption d'alcool, des tests réalisés sur des populations humaines ont mis en évidence une diminution de la concentration de l'alcool sanguin, ainsi que l'élimination de l'acide lactique. L'élixir de chêne contribue à réduire les taux de GOT et GPT (enzymes hépatiques) lors d'intoxications diverses, ou lors d'excès de table ou de boisson, et ce, quel que 30 minutes après son ingestion.
- **Régulateur glycémique** : il est indiqué dans les cas de diabète, dont il permet également une prévention des pathologies secondaires. D'après les résultats des tests cliniques, l'ingestion d'élixir de chêne a montré que les taux d'insuline, de cortisol et de glucose sanguin avaient significativement diminué.
- **Antitumoral** : lors de l'absorption d'élixir de chêne, on a pu constater une augmentation de certains paramètres sanguins, et particulièrement ceux liés aux défenses immunitaires, comme les taux de lymphocytes qui se sont accrus de 20 à 40 %. D'autres effets ont été constatés, tels que diminution de la concentration en acide lactique au sein des tissus cancéreux ou encore, stimulation de la sécrétion d'endorphine, ce qui a pour conséquence de diminuer la douleur et l'œdème chez des personnes souffrant de cancer. Ce produit évite aussi les récives dans ce domaine.

Résultats de quelques études cliniques :

Des études sur des souris ont non seulement démontré les propriétés antitumorales puissantes de l'élixir de chêne, mais également sa faculté protectrice par rapport aux récives

cancéreuses.

D'autres tests de cultures de cellules cancéreuses de l'estomac et du gros intestin, réalisés dans une concentration d'élixir de chêne à 5 %, mettent en évidence que la quintessence d'élixir de chêne supprime la propagation de cellules cancéreuses de l'estomac à 98,5 % et à 94,4 % pour celles du gros intestin.

Conclusion :

Toutes ces expérimentations prouvent sans conteste que la **quintessence de l'élixir de chêne** influe sur les **réactions des systèmes immunitaires, hormonaux et nerveux** du corps humain.

Condensé d'exaltations liquéfiées de chêne.

Débuter la cure doucement à la dose de **2 fois 1 ml par jour** à diluer dans un fond d'eau matin et soir, pendant 3 jours.

Ensuite, passer à la dose de **2 fois 2 ml par jour** à diluer dans un fond d'eau matin et soir.

Les prises doivent être maintenues à la dose de 2 ou de 4 ml par jour en fonction de la gravité des problèmes de santé et de l'évolution des résultats.

Silicium Organique

Cette eau vitalisante révolutionnaire, absolument unique sur le marché, doit son extraordinaire efficacité à l'action conjuguée du méthylsilanetriol et du gluconate de magnésium.

Le Silicium est un élément essentiel dans la composition des tissus vivants. On le retrouve surtout dans les fibres collagènes et élastiques, le tissu osseux, les tendons, les muscles, les cartilages articulaires, les parois vasculaires ainsi que dans la rate, le foie, le pancréas, le cœur et les surrénales.

La diminution de la teneur en silicium organique des tissus avec l'âge est énorme (perte de plus de 80% entre 20 et 80 ans) car l'être humain est incapable de transformer le silicium minéral qu'il puise dans son alimentation en silicium organique.

LE METHYLSILANETRIOL

Est la forme de silicium organique la plus assimilable par l'organisme ce qui explique son extraordinaire efficacité.

Du fait de sa structure électronique particulière, cette molécule de silicium organique est en constante recherche d'équilibre ionique, ce qui lui permet d'améliorer le potentiel électrique des cellules déficientes.

Le potentiel membranaire étant ainsi rééquilibré, la cellule retrouve son autonomie et le contrôle de sa perméabilité. Grâce à cette capacité retrouvée, la cellule est à même de recevoir les nutriments, de rejeter les déchets et de réagir aux agressions.

La grande difficulté pour réaliser ce silicium organique de qualité est de bloquer cette instabilité ionique dans le temps..

De plus il évite l'accumulation des déchets nutritionnels et permet à la cellule de s'en débarrasser car **il contrôle également la perméabilité cellulaire.**

1. **Action sur le système ostéoarticulaire et musculaire** : le **SILICIUM ORGANIQUE** par son action antalgique et anti-inflammatoire va soulager un grand nombre de douleurs qu'elles soient osseuses, articulaires, musculaires, ou tendineuses.
2. **Action reminéralisante** : le **SILICIUM ORGANIQUE** est parfaitement indiqué tant pour la croissance des enfants que pour lutter contre l'ostéoporose des personnes âgées. Il va aussi accélérer le processus de cicatrisation après fracture osseuse. Il sera également utile pour lutter contre les caries dentaires
3. **Action sur la peau** : on connaît bien le rôle fondamental du silicium dans la constitution du tissu conjonctif. La carence progressive en silicium qui se manifeste dès la quarantaine est à l'origine de l'apparition des rides et du dessèchement de la peau.
4. **Action sur les cheveux et les ongles** : la carence en silicium est responsable du phénomène des ongles cassants. Après la prise de quelques semaines de **SILICIUM ORGANIQUE**, les ongles vont retrouver leur dureté ainsi que leur éclat. En plus, le **SILICIUM ORGANIQUE** va freiner la chute des cheveux et favoriser la repousse.
5. **Action cardio-vasculaire** : le silicium joue un rôle dans le maintien de l'élasticité

