

Yves Cassard

Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison

Préface du Dr Luc Bodin



 Editions
Humanis

Troisième édition – Révisée et augmentée

Yves Cassard

Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison

3e édition, révisée et augmentée



Si vous vous faites une coupure au doigt, vous constaterez – miracle de la nature ! – que votre organisme s'autorépare.

La plupart de nos pathologies correspondent à des défaillances de notre système immunitaire. Pour le maintenir à sa pleine puissance, il existe des principes très simples. La façon de manger et de boire est très importante, mais cela ne suffit pas toujours à combler ces défaillances.

Les 3 causes majeures de cette chute immunitaire sont des carences nutritionnelles, l'intoxication par la chimie et les métaux lourds, ainsi que la pollution électromagnétique.

Ces 3 causes entraînent à elles seules trois autres difficultés, les intolérances alimentaires, l'hypochlorhydrie et les parasitoses.

Yves Cassard, naturopathe, nous explique comment pallier ces causes et restaurer notre pouvoir d'autoguérison. Il propose en fin d'ouvrage, des recettes adaptées à une bonne hygiène de vie.

Ce livre ne convient pas aux personnes végétariennes et végétaliennes/véganes.

« La plus grande forme d'ignorance consiste à rejeter une chose dont vous ne savez rien »

Dr Wayne Dyer.



Découvrez les autres ouvrages de notre catalogue !

[http : //www.editions-humanis.com](http://www.editions-humanis.com)

Luc Deborde

Mail : luc@editions-humanis.com

ISBN version numérique : 979-10-219-0074-5

ISBN version imprimée : 979-10-219-0075-2

Janvier 2017 – Troisième édition révisée et augmentée.

Toute utilisation du texte, reproduction, représentation, adaptation totale ou partielle par quelque procédé que ce soit, faites sans le consentement écrit des ayants droit (auteurs et/ou éditeur), constituerait, pour tous pays, un délit sanctionné par la loi sur la protection de la propriété littéraire.

Préface

du Docteur Luc BODIN ¹

L'être humain est présent sur la Terre depuis des millions d'années. Mais son environnement et ses habitudes de vie ont terriblement changé au fil du temps, principalement ces dernières années. Cependant, son programme intérieur, sa physiologie et son fonctionnement n'ont guère évolué durant cette même période. C'est sans aucun doute là que se trouve l'origine de la plupart de nos maladies actuelles. L'alimentation industrielle, l'eau dénaturée, la société stressante, la sédentarité, l'environnement pollué, les champs électromagnétiques artificiels sont autant d'anomalies que l'organisme humain ne peut gérer de manière satisfaisante, parce qu'il n'est tout simplement, pas programmé pour cela.

Yves Cassard, montre dans ce livre que la liste de ces désordres est beaucoup plus importante que nous ne l'imaginons communément. De nombreuses preuves à l'appui, il expose des argumentations aussi originales que variées sur des sujets quelquefois inattendus, mais pourtant très importants pour la santé de nos concitoyens.

Ainsi, la « perte du capital immunitaire » comme l'appel Yves Cassard — et que l'on pourrait aussi qualifier de « perte du capital santé » — touche aujourd'hui l'ensemble de la population. Par exemple, les allergies, les arthroses, les dépressions, les troubles digestifs, les infections... se sont développés de manière très rapide et touchent toutes les classes de la société. Malgré les progrès considérables de la médecine moderne, les personnes malades n'ont jamais été aussi nombreuses.

Il est certain que dans ce tableau, les problèmes nutritionnels occupent une place de choix. En effet, l'être humain du XXI^e siècle a perdu le bon sens culinaire. Aujourd'hui, l'alimentation industrielle riche en plats préparés abonde dans tous les supermarchés. Les eaux proposées à la consommation présentent toutes de très importantes perturbations, souvent cachées ou minimisées. Le choix des aliments, des végétaux, des fruits, n'est plus dicté par la saison ou le pays où l'on se trouve. Et même l'organisation des repas ne répond plus à la physiologie du tube digestif.

C'est pourquoi le livre de Yves Cassard, bousculant certains dogmes médicaux, se révèle être un outil précieux de par les recommandations diététiques et les conseils naturopathiques qu'il apporte. Ceux-ci vont permettre au corps de relancer ses processus d'autoréparation et par là de retrouver (ou de conserver) équilibre, bien-être et santé.

Dr Luc Bodin

¹ Luc BODIN est médecin diplômé depuis plus de 25 ans. Spécialisé en cancérologie clinique. De nombreux voyages à travers le monde à la rencontre de médecins chinois et tibétains, de guérisseurs philippins, de chamans, lui ont permis d'enrichir son expérience. [http : //www.livreslucbodine.com/](http://www.livreslucbodine.com/)

Table des matières

Avertissement :

Vous êtes en train de consulter un extrait de ce livre.

Voici les caractéristiques de la version complète :

Comprend 17 illustrations - 153 notes de bas de page - Environ 607 pages au format Ebook. Sommaire interactif avec hyperliens.

Préface.....	3
PRÉAMBULE Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison.....	9
Chapitre I — Perte du capital immunitaire : les causes et les remèdes.....	13
I. 1 - Perte du capital immunitaire liée aux comportements individuels.....	13
<i>Alimentation dissociée.....</i>	<i>13</i>
<i>Grignotage.....</i>	<i>14</i>
<i>Suralimentation.....</i>	<i>14</i>
<i>« Protéines végétales » et soja.....</i>	<i>15</i>
<i>Irrégularité du rythme des repas.....</i>	<i>17</i>
<i>Hydratation pendant les repas.....</i>	<i>18</i>
<i>Stress et cortisol.....</i>	<i>20</i>
<i>Vitamines de synthèse.....</i>	<i>23</i>
<i>Tampons périodiques.....</i>	<i>25</i>
<i>Déodorant et anti-transpirant.....</i>	<i>25</i>
<i>Soutien-gorge.....</i>	<i>26</i>
<i>Sommeil.....</i>	<i>28</i>
<i>Activité physique.....</i>	<i>29</i>
<i>Maladies iatrogènes.....</i>	<i>30</i>
<i>Hygiène.....</i>	<i>30</i>
I. 2 - Perte du capital immunitaire liée à l'alimentation.....	31
<i>Intoxication.....</i>	<i>32</i>
<i>Laitages et allaitement.....</i>	<i>33</i>
<i>Fruits et légumes.....</i>	<i>38</i>
<i>Intolérances alimentaires, métaux lourds et alcool.....</i>	<i>41</i>
<i>Aliments non bio.....</i>	<i>43</i>
<i>Aliments lacto-fermentés.....</i>	<i>45</i>
I. 3 - Perte du capital immunitaire liée à l'environnement.....	45
<i>ELF (extremely low frequency) et WiFi.....</i>	<i>45</i>
<i>Environnements pathogènes.....</i>	<i>47</i>
<i>Perte de vitamine D.....</i>	<i>48</i>
<i>Pollutions et intoxications.....</i>	<i>50</i>
Chapitre II — La nutrition.....	53