des artères et il empêche également le dépôt de cholestérol au niveau des parois

artérielles. Le **SILICIUM ORGANIQUE** sera donc un des meilleurs compléments nutritionnels pour la prévention des maladies cardiaques. Le **SILICIUM ORGANIQUE** améliore également la circulation sanguine et la tension artérielle.

6. **Action sur le système immunitaire** : le **SILICIUM ORGANIQUE** stimule les défenses immunitaires et ré-équilibre les terrains propices aux maladies dégénératives.
7. **Action sur le foie** : le **SILICIUM ORGANIQUE** protège le foie contre les toxiques (alcool) et a aussi une action régénérante (hépatites virales). :

Au vu de ces différentes propriétés, le **SILICIUM ORGANIQUE** est un des meilleurs compléments nutritionnels pour **lutter contre le vieillissement** d'autant plus qu'il permet également de faciliter l'élimination de nombreux toxiques dont la nicotine et l'aluminium.

Conservation du bidon au frigo après ouverture.

- Le **SILICIUM ORGANIQUE** s'utilise à raison de **3 x 1 à 3 x 2 capuchons par jour** avant les repas.
- En compresse sur la zone douloureuse (Réaliser une compresse avec de la gaze ou du coton recouvert de film étirable alimentaire et laisser agir pendant la nuit.)

En lotion pour les problèmes de peau

Troubles du sommeil

En France, on consomme chaque jour environ dix millions de médicaments contre l'insomnie ! Les somnifères engendrent cependant de nombreux effets secondaires qui devraient nous inciter davantage à privilégier une solution naturelle.

L'insomnie peut se définir de différentes manières :

- quand on ne peut dormir plus de 6 heures par nuit
- quand le délai d'endormissement dépasse une demi-heure
- quand le temps total d'éveil sur la nuit est supérieur à 20 minutes

Les benzodiazépines sont toujours à la mode

Médicaments découverts à la fin des années cinquante, les benzodiazépines représentent une classe de médicaments aujourd'hui largement utilisés soit contre les insomnies soit contre l'anxiété. Le Valium, l'Halcion, le Mogadon, le Tranxène ou le Séresta sont encore très souvent prescrits mais la palme revient au Stilnox qui est actuellement le somnifère le plus utilisé en France (14,8 millions de boîtes en 2003).

Les benzodiazépines engendrent malheureusement de **nombreux effets secondaires** dont le plus fréquent est un accroissement de l'effet sédatif des somnifères. Les symptômes comprennent une difficulté de concentration, une perte de mémoire, de la confusion mentale, de la faiblesse musculaire et des problèmes d'équilibre et de coordination.

Les patients âgés sont les plus sensibles à ce type de médicaments, mais c'est à eux que l'on en prescrit le plus! On a démontré que ces effets contribuent aux chutes et aux fractures chez les personnes âgées et aux accidents de la circulation. Une étude récente a démontré que les benzodiazépines sont responsables de 1600 accidents de la circulation et de 100 morts liées à la conduite automobile chaque année en Angleterre.

L'autre grand effet pervers des somnifères est le **phénomène de dépendance**. Après l'utilisation sur une période de quelques semaines seulement, la dépendance psychologique et physique s'installe et l'organisme en a besoin pour fonctionner normalement. Il est prouvé que l'effet somnifère diminue après quelques semaines. Les gens continuent à les utiliser seulement pour éviter les symptômes du sevrage tels que la distorsion perceptive, les hallucinations, les sens hypersensibles, les muscles qui sautent.

En plus de ses nombreux effets secondaires, il est important de signaler que **le sommeil provoqué par les somnifères n'est pas naturel** : il modifie la structure du sommeil, en diminuant la durée des deux stades les plus importants, le sommeil paradoxal et le sommeil lent profond.

L'alternative naturelle. C'est une association naturelle de plantes, d'acides aminés et des vitamines utile en cas d'**insomnie**.

Valériane, Tryptophane, Millepertuis, Passiflore, Gaba, Vitamine B3, Vitamine B6

Stimulant énergétique naturel / Stimulant de la fertilité

Il s'agit d'une plante qui pousse dans les Andes péruviennes et dont les propriétés médicinales sont connues depuis plus de 5000 ans.

C'est un produit naturel particulièrement indiqué chez les sportifs, les étudiants et les couples en difficulté sur le plan sexuel (libido, fertilité). Il peut également être utilisé chez les enfants, particulièrement en cas de dénutrition ou d'anémie.