II. 1 - Généralités.....	53
<i>Histoire de la nutrition.....</i>	53
<i>Les bienfaits de la mastication.....</i>	54
<i>Besoins alimentaires et chronologie.....</i>	55
<i>Les crudités et légumes.....</i>	56
<i>Les protéines animales.....</i>	59
<i>Les glucides.....</i>	69
<i>Les graisses (Oméga 3, 6, 9).....</i>	73
II. 2 - Individualisation de la nutrition.....	76
<i>Alimentation du bébé.....</i>	76
<i>Alimentation de l'enfant et de l'adolescent.....</i>	76
<i>Alimentation de l'adulte et du 3e âge. 77</i>	
<i>Alimentation du 4e âge.....</i>	79
<i>Alimentation « pour prendre du poids »</i>	80
<i>Alimentation pour mincir.....</i>	80
<i>Alimentation pour les grands malades. 85</i>	
II. 3 - Vital pour l'homme : L'eau.....	85
<i>Les minéraux de l'eau.....</i>	86
<i>Potabilité de l'eau.....</i>	87
<i>La bio-électronique du Professeur Vincent.....</i>	88
<i>Filtration par osmose inverse.....</i>	91
<i>L'eau alcaline et ionisée.....</i>	92
<i>Quelle eau devons-nous boire ?</i>	92
<i>À quel moment boire ? . 93</i>	
<i>Quelle quantité d'eau boire et à quelle température ?</i>	93
<i>Conditions particulières pour hydrater la cellule humaine.....</i>	94
Chapitre III — Les indispensables à l'auto guérison du corps humain.....	95
III. 1 - Lumière solaire : Vitamine D et mélatonine.....	95
<i>La vitamine D.....</i>	96
<i>Ses effets.....</i>	97
<i>Bénéfices et risques de l'exposition régulière au soleil.....</i>	98
<i>La mélatonine.....</i>	99
<i>Comment utiliser la lumière.....</i>	100
III. 2 - Le magnésium.....	101
<i>Action du magnésium sur les cancers.....</i>	103
<i>Action sur le système nerveux.....</i>	103
<i>Action sur le système cardiovasculaire.....</i>	104
<i>Action sur le vieillissement.....</i>	105
<i>Action sur la thyroïde.....</i>	105
<i>Action sur l'ostéoporose.....</i>	105
<i>Action sur les troubles du développement de l'enfant.....</i>	105
III. 3 - Potassium et Phosphore. 106	
<i>Le potassium.....</i>	106
<i>Le phosphore, remède anti-fatigue.....</i>	108

III. 4 - Soufre et huile de Haarlem.....	111
III. 5 - Iode.....	117
III. 6 - Le sel de mer et plasma de Quinton.....	120
III. 7 – Parasites : ail, piment et poivre noir.....	123
<i>Parasites ou micro-organismes pathogènes.....</i>	<i>123</i>
<i>Ail.....</i>	<i>126</i>
<i>Piment.....</i>	<i>129</i>
<i>Poivre noir (piper nigrum).....</i>	<i>131</i>
III. 8 – Élimination : Psyllium, FODMAPs et zéolithe.....	136
<i>Le psyllium blond.....</i>	<i>137</i>
<i>Le régime FODMAPs.....</i>	<i>138</i>
<i>La zéolithe.....</i>	<i>139</i>
III. 9 - Écorce de pin et oxyde nitrique.....	140
<i>Comment préparer décoctions et infusions maison.....</i>	<i>141</i>
III. 10 - Lit incliné.....	142
III. 11 - Cure de nettoyage du foie.....	143
<i>Protocole :</i>	<i>144</i>
CHAPITRE IV – Synthèse.....	146
<i>Avertissement.....</i>	<i>148</i>
<i>Vade-mecum Nutrition : recommandations générales.....</i>	<i>148</i>
<i>Vade-mecum des thérapeutiques.....</i>	<i>151</i>
CONCLUSION.....	152
Quelques ouvrages recommandés.....	153
RECETTES DE PLATS.....	154
<i>Crème gélifiée « Jelly »</i>	<i>154</i>
<i>Muffins de pommes de terre.....</i>	<i>154</i>
<i>Taboulé de quinoa.....</i>	<i>155</i>
<i>Galettes de sarrasin.....</i>	<i>155</i>
<i>Croquettes de poulet au fromage.....</i>	<i>155</i>
<i>Côtes de porc charcutières.....</i>	<i>156</i>
<i>Côtes de porc panées au four.....</i>	<i>156</i>
<i>Côtes de porc fondantes.....</i>	<i>157</i>
<i>Brochettes épicées de poulet.....</i>	<i>157</i>
<i>Hachis parmentier de poulet.....</i>	<i>157</i>
<i>Pilons rouges de poulet.....</i>	<i>158</i>
<i>Croquettes de poisson aux fines herbes.....</i>	<i>158</i>
<i>Poisson au curcuma et lait de coco.....</i>	<i>159</i>
<i>Papillote de poisson à la crème.....</i>	<i>159</i>
<i>Accompagnements.....</i>	<i>159</i>
Plats complets (protéine + féculent + crudité).....	160
<i>Salade de truite fumée aux vermicelles de riz.....</i>	<i>160</i>
<i>Salade de riz au poulet.....</i>	<i>160</i>
<i>En cas d'urgence.....</i>	<i>161</i>

<u>Crudités.....</u>	<u>161</u>
<u> <i>Trucs et astuces.....</i></u>	<u>162</u>
<u>Desserts sans gluten et sans caséine.....</u>	<u>163</u>
<u> <i>Flan aux fruits.....</i></u>	<u>163</u>
<u> <i>Crés à la farine de riz.....</i></u>	<u>163</u>
<u> <i>Pâte à tarte.....</i></u>	<u>163</u>
<u> <i>Flan au chocolat.....</i></u>	<u>164</u>
<u> <i>Pancakes à la farine de riz.....</i></u>	<u>164</u>
<u> <i>Madeleines au chocolat.....</i></u>	<u>164</u>
<u> <i>Crumble aux pommes.....</i></u>	<u>165</u>
<u> <i>Cookies chocolat-coco.....</i></u>	<u>165</u>
<u> <i>Gâteau au quinoa.....</i></u>	<u>165</u>
<u> <i>Congolais.....</i></u>	<u>166</u>
<u> <i>Petits cakes à la patate douce. 166</i></u>	
<u> <i>Flans au caramel.....</i></u>	<u>166</u>
<u> <i>Biscuit roulé à la farine de riz. 167</i></u>	
<u>Remerciements.....</u>	<u>168</u>

PRÉAMBULE

Le corps humain et son pouvoir d'autoguérison

« La plus grande forme d'ignorance consiste à rejeter une chose dont vous ne savez rien »
Dr Wayne DYER.

Une grande majorité de nos pathologies n'a d'autre origine qu'**une chute de l'immunité**.

Ce livre n'a pas d'autre but que d'expliquer comment restaurer la santé ou mieux encore, la conserver, en utilisant en toute simplicité nos mécanismes « d'AUTOGUÉRISON ». En effet, notre organisme a toutes les armes nécessaires pour cela. Si vous vous faites malencontreusement une coupure au doigt, vous aurez le loisir d'observer le miracle de la nature et de voir comment votre organisme s'autorépare.

Nous allons voir qu'il existe des principes très simples pour maintenir ce système immunitaire au mieux de sa puissance.

La façon de manger et de boire est très importante, mais cela ne suffit pas toujours dans notre monde moderne où l'artificiel remplace peu à peu le naturel.

Certaines carences que je considère comme prioritaires sont responsables d'un grand nombre de pathologies en cascade.

La science avance à pas de géant dans la connaissance du corps humain. Pourtant, malgré les progrès qu'elle nous apporte, de nombreuses maladies continuent d'évoluer : le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, la sclérose en plaques, l'autisme², Alzheimer, Parkinson, etc. Aujourd'hui, 90 % de ces maladies sont chroniques, et cela, sans parler des cancers qui progressent constamment.

À titre d'exemple, il a été constaté une augmentation de 1,5 % des décès par cancers chez les adolescents, ainsi que 1,1 % d'augmentation de ces mêmes décès par cancers chez les enfants en bas âge. Toujours pour les décès par cancers, la tranche d'âge la plus touchée est 50/64 ans et le cancer du sein est la première cause de décès des femmes de 40 ans. Comme les statistiques le montrent, l'augmentation des cancers n'est pas due à l'accroissement de l'espérance de vie (comme certains voudraient nous le faire croire), mais à de nombreux autres facteurs que nous allons détailler.

Vouloir traiter un symptôme c'est bien, mais il est temps aujourd'hui de revenir à la compréhension des CAUSES de ces pathologies et mettre en place les solutions les plus naturelles à notre disposition. La nutrition, véritable prévention de bonne santé, devrait être enseignée à l'école dès la maternelle. Cet enseignement devrait être prioritaire, car un enfant en « mal-nutrition » comme nous le voyons dans nos sociétés modernes, ne peut pas avoir un apprentissage scolaire satisfaisant. Beaucoup de redoublements, de mal-être, voire de peurs pourraient ainsi être évités.

Bien sûr, en disant cela, nous parlons des enfants, mais également de leurs parents et bien évidemment de la société elle-même. Cette société, avec son système de santé qui coûte de plus en plus cher, nous entraîne dans une impasse totale tant financière que sanitaire. Il n'est pas question une seule seconde de remettre en cause ou de rejeter les progrès de la médecine allopathique. Mais cette médecine, basée essentiellement sur la technologie et la chimie, doit

² Statistiquement, nous arriverons à 1 enfant sur 2 atteint de problèmes autistiques vers 2030.

revoir sa politique et accepter d'inclure le partenariat avec les acteurs des médecines naturelles. Malheureusement, les instances de la médecine allopathique ont toujours fait preuve d'une grande réticence face aux nouveautés dérangeantes et persistent encore de nos jours dans cette attitude.

Rappelons pour exemple les attaques subies par le Dr Semmelweiss, l'homme qui a découvert l'asepsie³, et dont on a refusé, pendant 30 ans, de prendre en considération les preuves qu'il avançait, les qualifiant de grotesques et d'insultantes. Il a fallu plus de 100 ans pour que la relation entre cancer du poumon et tabagisme soit finalement établie et officialisée ! Il aura fallu plus de 70 ans pour mettre fin à « l'organisation du silence » dans le dossier de l'amiante !

Autre exemple : depuis 1962, le Dr Kilmer MC CULLY a démontré que la cause principale des maladies cardiovasculaires (infarctus et AVC) est due à un taux d'homocystéine plasmatique supérieur à 7 µmol/l. Ces travaux ont été confirmés en 1990 par le Dr Meir STAMPER et à nouveau en 1995 par le Dr Jacob SELHUB. En dépit des diverses recherches mettant en évidence **l'effet secondaire** du cholestérol sur les maladies cardiovasculaires, celui-ci est toujours traité en tant que cause essentielle de ces pathologies. Le patient est donc traité avec des statines dangereuses à la santé et parfaitement inutiles, d'autant plus que 50 % des personnes qui font un infarctus ou un AVC ont un taux de cholestérol normal ou maîtrisé par médicaments. Parallèlement, nous constatons qu'il n'existe pas encore de médicaments allopathiques susceptibles de faire baisser le taux d'homocystéine. Cependant, les derniers travaux du Dr Michel de Lorgeril⁴, cardiologue et chercheur au CNRS et à la faculté de Médecine de Grenoble, confirment clairement l'absence de corrélation entre cholestérol et infarctus... Quid de la pertinence des traitements préconisés aux patients à ce jour ?

*« La médecine a fait tellement de progrès
que plus personne n'est en bonne santé »*

Aldous HUXLEY

Il en est hélas ainsi de bien des pathologies, cette attitude mettant à mal tant la santé des patients que notre dispositif sanitaire. La naturothérapie, de par son approche, peut donc être d'une aide non négligeable dans un grand nombre de problèmes de santé. De plus, dans les pathologies lourdes, son intérêt est évident en tant que médecine complémentaire à la médecine allopathique.

La naturothérapie est définie par L'OMS comme étant la « médecine traditionnelle occidentale ». C'est une approche complémentaire visant à rechercher les causes des pathologies et non pas à masquer les symptômes par des traitements, qu'ils soient naturels ou allopathiques. Les causes étant repérées, il appartient au naturothérapeute de proposer au patient une adaptation de son mode de vie, de son alimentation afin de remobiliser ses défenses immunitaires. Cet aspect peut être stimulé par la prescription de compléments alimentaires ou de médicaments naturels. Ces conseils se réalisent en complémentarité avec les médecins en charge du patient.

Outre les causes concernant notre mode de vie et notre environnement qui seront développées dans la première partie de cet ouvrage, nous constatons trois grandes causes majeures responsables de la chute immunitaire. En effet, cette chute immunitaire résulte, pour une grande part, de la porosité d'un intestin dont les muqueuses sont endommagées ainsi qu'une flore intestinale déséquilibrée, ayant pour inconvénient d'engendrer des phénomènes de malabsorption.

Pour être correctement assimilés, les éléments nutritifs (vitamines et autres) doivent subir une conversion qui se produit dans l'intestin. Malheureusement, cette conversion ne peut se faire s'il existe une hyperperméabilité intestinale.

³ L'asepsie consiste à empêcher la contamination par des micro-organismes étrangers (bactéries, parasites...).

⁴ Livre : *Cholestérol, mensonges et propagande* — Ed Thierry Souccar

Cette hyperperméabilité intestinale est une des causes principales du « STRESS ».

Les 3 causes majeures de cette in-assimilation sont :

1. Les carences nutritionnelles diverses par manque ou par excès alimentaire ;
2. L'intoxication par la chimie ainsi que par les métaux lourds ;
3. La pollution électromagnétique (se reporter au chapitre – I. 3 – ELF et WiFi).