Après un mois de traitement, on constate une amélioration de l'état de santé des enfants grâce à l'augmentation des globules rouges et de l'hémoglobine ainsi que des globules blancs.

Des recherches récentes démontrent que le **MACA** a une action stimulante sur l'hypophyse et l'hypothalamus ce qui explique son rôle considérable dans le bon fonctionnement des autres glandes endocrines tels que les ovaires, les testicules, les glandes surrénales, le pancréas ainsi que la glande thyroïde.

Les effets anti-fatigue du **MACA** se manifestent rapidement (dans les 72 heures) et cette augmentation de l'énergie serait due à l'action régulatrice que le **MACA** exerce sur la glande thyroïde.

C'est donc un des meilleurs **stimulants énergétiques naturels** de l'organisme mais son rôle régulateur sur le système glandulaire lui confère d'autres propriétés :

- **Augmente le rendement physique et mental**
- **Augmente la concentration et la mémoire**
- **Augmente les facultés de récupération**
- **Améliore l'équilibre émotionnel et la résistance au stress**

Stimule naturellement la production d'hormones mâles et femelles (testostérone et progestérone) ce qui permet de combattre les troubles de la libido et les problèmes de fertilité.

4 gélules par jour (2 matin – 2 midi avant les repas)

Le Stress

Une synergie optimale de plante adaptogènes

Formule Stress est une formule naturelle, spécialement conçue pour lutter contre le stress quotidien et ses conséquences néfastes tout en restaurant l'énergie vitale. Il a une action très rapide et permet une utilisation prolongée sans aucun effet secondaire.

L'évolution de l'homme s'est déroulée pendant une période où les facteurs de stress étaient surtout d'ordre physique ; c'était le combat pour la survie et ceux qui ne pouvaient s'adapter mourraient. Aujourd'hui, nous vivons dans un monde tout à fait différent puisque le stress lié à la survie quotidienne a disparu mais a été remplacé par des facteurs de stress chroniques, tels que la pollution, la dénaturation de l'alimentation, le bruit, le stress professionnel (stress social), les rapports humains difficiles (stress familial) et le sentiment d'insécurité.

La plupart de ces facteurs de stress actuels n'exigent pas une réponse physique de notre part. Néanmoins, notre corps qui a évolué depuis des millions d'années dans un contexte de lutte pour la survie produit une réaction identique : il libère du cortisol, l'hormone du stress, qui nous prépare au combat ou à la fuite. Si le stress est chronique, les glandes surrénales libèrent en permanence du cortisol dont les effets néfastes ressemblent à ceux d'un médicament bien connu : la cortisone.

La grande consommation de médicaments anxiolytiques ou de tranquillisants démontre qu'énormément de personnes sont stressées. Il est de loin préférable de se tourner vers la solution naturelle que nous offrent les plantes adaptogènes qui sont tout aussi efficaces mais dénuées d'effets secondaires.

- **Les maladies liées au stress :**

Le stress chronique va engendrer dans un premier temps une série de troubles qu'il faut interpréter comme un signal d'alarme.

Ce sont surtout la fatigue, la sensation d'épuisement et le sommeil non réparateur qui dominent le tableau. S'ajoutent à cela divers autres troubles comme la nervosité, l'irritabilité, les petites pertes de mémoire, les troubles sexuels (baisse de libido), des crampes musculaires ou contractures (cou, bas du dos) et des douleurs articulaires.

Si ces différents signaux d'alarme ne sont pas entendus, les personnes stressées vont développer différentes maladies en relation directe avec le stress. Il peut s'agir de maladies cardio-vasculaires (palpitations, hypertension, angine de poitrine), de maladies digestives (spasmes intestinaux, ballonnements, diarrhées, gastrites et ulcères), des maladies infectieuses à répétition (baisse du système immunitaire), des maladies de peau (eczéma, psoriasis, chute des cheveux, boutons de fièvre), de l'asthme et des troubles gynécologiques (absence ou décalage des règles, baisse de libido).

- **La Prise de poids due au stress :**

On attribue classiquement la prise de poids à des erreurs alimentaires. Pourtant, beaucoup de femmes prennent du poids malgré un régime alimentaire correct.

Une étude de l'université de Californie à San Francisco démontre que le stress favorise l'accumulation de graisses, en particulier au niveau de l'abdomen. Cette étude révèle que les

femmes se caractérisant par la présence de quelques bourrelets à la taille sont plus sensibles au stress et qu'elles sécrètent plus de cortisol que les autres femmes. Or, le cortisol, l'hormone

qui permet l'adaptation physiologique de l'organisme au stress, favorise l'accumulation des graisses au niveau du ventre.

C'est une formule naturelle spécialement conçue pour lutter contre le stress quotidien. Elle se compose de 5 plantes adaptogènes (Eleuthérocoque senticoccus – Schisandra – Aralia manchurica – Crataegus oxyacantha – Echinopanax elatum) qui agissent en synergie pour lutter à la fois contre le stress et ses conséquences néfastes tout en restaurant l'énergie vitale.