Ces 3 causes entraînent à elles seules :

4. Les intolérances alimentaires ;
5. L'hypochlorhydrie ;
6. Les parasitoses.

Pallier ces carences, c'est s'interroger sur notre façon de nous alimenter : quels sont nos besoins en matière de nutrition ? comment mangeons-nous ? que buvons-nous ?

Cet aspect sera développé dans la deuxième partie de cet ouvrage, avec une approche plus attentive de la place de l'eau dans notre vie. En effet, l'eau en tant qu'élément faisant partie de notre nutrition, présente un impact important sur notre santé, selon sa composition, sa pureté et ses charges en produits non filtrés ou métaux lourds.

En troisième partie, nous aborderons les divers éléments naturels indispensables à l'autoguérison du corps humain.

En quatrième partie, un vade-mecum ⁵ vous est proposé ; il résume les points importants de ce livre.

À toutes fins pratiques, vous trouverez en annexe quelques recettes de cuisine faciles et respectant les principes nutritifs développés dans cet ouvrage.

La nutrition a toujours fait partie de la vie humaine pour préserver la santé. Aujourd'hui, beaucoup de thérapeutes cherchent et proposent une multitude de « régimes » (crétois, Okinawa, végétarien, végétalien-végan, instinctothérapie, crudivorisme, et même se nourrir de prâna ! ...).

Mais peu de personnes pensent à faire le lien entre santé et spiritualité !

Alexandre Imbert nous explique que les Bangladeshis font face à des maladies terribles comme le paludisme, la dengue, la typhoïde... Malgré tout cela, ils arrivent à avoir une espérance de vie de 71 ans.

Ils vivent de peu, mangent peu, dorment peu, travaillent beaucoup,
mais prient beaucoup !

La spiritualité a donc une influence considérable sur la santé !

Pour mettre un pied dans la spiritualité, le livre du Dr Luc BODIN
« Ho'oponono Nouveau » est une belle approche.

*« Le créateur, en obligeant l'homme à manger pour vivre,
l'y invite par l'appétit et le récompense par le plaisir »*
Jean Anthelme Brillât Savarin

⁵ Vade-mecum : aide-mémoire contenant des renseignements et que l'on garde à portée de main pour le consulter.

Chapitre I — Perte du capital immunitaire : les causes et les remèdes

I. 1 - Perte du capital immunitaire liée aux comportements individuels

Le capital immunitaire, c'est la génétique qui nous est transmise par nos parents. L'immunité qui en résulte peut varier énormément d'un individu à l'autre. Nous ne naissons pas tous égaux. Cette inégalité peut conduire au décès d'un enfant en bas âge en raison de sa fragilité, comme à la capacité de dépasser allègrement le cap des cent ans en relative bonne forme. Quelle que soit notre immunité de départ, comme nous ne pouvons pas la changer, il faudra mettre tout en œuvre pour qu'au cours de notre vie, nous puissions la garder la plus puissante possible.

S'il n'y a qu'un seul objectif à retenir de ce livre, c'est bien celui-là :

MAINTENIR NOTRE IMMUNITÉ AU PLUS HAUT NIVEAU.

ALIMENTATION DISSOCIÉE

Parmi les différents modes de nutrition, l'alimentation dissociée, mise au point par le Dr HAY puis par le Dr SCHELTON, est connue depuis plusieurs décennies. Ce recul nous permet de juger des effets réels de ce type d'alimentation.

Comme son nom l'indique, l'alimentation dissociée sépare les aliments entre eux. Le repas sera donc composé d'une protéine (viande, poisson, volaille...) accompagnée de légumes, mais sans aucun glucide (pain, pâtes, riz, pomme de terre...)

Que se passe-t-il du point de vue de la physiologie digestive ?

L'insuline, cette hormone sécrétée par le pancréas, sert à réguler le taux de sucre dans le sang, comme vous le diront tous les diabétiques. Or, cette hormone a une autre fonction tout aussi importante : celle de donner le signal à nos milliards de cellules de s'ouvrir, de devenir perméables, pour que les nutriments nés de la digestion puissent les pénétrer individuellement afin de les nourrir. Cette insuline est produite par le pancréas uniquement si l'organisme détecte dans le bol alimentaire une quantité suffisante de glucides.

En l'absence de sucre, il n'y a pas de sécrétion d'insuline, et comme tout a son contraire, dans cette nouvelle configuration, c'est l'hormone glucagon qui est produite. Le glucagon est l'hormone qui a pour mission de fermer la cellule. Sous son influence, les protéines n'auront plus la possibilité de rentrer à l'intérieur de la cellule pour la nourrir puisqu'elle est restée verrouillée.

Elles seront automatiquement transformées en sucre par le foie ⁶.

Le paradoxe de ce type de régime ⁷, c'est qu'il entraîne des carences protéiques même lorsque l'on consomme une quantité suffisante de protéines de bonne qualité. Je le déconseille fortement.

Conclusion

Il est déconseillé de pratiquer tout type de régimes dissociés, même le régime dit « cétogène ».

⁶ Le glucagon active la néoglycogénèse hépatique.

⁷ Source : http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_301_fre.pdf

GRIGNOTAGE

Le grignotage se définit par le fait de manger entre les trois principaux repas, et en dehors du goûter s'il y en a un.

L'envie de grignoter est souvent générée par des repas mal équilibrés. Effectivement, dans ce cas, la faim apparaît avant l'heure du prochain repas. Mais cela peut provenir également de problèmes d'ordre psychologique.

C'est grâce aux travaux du Dr Sergi ROLLAN qu'il nous est facile de mieux comprendre l'effet néfaste du grignotage répété sur plusieurs décennies. Il a montré que l'intestin n'est jamais au repos et fonctionne 24 h/24. Lorsque la digestion est terminée, l'organisme déclenche une onde mécanique⁸ qui débute dans l'estomac et se propage dans l'intestin grêle jusqu'au cæcum.

Cette onde s'arrête en début de repas et reprend lorsque la digestion est terminée. Elle a été observée chez l'homme, le chien, le chat et le porc. Elle est bloquée par la morphine et peut être déclenchée par des antivomitifs tels que le Pimpéran. Ce phénomène joue un rôle primordial dans l'autonettoyage de l'intestin, car il double le débit de liquide circulant dans le grêle, empêchant ainsi les bactéries de stagner dans le tube digestif.

Le processus complet d'une digestion normale dure de 4 à 6 heures chez l'adulte et de 3 à 5 h chez l'enfant. En aucun cas l'ensemble de ces trois étapes digestives (stomacale, intestinale puis transit), ne doit être interrompu avant son terme. Si ce cycle est stoppé par l'effet du grignotage, la digestion en cours sera automatiquement arrêtée. Puis, environ ¼ d'heure après, une nouvelle digestion redémarrera, shuntant ainsi la phase d'autonettoyage. Ce phénomène, reproduit longtemps et régulièrement, entraînera des troubles digestifs importants.

C'est la faim qui doit déterminer à quel moment l'organisme peut recevoir le repas suivant. Il sera donc nécessaire de composer vos repas avec l'objectif de pouvoir attendre jusqu'au repas suivant sans frustration et ainsi obtenir une faim naissante à l'heure dite.

SURALIMENTATION

La suralimentation n'est pas l'apanage de la prise de poids excessive, car des individus de constitution normale, voire maigres, peuvent connaître les effets délétères de la suralimentation.

Cette suralimentation se définit par une altération de la balance énergétique qui est l'équilibre parfait entre l'apport de nutriments et le besoin calorique idéal. Les quantités d'aliments que nous ingérons ne doivent pas être supérieures à nos capacités digestives, ainsi qu'à notre vrai besoin calorique, en fonction des besoins de l'organisme.

Aujourd'hui dans le monde entier, les chercheurs montrent que le nombre de personnes mourant de suralimentation est supérieur au nombre de ceux qui décèdent pour cause de sous-alimentation. Les excès alimentaires, même de produits exclusivement sains, attirent dans le tube digestif un afflux de sang important⁹ entraînant le refroidissement des extrémités et le surmenage des organes digestifs. Ce phénomène induit un sentiment de faiblesse, une éventuelle diminution des capacités cognitives et une répugnance à tout effort physique. Ces désagréments proviennent d'une dépense considérable des forces vitales soustraites à tout l'organisme pour le dispatcher sur cette suralimentation qui n'est rien d'autre qu'une indigestion.

La suralimentation génère la mal-digestion avec comme conséquences le vieillissement prématuré, les problèmes ORL, les maladies cardiovasculaires, l'hyperperméabilité intestinale, la perte de mémoire.

⁸ On parle d'onde « péristaltique » ou de Complexe Migrant Interdigestif (C.M. I)

⁹ Hyperhémie gastrique

C'est une des causes ¹⁰ principales de débilité physique et mentale.

Les aliments que nous consommons doivent donc être adaptés à nos capacités digestives.

La quantité alimentaire bénéfique à notre santé lors d'un repas consiste en l'ingestion suffisante de nutriments pour qu'une faim naissante apparaisse 30 min environ avant le repas suivant. Si tel n'est pas le cas, il faudra réduire les quantités d'aliments pour arriver à cet objectif.

Bien sûr, il est également nécessaire d'identifier et de traiter les causes éventuelles de suralimentation que représentent les facteurs psychologiques (boulimie) et les parasites intestinaux tels que le ténia.

« **PROTÉINES VÉGÉTALES** » **ET SOJA**

Les protéines des céréales et des oléagineux présentent des carences en acides aminés qui se différencient profondément des carences que l'on constate dans les légumineuses. Certains végétaliens proposent par conséquent de les associer dans un même repas. L'apport en acides aminés semble ainsi plus complet. Cependant, si un seul acide aminé (la lysine par exemple) n'est présent qu'à 30 % , tous les autres seront assimilés dans la même proportion, ce qui entraînera obligatoirement un apport protéique insuffisant. De plus, ces acides aminés végétaux sont enfermés dans un contexte fibreux très dense, composé de cellulose, lignine, cutine et leur extraction par le tube digestif est très difficile. Seules les personnes ayant une constitution puissante ont cette capacité.

Nos anciens l'avaient bien compris. Dans les campagnes, les haricots blancs étaient populairement appelés « péteux ». Or, nous savons aujourd'hui que ces désagréments sont liés à un excès d'*acide phytique* contenu en grand nombre dans les légumineuses. Les phytates (acide phytique) des légumineuses diminuent l'assimilation des minéraux comme le calcium, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le manganèse et le molybdène. Ces phytates sont neutralisés, en **partie seulement**, par trempage et par une longue cuisson des graines.

Seule 20 % maximum de la population est capable d'extraire les protéines des végétaux. Parmi les 80 % restants, ceux adoptant un régime à base exclusive de protéines végétales ont un risque fort de développer des pathologies graves dans les **deux ou trois décennies suivantes**.

J'ai une pensée particulière pour ces personnes que je retrouve en consultation.

Ce type de régime ne garantit en aucune façon une grande espérance de vie. On constate par exemple que le peuple indien ¹¹, quasi végétalien, a une faible espérance de vie.

¹⁰ Étude du Dr Edward Masaro, de l'université du Texas, sur des rats, celle du Centre National de Recherche sur les Primates du Wisconsin.

¹¹ Inde et Médecine Ayurvédique.

ESPERANCE DE VIE MOYENNE 2010 - 2015			
PAYS	Hommes	Femmes	MOYENNE
JAPON	80	86,9	83,4
SUISSE	80,1	84,9	82,5
AUSTRALIE	80,2	84,7	82,4
ITALIE	79,5	84,9	82,2
ESPAGNE	78,8	85,2	82
SUEDE	79,7	83,8	81,7
FRANCE	78,2	85,1	81,6
NORVEGE	79,3	83,5	81,4
CANADA	79,3	83,5	81,4
AUTRICHE	78,5	83,5	81
ALLEMAGNE	78,2	83,1	80,6
IRLANDE	78,4	82,7	80,5
BELGIQUE	77,9	83	80,4
FINLANDE	77,3	83,6	80,4
ETATS UNIS	76,4	81,2	78,8
CHINE	74	76,6	75,3
INDE	64,6	68,1	66,3

Il ne faut pas oublier que les végétaux sont carencés en vitamine B12.

La protéine animale fait produire par les cellules pariétales de l'estomac de l'acide chlorhydrique qui permet de maintenir une flore bactérienne saine. À l'inverse, les « protéines végétales », qui font partie de la famille des glucides, réduisent la production d'acide par l'estomac ¹². L'acide chlorhydrique est indispensable pour assurer une bonne digestion, et donc une bonne assimilation des nutriments absorbés. Il sert aussi à aseptiser le bol alimentaire en détruisant les bactéries, virus, levures et champignons.

Le soja est une légumineuse « *Glycine maxima* » introduite en France au XVIIIe siècle. Nous avons très peu de recul concernant l'impact de ce nouvel aliment sur la santé humaine européenne. La littérature scientifique nous fournit un grand nombre de données contradictoires à ce sujet et il est impossible d'opérer des recoupements sérieux entre les théories et les observations cliniques.

Néanmoins, des faits sont déjà connus sur certains de ses constituants délétères comme les *inhibiteurs de trypsine*. Ceux-ci peuvent engendrer des troubles du pancréas et des troubles de la croissance.

La trypsine sert à la digestion des protéines, mais également au développement embryonnaire humain dès la deuxième semaine de gestation. Une forte cuisson et la fermentation du soja peuvent faire baisser les inhibiteurs de trypsine, mais ne les **suppriment pas**. Le soja est aussi une source importante d'*acide phytique*. Cet acide entraîne une mauvaise assimilation des minéraux comme le calcium, le magnésium, le zinc...