Les adaptogènes sont des substances qui aident le corps à s'adapter aux différents types de stress. La connaissance des adaptogènes remonte à des milliers d'années à la Chine antique. Le mécanisme d'action des plantes adaptogènes est d'aider l'organisme à construire une réponse adaptée au stress en utilisant des quantités plus faibles de cortisol.

Une des plus formidables plantes adaptogènes est l'**Eleutherocoque senticoccus** que les soviétiques ont étudié à la fois en laboratoire mais aussi en situation réelle. Les résultats ont été stupéfiants puisque l'Eleutherocoque diminue de 40% le risque d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires et de 30% le risque de contracter la grippe. Sans effets secondaires et non dopant, l'Eleutherocoque est utilisé par les athlètes soviétiques pour améliorer leurs performances sportives et par les cosmonautes russes pour résister au stress d'un voyage prolongé dans l'espace et pour récupérer rapidement après le retour sur terre.

Le **Schisandra** est également une grande plante adaptogène qui tout en ayant les propriétés défatigantes et déstressantes, active les fonctions hépatiques et cérébrales, ainsi que la libido.

Stimulant du système immunitaire

L'immunité est probablement la ressource la plus importante de notre corps. Pourtant, chaque individu reste vulnérable à de nombreuses maladies virales, à des infections bactériennes ou parasitaires. Pire, certaines maladies graves comme le SIDA, le cancer et les maladies auto-immunes concernent cet aspect de notre santé. Il est donc extrêmement important de bien prendre soin de son système immunitaire et de corriger ses moindres défaillances.

Le système immunitaire, une machine très complexe

Une des manières de renforcer son système immunitaire est d'augmenter l'activité des **cellules tueuses naturelles** (Natural Killer – **cellules NK**) qui sont des lymphocytes présents dans le sang et le tissu lymphatique. Ces cellules NK sont capables de détruire les cellules infectées en sécrétant des cytokines. Elles agissent de la même manière pour détruire les cellules cancéreuses.

Si ces cellules NK jouent un rôle important dans l'immunité, elles ne sont pas les seules car le système immunitaire est relativement complexe et nécessite l'intervention d'autres cellules comme les cellules-T. Ce sont des cellules fabriquées dans la moelle mais qui doivent subir une maturation et une programmation au niveau du thymus pour se transformer :

- en **cellules CD4** (CD4 helper) qui orchestrent la réponse immunitaire en activant d'autres cellules immunitaires et en stimulant la production des anticorps par les lymphocytes B.
- en **cellules CD8** (CD8 supresseur) dont le rôle est de stopper l'activité des cellules tueuses en signalant l'arrêt de l'attaque.

Toute substance capable de diminuer le nombre de cellules CD8 par rapport au nombre de cellules CD4 va augmenter le rapport CD4/CD8 avec pour conséquence une augmentation de la capacité du système immunitaire de se défendre contre les envahisseurs (virus, bactéries et parasites). C'est d'ailleurs ce fameux rapport CD4/CD8 que l'on suit si attentivement chez les patients atteints du SIDA, car une diminution de ce rapport indique une évolution défavorable de la maladie.

Un 3ème acteur important du système immunitaire implique l'immunoglobuline A (IgA) qui est principalement sécrétée par les muqueuses des yeux, du nez, de la gorge et de l'appareil gastro-intestinal. L'IgA joue donc un rôle immunitaire au niveau des régions respiratoires et digestives en protégeant les surfaces de ces muqueuses contre l'invasion par les bactéries et les virus pathogènes. Sa présence dans le colostrum (liquide sécrété par les seins de la mère juste après la naissance de l'enfant, avant que la sécrétion de lait ne commence) est l'explication principale des propriétés anti-infectieuses du colostrum chez les nouveaux-nés.

Le saccharomyces cerevisiae fermenté, une découverte accidentelle

La découverte de ce produit fait suite à une constatation des experts en congé de maladie qui ont remarqué que les employés d'un fabricant de produits d'alimentation animale avaient un taux d'absentéisme pour maladie exceptionnellement bas.

Dans une même famille (2 parents et 3 enfants), on relevait que la femme et ses 3 enfants avaient en moyenne 3 à 5 épisodes grippaux par an alors que le mari qui travaillait dans cette société depuis 9 ans n'était plus jamais tombé malade au cours des 7 dernières années.

Ces experts ont pensé que c'était dû à une culture fermentée de levure que la compagnie fabrique pour les animaux. Suite à ces constatations, un groupe de recherche scientifique s'est

constitué afin d'étudier cet ingrédient qui est le produit final de la fermentation de la levure de bière (*saccharomyces cerevisiae*).

Une centrale électrique anti-oxydante

L'étude a révélé que cette substance contient des minéraux et des vitamines essentielles ainsi que des oligoéléments. En outre, on y trouve de nombreux composés anti-oxydants comme des phytostérols, des polyphénols et du resvératrol. Plus étonnant est la présence de squalène, un composé que l'on retrouve seulement dans certaines espèces de requins. Les mesures d'activité anti-oxydante ont démontré que la substance possède une activité largement supérieure à la myrtille.

Étude Humaine

L'étude a consisté à vérifier quels sont les changements au niveau de l'immunité après un traitement **avec le *saccharomyces cerevisiae* fermenté**. On a donc comparé les analyses sanguines de personnes traitées avec le produit à celles d'un groupe témoin. Le groupe ***saccharomyces cerevisiae* fermenté a augmenté son rapport CD4/CD8** de manière telle, que l'on estime un gain d'activité du système immunitaire contre les virus, les bactéries et les cellules cancéreuses de l'ordre de 2 à 3 fois. Aucune substance pro-immunitaire n'a jamais démontré de tels résultats.

L'étude a également mis en évidence une **augmentation du pouvoir des cellules tueuses naturelles**.

Un autre paramètre intéressant de cet étude a été **l'augmentation des taux d'IgA** dans la salive et les larmes ce qui signifie une protection immunologique accrue des muqueuses du nez et de la gorge qui sont habituellement les portes d'entrée des organismes pathogènes dans notre organisme.

Enfin, on a démontré l'absence de toxicité et d'effets secondaires. De même, le ***saccharomyces cerevisiae* fermenté** ne s'oppose pas à la croissance des bactéries amies de la flore intestinale

Processus breveté de fermentation du *saccharomyces cerevisiae*

Prévention des affections grippales hivernales : 1 gélule par jour d'octobre à avril

Infections récidivantes : 1 gélule par jour (cure de 4 mois)

Le produit peut s'utiliser chez les enfants.

Modulateur ou régulateur immunitaire / Système immunitaire

Les causes des dysfonctions immunitaires sont nombreuses :

- Mauvaise nutrition
- Abus d'antibiotiques
- Intoxications diverses
- Stress / état émotionnel
- Virus et bactéries

Quelques signes d'un dysfonctionnement immunitaire :

- Rhumes et refroidissements fréquents
- Poussées d'Herpes.
- Susceptibilité aux infections (bactéries et virus).
- Allergies (eczéma, asthme, sinusites, etc).
- Fatigue chronique.
- Infections à Candida.
- Pathologies inflammatoires : psoriasis, colites, arthrites.
- Et bien d'autres encore...

Le **MODUCARE®** est un modulateur ou régulateur immunitaire qui augmente l'immunité et réduit l'hyperactivité du système immunitaire.

Le MODUCARE®, modulateur du système immunitaire :

Le **MODUCARE®** est un **immunomodulateur** qui permet à la fois de stimuler l'immunité souhaitable (la défense de notre organisme), tout en diminuant l'immunité non souhaitable que l'on retrouve dans les allergies ou les maladies auto-immunes.

Le **MODUCARE®** n'est pas un médicament : il n'interfère avec aucun processus métabolique du patient. Il s'agit plutôt d'un catalyseur ou messenger qui amorce une correction des déséquilibres du système immunitaire ou qui en maintient l'équilibre s'il est adéquat.

Les indications de l'immunomodulation sont nombreuses :

- **Prévention du cancer et traitement adjuvant.**
- **Maladies auto-immunes** : Diabète, PCE, Lupus, SEP, Sclérodermie, Rectocolite
- **États allergiques** : Asthme Allergique, Rhinite Allergique, Sinusites, Urticaires, Eczéma Allergique.
- **États inflammatoires chroniques** : Arthrite Rhumatoïde – Maladie de Crohn's et Coeliaque - Diabète Juvénile (Type I) – Fibromyalgie — Psoriasis
- **Infections bactériennes chroniques.**
- **Infections virales** : HIV, Hépatites, Herpès, Varicelle - Mononucléose (EBV)
- **Déficits immunitaires liés au stress** : Fatigue Chronique, Syndrome des marathoniens.
- **HBP (hypertrophie de la prostate)**

Effets secondaires et toxicité :

- Aucune toxicité
- Aucun effet secondaire
- Aucune interaction médicamenteuse
- Aucun risque chez les enfants

Aucun risque pendant la grossesse ou l'allaitement

Stérols et Stérolines, composés de β -Sitosterol et β -Sitosterol glucoside, extraits de lipides végétaux présents dans tous les légumes, les fruits, les graines et les huiles végétales

Adultes: 3 x 1 gélule par jour.

Enfants de moins de 2 ans : 1 gélule par jour

(ex.: ouvrir la gélule et diluer dans le biberon).

Enfants entre 2 et 12 ans : 2 x 1 gélule par jour.

Enfants de plus de 12 ans : dose adulte.

Pour un résultat optimal il est conseillé de doubler la dose pendant 1 semaine

IMPORTANT: les gélules doivent se prendre sur un estomac vide.

(30 minutes avant ou 1 h 30 après les repas)

Thérapie enzymatique

Les enzymes sont des protéines qui transforment les aliments en produits utiles pour le corps sans occasionner trop de dépenses énergétiques de la part de ce dernier. Elles sont essentielles dans le métabolisme des vitamines, protéines, sucres, graisses.... Sans elles la vie, telle que nous la connaissons, serait impossible.