Le tofu et les protéines de soja isolées conservent des taux importants d'acide phytique. Une très longue fermentation peut réduire le taux de phytate, mais ne l'élimine pas complètement non plus, comme pour la trypsine.

Au vu de toutes ces incertitudes, il convient de tenir compte du principe de précaution et de ne pas consommer plus d'une fois par semaine les produits à base de soja. Nous avons pu

¹² On parle alors d'« hypochlorhydrie ».

nous en passer depuis la préhistoire, il est donc souhaitable d'attendre une ou deux décennies afin d'avoir plus de recul.

La source d'information la plus complète aujourd'hui est sans doute le livre de Kaayla T. DANIEL PhD « Soja ami ou ennemi de notre santé ? » Éditions Marco Pietteur.

IRRÉGULARITÉ DU RYTHME DES REPAS

L'organisme a une horloge interne dite « biologique » qui permet de réguler le grand cycle de la vie humaine, comme dormir, manger et bien d'autres choses encore.

Notre corps adore les rendez-vous fixes, comme ceux des repas, mais aussi l'heure du réveil et du sommeil. Chez la plupart d'entre nous, vers 22 h 30, la température du corps chute et les rythmes biologiques ralentissent. Tout l'organisme se prépare au sommeil, c'est l'heure d'aller se coucher. D'ailleurs, c'est ce que faisait l'homme préhistorique avant d'avoir un moyen de s'éclairer la nuit.

C'est vers cette heure-là que l'hormone du sommeil, la *mélatonine*, est libérée dans la circulation sanguine dès que la lumière décline. C'est encore vers cette heure-là que l'hormone de croissance sera sécrétée. Cette hormone joue un rôle capital dans la croissance des os et des muscles des enfants et des adolescents. Mais une fois adultes, nous continuerons à la sécréter comme fonction réparatrice de tous nos tissus pendant notre sommeil.

Il en est de même pour la digestion, où l'organisme prépare les réactions biochimiques en produisant, vingt minutes avant les repas, les sucs digestifs nécessaires à la bonne assimilation des aliments. Mais, si au lieu de manger à 12 heures comme à son habitude, on se met à table à 13 heures, une grande partie de ces sucs digestifs sera perdue. La digestion s'en trouvera alors fortement perturbée.

La régularité du rythme de vie est une des notions fondamentales de l'équilibre biologique du corps humain.

HYDRATATION PENDANT LES REPAS

Pour comprendre l'hydratation du corps humain, il faut remonter en 1903 et regarder les travaux du Dr Ivan PAVLOV. Il fit une expérience sur un chien, dont le résultat est devenu célèbre sous le nom de « réflexe de Pavlov ». Elle consistait à faire sonner une clochette à chaque fois qu'il nourrissait ce chien. À la longue, il s'avéra que l'animal se mettait à saliver et à produire des sucs gastriques au simple son de la clochette, même lorsqu'on ne lui donnait rien à manger.

Il est donc bien démontré que dès que l'on « pense » à manger, notre organisme produit dans l'estomac des sucs gastriques ainsi que de l'acide chlorhydrique. Puis, dans le début de l'intestin grêle¹³, arrivent des sucs biliaires et pancréatiques. De plus, notre horloge biologique interne, qui fonctionne en préprogrammation, commence à faire sécréter des sucs digestifs à notre organisme, vingt minutes avant l'heure habituelle des principaux repas. L'organisme met donc tout en œuvre pour recevoir un bol alimentaire afin de le prendre en charge en optimisant au maximum la digestion.

Par contre, si nous commençons à boire en début de repas, la donne est modifiée. Les travaux du Dr Georges Pourtalet nous permettent de mieux comprendre cet effet néfaste, si l'on ingère en premier :

- Des liquides (eau, café, thé, lait, tisanes, jus de fruits, sodas...)

Ces liquides, après leur déglutition, avancent rapidement dans tout le tube digestif. Les deux tiers de cette eau passent dans le sang. Pendant leurs parcours, ils diluent les sucs digestifs dans l'estomac puis dans l'intestin grêle. Ces sucs mettront environ 25 minutes pour traverser le grêle, qui, lui, est bien préparé pour les recevoir sans encombre, avant d'atteindre

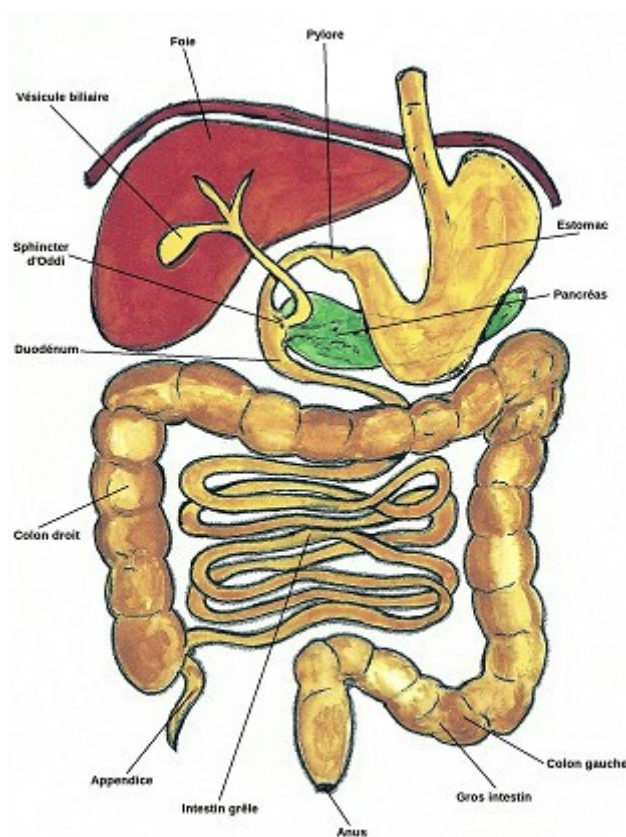
¹³ Le duodénum

le colon droit. Ces sucs, presque intacts, arrivent dans le début du gros intestin, au niveau du colon droit. Mais celui-ci n'étant pas prévu pour recevoir ces sucs digestifs, ils vont l'agresser par autolyse, par autodigestion.

Comme le précise le Dr Georges Pourtalet ¹⁴, notre santé dépend avant tout de la quantité de sucs bilio-pancréatiques (qui sont des tueurs) parvenant dans le gros intestin.

Le colon droit (ascendant), pour se défendre, spasme le pylore, le duodénum, le sphincter d'Oddi et l'intestin grêle, seul moyen de retarder l'arrivée d'autres sucs digestifs.

Le colon gauche (descendant), lui aussi pour se défendre, fait avancer ces sucs le plus rapidement possible vers la « sortie » en augmentant les contractions, cela pouvant provoquer des colites.