Au moment de leur sécrétion, les enzymes formées par une grande protéine (apo-enzyme) sont inactives, c'est lors de leur couplage avec un co-enzyme (partie non protéinique souvent métallique, par exemple : Zinc, Cuivre...), qu'elles deviennent actives.

Au sein de l'organisme il existe 3 grands types d'enzymes :

Les enzymes excrétoires : sécrétées par des cellules, elles ont une action spécifique éloignée de leur origine de production.

Les enzymes intra-cellulaires : elles sont sensées rester au sein de la cellule. Elles ne s'échappent de celle-ci que lors de lésions cellulaires et servent d'ailleurs de marqueurs au niveau sanguin afin de suivre l'évolution des lésions cellulaires.

Les enzymes spécifiques du plasma : dotées de fonctions importantes au niveau de la coagulation et des défenses immunitaires.

Parmi les plus connues contenues dans un complexe d'enzymes nous pouvons citer :

L'amylase : enzyme du suc pancréatique et de la salive qui transforme l'amidon et le glycogène en dextrine et en maltose au cours de la digestion intestinale.

La bromélaïne : substance extraite de l'ananas. Elle inhibe les prostaglandines E2 et favorise la synthèse des prostaglandines E1. Elle dissocie les plaques de cholestérol et de fibrine. Elle est employée avec succès dans les problèmes digestifs et à hautes doses dans les maladies cardio-vasculaires (angine de poitrine, infarctus, artérite des membres inférieurs et thromboses).

L'alpha-chymotrypsine : elle résulte de l'activation du chymotrypsinogène par la trypsine dans le duodénum. Comme cette dernière, elle termine la digestion des protéines. Elle est utilisée comme anti-inflammatoire afin de hâter la résorption des oedèmes, des hématomes ou pour améliorer localement la circulation sanguine ou lymphatique.

La lipase : présente dans le suc pancréatique, le suc intestinal, le sang et les extraits des principaux viscères. Elle hydrolyse les graisses en acides gras et en alcool.

La papaïne : enzyme protéolytique extraite de la papaye. Elle possède un effet protéolytique semblable à celui de la pepsine. La pepsine comme la papaïne, ne peuvent être actives qu'en milieu très acide (estomac après le début de la digestion). Elle est également vermifuge et anti-inflammatoire.

La pancréatine : présente dans le suc pancréatique.

La rutine : est extraite de la plante nommée Rue (*ruta graveolens*). Elle élève considérablement la résistance des parois des capillaires sanguins.

La trypsine : également contenue dans le suc pancréatique. Elle ne peut exercer son effet protéolytique qu'en présence d'entérokinase, elle-même contenue dans le suc duodéal. Elle permet de nettoyer les plaies, d'éliminer les cellules détruites et de lutter contre les cellules cancéreuses.

Les enzymes protéolytiques ont une action tant préventive que curative. Elles n'occasionnent ni effets secondaires, ni accoutumance.

- **Maladies chroniques :**
prévention et traitement des états inflammatoires : rhumatismes, vaisseaux lymphatiques
- **Atteintes vasculaires :**
veineuses et coronariennes, thromboses, thrombophlébites, artériosclérose....
- **Maladies virales :** herpès, grippe...
- **Cancers :**
préventivement et de manière curative mais surtout en prévention des métastases.
lymphomes, mélanomes.

Blessures diverses :

accélération du processus de guérison en cas de gonflement, d'œdème, de contusion, d'inflammation locale.

Alpha-chymotrypsine, amylase, bromelaïne, lipase, pancréatine, papaïne, rutine, trypsine.

3 fois 2 à 3 gélules par jour au moins 1/2 heure avant les repas.

L'absorption intestinale des enzymes n'étant que de 30 %, les quantités recommandées doivent être élevées afin d'atteindre le but curatif désiré.

L'ingestion doit se faire avec beaucoup d'eau et entre les repas .

Attention :

Pouvant occasionner des hémorragies, elles sont contre-indiquées en cas d'ulcère gastro-duodéal et de prises d'anticoagulants.

Sel chito/Tous les troubles aggravés par une consommation de sel

Le sel, ou le chlorure de sodium (Na Cl), est un produit si familier qu'il apparaît banal et sans aucun mystère. Et pourtant... Le sodium est un élément minéral très présent dans l'organisme, notamment dans le plasma. Il est apporté par l'alimentation sous forme de chlorure de sodium. Les besoins quotidiens varient selon l'âge, le poids, le niveau d'activité physique, l'état de santé des personnes. Les apports recommandés sont de **5 à 8 g** par jour jusqu'à 10 g en cas d'efforts prolongés. En France, la consommation par habitant et par jour est un peu supérieure (entre 8 et 10 g). On estime à **2 g** le seuil vital minimal d'apport en sel.