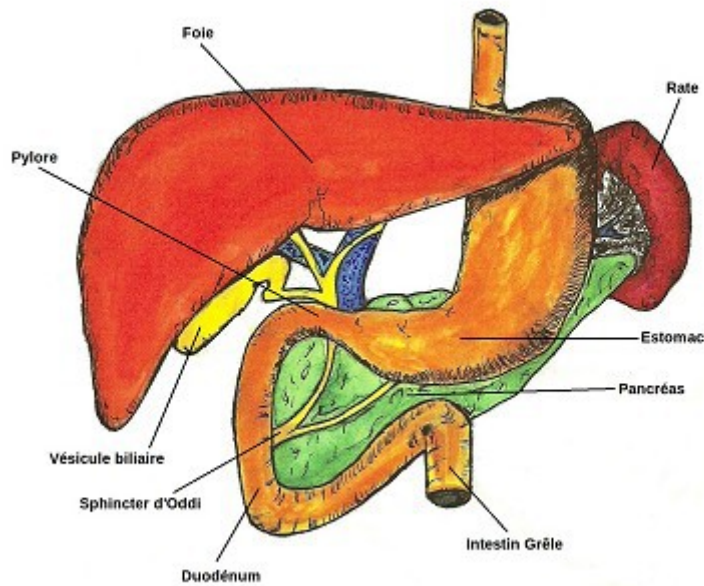
Ensuite, l'organisme va « pomper » de l'eau et des minéraux dans le sang, souvent en grande quantité, pour se protéger de ces sécrétions corrosives, en les diluant. Il se prémunit ainsi de ce phénomène pathogène en accélérant le transit intestinal par expulsion de cette inflammation nocive pour la vie.

En conclusion, boire à jeun le matin ou avant les 2 repas principaux **déshydrate** et **déminéralise** fortement l'organisme.

Plus grave encore, lors de la fermeture du sphincter d'Oddi, les sucs digestifs remontent dans le sang par deux voies :

- Par le foie puis dans le sang. L'organisme active alors les reins, la transpiration et la salivation pour éliminer ces sucs (nouvelle fuite liquidienne).
- Par le pancréas puis dans le sang. Ces sucs détruisent l'insuline et agressent les îlots de Langerhans. Ils traversent à nouveau les reins, mais aussi la thyroïde, les glandes surrénales, pour repasser à nouveau par le foie. La cirrhose s'installe et empêche le foie de remplir ses fonctions correctement.

¹⁴ Dr Georges Pourtalet, Chirurgien *Le corps a ses raisons que la médecine ignore* Édition du Dauphin.



Ces sécrétions seront plus importantes si les liquides sont gras, sucrés ou protéinés.

L'altération des muqueuses entraîne :

- Au niveau psychologique : fatigue, anxiété, insomnie, spasmodie, dépression, anorexie, boulimie
- Yeux : presbytie, cataracte
- Squelette : scoliose, mal de dos, ostéoporose, arthrose
- Cardiovasculaire : diabète, plaque d'athérome, hypertension, maladie de Raynaud
- Dermatologique : eczéma, acné, psoriasis, chute de cheveux, cheveux blancs
- Digestif : constipation, diarrhée, ballonnements, ulcère, reflux gastro-œsophagien, hernie hiatale, maladie de Crohn, recto-colite hémorragique, hémorroïdes, cancers digestifs, calculs biliaires
- ORL : asthme...

L'individu qui reproduit ces erreurs apparemment anodines pendant trois ou quatre décennies verra surgir des maladies graves sans pouvoir en comprendre les raisons. Il est donc préférable de boire une quantité d'eau **raisonnable** pendant les trois principaux repas **entre le milieu et la fin du repas**.

STRESS ET CORTISOL

Le cortisol est une hormone sécrétée par les glandes surrénales à partir du cholestérol, sous la dépendance de l'hypophyse. La production naturelle de cortisol est maximale le matin au réveil, entre 6 heures et 10 heures, pour ensuite décroître dans l'après-midi et la soirée.

Cette hormone joue un rôle essentiel dans le métabolisme des graisses, elle augmente la pression artérielle, mais aussi la libération de sucre à partir des réserves de l'organisme en réponse à une demande accentuée en énergie comme un stress.

Le stress est l'une des principales causes à l'origine d'un taux de cortisol trop élevé. Lorsque nous percevons quelque chose de stressant, des tensions de façon répétitive, il en résulte la sécrétion permanente de cortisol. Sécrétée en excès, cette hormone peut ainsi entraîner diverses pathologies comme le diabète, l'hypertension, un rythme cardiaque élevé, une prise de poids principalement autour de la taille, ...

En même temps que le cortisol augmente, le système immunitaire est mis en veilleuse. Des niveaux trop élevés de cortisol font chuter la libido chez les hommes comme chez les femmes.

L'exposition de l'organisme aux polluants organiques s'accompagne également d'une augmentation de la production de cortisol.

Le cortisol diminue les taux de leptine. La leptine ¹⁵ est l'hormone de la satiété et plus le taux de leptine est bas, plus on ressent la faim. Lors d'un régime pour perdre du poids il est possible d'augmenter son taux de leptine naturellement.

Les oméga 3 des poissons gras comme le saumon augmentent le taux de leptine, mais le glutamate de sodium inhibe la leptine de telle sorte que l'appétit devient incontrôlable.

Aliments riches en glutamate de sodium à limiter :

- Tomate
- Raisin
- Champignon
- Parmesan
- Roquefort
- Soupe en conserve.

Des chercheurs de l'hôpital Douglas, à Montréal, ont découvert que l'excès de cortisol provoque des troubles de mémoire chez les personnes âgées et des difficultés d'apprentissage chez les jeunes adultes.

Que faire ? :

1/ Bien dormir et ne pas hésiter à faire une petite sieste à la mi-journée pour dompter son taux de cortisol ;

2/ La musique apaise, donc écouter de la musique peut aider à faire baisser le taux de cortisol ;

3/ Le magnésium aide le mental (reportez-vous à ce chapitre) ;

4/ Les bruits stressants augmentent le taux de cortisol ;

5/ Éviter le grignotage, prendre les 3 repas journaliers préconisés dans ce livre, tout en diminuant la consommation de glucides ;

6/ Penser au chocolat noir à 70 % pour ses vertus calmantes ;

7/ Les aliments riches en zinc aident à inhiber la sécrétion de cortisol dans notre corps. Ce minéral se trouve en abondance dans :

- l'huître qui fournit au minimum 20 mg de zinc pour 100 g ;
- la viande de bœuf ;
- le pain complet ;
- le jaune d'œuf ;
- le hareng.

8/ En plus du magnésium et du zinc, la rhodiola fait également baisser le taux de cortisol :

Décoction (À BOIRE 1 h avant un repas et 2 h après ou plus)

1/2 litre par jour

- 1 cuillère à café PIN MARITIME (écorce)
- 1 cuillère à café RHODIOLA ROSEA

9/ Il est démontré aujourd'hui que la posture d'un individu a un impact bien plus important sur le corps et l'esprit qu'on ne le pensait jusqu'alors. Adopter une posture expansive de puissance change réellement le comportement et les hormones d'une personne.