Effets d'une surcharge en sel :

De l'avis médical, l'apport alimentaire de sel mal dosé est suspecté de faire le lit des troubles cardiovasculaires, en particulier des apports trop importants en sel sont un facteur de risque **d'hypertension artérielle**. De nombreuses études ont démontré que la sensibilité organique au sel ne dépend pas de l'ion sodium (Na) seul, mais de l'association, de la liaison des ions sodium (Na) avec les ions chlore (Cl), autrement dit du chlorure de sodium. L'ingestion de citrate ou de bio carbonate de sodium seul est sans effet sur la pression artérielle et le système cardiovasculaire. Donc, c'est la liaison ionique entre le sodium et le chlore qui semble être essentiel dans les problèmes que le sel peut contribuer à occasionner chez une grande partie de la population.

La société d'innovation Biotech de Corée a eu **l'idée d'interférer cette liaison à l'aide d'une forme particulière de chitosan, un bio polymère naturel issu des carapaces de crustacés. Cette liaison ionique ainsi que son processus d'obtention sont protégés par un brevet.**

Dans le cadre d'une autre expérimentation, des sujets **normo tendus** ont été séparés en 2 groupes : un groupe ingérant du sel normal (10g) et un autre groupe soumis au sel au chitosan (10g); les mesures de pressions sanguines ont été effectuées chaque fin de semaine.

Les personnes ayant consommé du sel normal ont montré une augmentation de tension d'environ 7mmHg, tandis que la pression artérielle de celles qui ont ingéré du sel au chitosan ont montré une diminution d'environ 3mmHg.

Le **Sel Chito** est un sel de mer de très bonne qualité biologique, qui a toutes les qualités d'un excellent sel de mer qui a parfaitement conservé son goût et son pouvoir salant, mais **dont la plupart des effets biologiquement indésirables ont été éliminés.**

Remplacer le sel de table et de cuisine par le **Sel Chito** est faire acte de prévention

- en répondant positivement, agréablement et efficacement aux injonctions des nutritionnistes demandant l'adaptation de la consommation du sel à la physiologie individuelle dans l'optique d'une meilleure santé ;
- tout en évitant un apport trop bas en sel qui peut être lui aussi source de problèmes ;
- et enfin en apportant à l'organisme un sel qui ne contrevient aucunement à son bon fonctionnement, mais exerce une influence positive sur sa biologie et qui limite les effets défavorables du style et mode de vie contemporain.

Le **Sel Chito** est un condiment judicieux de la diététique alimentaire de toutes les personnes qui prennent « à cœur » leur santé et leur Bien-Être. Il est également un allié de choix pour toutes les personnes soumises a des régimes alimentaires restreignant la consommation de sel en particulier les régimes alimentaires sans sel, de l'obésité, du surpoids, de la cellulite, du cholestérol, enfin c'est un complément favorable aux traitements anti-inflammatoires (corticoïdes) et de l'hypertension.

Mode d'utilisation :

Sel Chito s'utilise comme le sel de cuisine et de table ordinaire et pour tous ses usages habituels : cuisson des aliments, agents de saveur, sel condimentaire.

Ulcère / Brûlant / Reflux d'acide / Indigestion / Nausées

Brûlant, reflux d'acide dans la bouche, indigestions, nausées, douleurs d'ulcère de l'estomac sont des symptômes qui touchent quotidiennement un tiers de la population européenne. Est-ce dû à une mauvaise alimentation, à l'abus de médicaments ou aux contrariétés de notre vie stressante qui nous restent en travers de l'estomac ?

L'œsophage est un conduit reliant la bouche à l'estomac, permettant ainsi le transport de la nourriture. Le muscle circulaire (sphincter) qui sépare l'estomac de l'œsophage n'est censé s'ouvrir que pour laisser descendre les aliments et empêcher le contenu de l'estomac de remonter dans l'œsophage.

Afin d'assurer la digestion des aliments, l'estomac sécrète environ trois litres d'acide par jour. Normalement, cet acide doit demeurer dans l'estomac et pénétrer dans le duodénum en petites quantités en même temps que la nourriture digérée. Quant à l'estomac, il résiste à sa propre sécrétion acide grâce à la production d'un liquide protecteur, le mucus qui tapisse les parois internes de l'estomac.

Le reflux gastro-oesophagien :

Si le sphincter entre l'estomac et l'œsophage fonctionne mal, l'acidité de l'estomac reflue au niveau de la paroi intérieure de l'œsophage, ce qui peut entraîner des symptômes de **brûlant** qui s'accompagnent souvent d'un goût acide en bouche. Le contact régulier de l'acide avec le revêtement interne de l'œsophage provoque rapidement une inflammation plus ou moins importante et étendue de l'oesophage: c'est l'**oesophagite**. A long terme, une oesophagite non traitée entraînera un rétrécissement de l'œsophage et plus rarement un cancer de l'oesophage. Dans d'autres cas, le reflux est lié à l'existence d'une particularité anatomique, la **hernie hiatale**. Le diaphragme (le muscle qui sépare le thorax de l'abdomen) présente un orifice pour laisser passer l'oesophage. On parle d'hernie hiatale, lorsqu'une petite partie de l'estomac remonte de l'abdomen vers le thorax à travers cet orifice. C'est pourquoi la femme enceinte a souvent le brûlant durant le dernier trimestre de sa grossesse suite au refoulement de l'estomac vers le haut par le fœtus. Le reflux gastro-œsophagien est une pathologie très fréquente puisqu'elle concerne pratiquement 30 % de la population française. Le traitement classique du reflux se base sur l'utilisation de médicaments antiacides (Gastrex, Gaviscon, Maalox, Phosphalugel,...) qui neutralisent l'hyperacidité. La plupart de ces médicaments contiennent des sels d'aluminium, de magnésium et de sodium. Or l'aluminium est maintenant impliqué dans de nombreuses pathologies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer, le magnésium en excès provoque de la diarrhée tandis que le sodium favorise l'hypertension artérielle.

L'ulcère gastro-duodéal :

L'ulcère touche actuellement 10 % de la population française. 80 % des ulcères se situent dans la première portion de l'intestin appelé le duodénum tandis que seul 20 % des ulcères se situent au niveau de l'estomac. Dans le cas de l'ulcère duodéal, c'est un excès de sécrétions acides provenant de l'estomac qui attaque la muqueuse intestinale tandis que dans l'ulcère gastrique, c'est une anomalie au niveau du mucus protecteur des parois de l'estomac qui est responsable de l'ulcération.

Les symptômes de l'ulcère gastro-duodéal sont assez classiques : il s'agit d'une douleur brûlante ou lancinante partant de l'estomac mais pouvant irradier dans le ventre. En général, cette douleur se calme après l'ingestion de nourriture et réapparaît entre les repas ou pendant la nuit. On a longtemps attribué la cause des ulcères au stress.

Depuis quelques années, on a identifié une autre cause qui est une bactérie appelée **Helicobacter pylori** et que l'on retrouve chez la plupart des personnes atteintes d'ulcère de l'estomac. Cette bactérie peut se développer lorsque nos défenses immunitaires sont affaiblies et vient perturber la couche protectrice de mucus. La muqueuse de l'estomac est ainsi exposée au contact de l'acide, ce qui peut déclencher la formation d'un ulcère. D'autres facteurs vont également favoriser le développement de l'ulcère comme :

- L'ingestion trop rapide des aliments

- Une Alimentation trop grasse ou trop fortement épicée
- Une Consommation importante de café, de thé ou d'alcool
- Le stress professionnel ou familial
- Le tabagisme qui stimule la production d'acide

Il ne faut pas perdre de vue que beaucoup d'ulcères sont aussi provoqués par l'usage chronique de certains médicaments comme les anti-douleurs (l'aspirine et les anti-inflammatoires) ou la cortisone qui altèrent ou diminuent la production du mucus protecteur de l'estomac.

Le traitement classique de l'ulcère se base sur l'utilisation de médicaments anti-ulcéreux qui suppriment quasiment toute la production d'acide par l'estomac. De ce fait, les douleurs disparaissent en 48 heures et l'ulcère cicatrise en 3 à 4 semaines. Malheureusement, les rechutes sont extrêmement fréquentes dès l'arrêt du traitement, ce qui oblige de prolonger la prise du médicament à long terme. Or supprimer la sécrétion acide de l'estomac trop longtemps semble favoriser la croissance de certaines bactéries qui produiraient des substances cancérigènes. En outre, les médicaments anti-ulcéreux présentent des effets secondaires qui sont principalement...des troubles digestifs comme des nausées, des diarrhées ou de la constipation et des troubles hépatiques !

Les **mucilages** et les **tanins de la réglisse chinoise**, la **bletilla** et le **gambir** augmentent la mucoprotection des parois de l'estomac et du duodénum et favorisent la cicatrisation des ulcères. Les **alcaloïdes de la plante chinoise corydalis** ont des propriétés anti-bactériennes particulièrement contre l'hélicobacter pylori responsable de nombreux ulcères. Cette action est complétée par les propriétés immunostimulantes de la plante **astragalus**. Les **racines de la plante sanqi** ont des propriétés anti-inflammatoires responsables de la rapide disparition des douleurs. Cette action sera complétée par les propriétés anti-spasmodiques des **plantes chinoises chekiang** et brown's lily.

Conclusions :

J'espère que vous aurez trouvé dans ces quelques pages un éclairage peut-être différent sur l'approche thérapeutique de maladies que j'appelle de civilisation.

Ce livre n'aborde pas tous les aspects thérapeutiques des maladies (dont l'aspect psychologique) et est loin d'être exhaustif ; il n'aborde pas non plus certaines maladies graves comme le cancer par exemple, qui demande à lui tout seul un livre.

Vous pouvez toujours me contacter à : drschmitz@ymail.com ou via mon blog www.anti-age-prevention.com