Notre corps, par sa posture, utilise un langage non verbal et formate par ce biais notre esprit. C'est ainsi que nos gestes, nos postures, modifient la perception que nous avons de nous-mêmes ! Mais cela modifie aussi la façon dont les autres nous perçoivent, ce qu'ils

¹⁵ Leptine vient de *leptos* en grec, qui veut dire mince.

pensent de nous et ce qu'ils ressentent à notre égard. Si vous pouvez choisir une position de confiance en soi, votre état d'esprit sera différent, les autres vous verront différemment, et vos résultats seront différents.

« Si vous vous tenez droit, si vous rejetez vos épaules en arrière, si vous respirez profondément par la poitrine, si vous levez les yeux, si vous vous mettez dans un état physiologique fécond, vous ne pouvez pas être déprimé. Essayez vous-même. »

Anthony Robbins.

Prendre une position dominante pendant 3 minutes augmente le taux de testostérone et diminue le taux de cortisol, ce qui, au final, permet une meilleure gestion du stress et augmente le sentiment de pouvoir.

À l'inverse, dans une posture de faiblesse, le taux de testostérone, hormone de l'énergie et de la libido, diminue, alors que le taux de cortisol, l'hormone du stress, augmente.

Résultats physiologiques d'une étude réalisée par Amy CUDDY ¹⁶, chercheuse en psychologie :

Après 2 minutes de posture mimant la puissance :

- Testostérone : + 20 %
- Cortisol : - 25 %

Après 2 minutes de posture mimant l'impuissance :

- Testostérone : - 10 %
- Cortisol : + 15 %



¹⁶ Amy CUDDY est professeure agrégée en administration des affaires à la Harvard Business School. Auteure du livre : *Montrez-Leur Qui Vous Êtes*.

VITAMINES DE SYNTHÈSE

Les vitamines de synthèse sont aujourd'hui issues des plus hautes technologies de la chimie. Sont-elles à conseiller pour une meilleure santé par rapport aux vitamines naturelles issues de compléments alimentaires naturels ou provenant de nos aliments ?

La vitamine naturelle est exclusivement *lévogyre*. Cela signifie qu'elle dévie la lumière polarisée vers la gauche. La vitamine de synthèse est un assemblage de molécules *lévogyres* et *dextrogyres*, qui dévient la lumière polarisée vers la droite. Cette différence de propriétés démontre une différence de nature. Il est donc impossible de pouvoir prévoir les conséquences à long terme. Ces vitamines artificielles prétendent être identiques aux vitamines naturelles alors qu'elles ne le sont pas.

Le problème est que ces molécules artificielles peuvent avoir des effets inverses par rapport à l'effet escompté et devenir dangereuses. Ces molécules artificielles sont des corps étrangers souvent indésirables pour le corps qui s'efforce de les éliminer au plus vite.

Plusieurs études montrent la dangerosité des vitamines de synthèse :

- Une étude publiée dans le Lancet¹⁷ portant sur 170 000 personnes montre que des antioxydants de synthèse (vitamines A, C, E +Sélénium) ne protègent pas contre le cancer, mais plus encore, leur association avec du bêta-carotène de synthèse augmente le risque de mortalité.
- Une autre étude réalisée à Baltimore sur 135 000 patients révèle que la vitamine E de synthèse à dose élevée pourrait augmenter la mortalité, en devenant pro-oxydante, alors que la vitamine E naturelle est un antioxydant reconnu.
- *Le journal « NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE »* a publié des rapports alarmants sur les effets des **vitamines E et A de synthèse**, d'après une étude qui a porté sur 29 000 fumeurs. Celle-ci a montré qu'il y a une augmentation du risque de cancer du poumon de **18 % chez les fumeurs supplémentés avec ces vitamines** par rapport au groupe témoin non supplémenté.
- Voir aussi les Travaux du Pr LERICHE dans son ouvrage « Cancérologie »

Les risques liés aux vitamines de synthèse peuvent être résumés ainsi :

- **Vitamine C de synthèse** : déminéralisation par effet diurétique, acidification de l'organisme, oxydation du fer.
- **Vitamine B1 de synthèse** : crises d'asthme et divers types d'allergies.
- **Vitamine B2 de synthèse** : crises d'allergies graves comme des **chocs anaphylactiques** (réactions allergiques pouvant conduire au décès).
- **Vitamine B3 de synthèse** : des « flushs » et des bouffées de chaleur, des cas d'hypotension (l'association avec l'**aspirine** peut aggraver ces effets nocifs), douleurs de poitrine, hypoglycémie, douleurs musculaires, troubles de la coagulation du sang.
- **Vitamine B5 de synthèse** : chocs anaphylactiques (rares), eczéma de contact avec des crèmes contenant de la B5.
- **Vitamine B6 de synthèse** : troubles neurologiques avec fourmillement des extrémités, vertiges, céphalées, troubles de la mémoire, lésions cutanées, acné, chocs allergiques.
- **Vitamine B8 de synthèse** : risque d'allergies.
- **Vitamine B9 de synthèse** : augmente le risque de cancer notamment du côlon, du sein et de la prostate.
- **Vitamine B12 de synthèse** : accident vasculaire cérébral et angine de poitrine.
- **Vitamine E de synthèse** : survenue de cancers de la prostate et une plus grande mortalité.
- **Vitamine A de synthèse** : augmentation du risque de cancer du côlon.

¹⁷ Lancet 2004 ; 364

Il conviendra de préférer les marques de compléments alimentaires 100 % naturels, dans lesquelles les vitamines, oligo-éléments et autres nutriments sont extraits de fruits et de plantes. Ceux-ci, étant mieux assimilés, ils nécessitent des dosages moins élevés, mais ils sont surtout en parfaite cohérence avec les réels besoins journaliers de notre organisme.

« *Les vitamines : Vérités et mensonges* » — Dr Paul DUPONT — Éditions Clara Fama

TAMPONS PÉRIODIQUES

Les tampons sont des protections périodiques destinées à être insérées dans le vagin durant les menstruations. Il faut savoir qu'ils présentent l'inconvénient de contenir certaines substances chimiques.

Les tampons sont blanchis au chlore, procédé utilisé dans l'industrie de la pâte à papier qui a comme principale fonction de rendre le produit blanc. Ce procédé de fabrication laisse des traces de **dioxine** dans les tampons. Ce composé organochloré a la propriété de s'accumuler dans les tissus adipeux de l'organisme et de n'être jamais évacué. La dioxine est aussi directement absorbée et stockée de manière quasi permanente dans les tissus vaginaux.

La dioxine est la substance de synthèse **la plus toxique jamais étudiée** et ses effets sur la santé des femmes incluent, entre autres, le cancer du col de l'utérus et l'endométriose.

En plus d'absorber le sang menstruel, les tampons absorbent jusqu'à 90 % des sécrétions utiles à l'équilibre interne du vagin, asséchant du coup les parois et modifiant le pH, ce qui favorise le développement des infections chroniques.

Il existe des alternatives, comme les serviettes en coton lavables et réutilisables. Celles-ci posent moins de risques que les tampons, du fait qu'elles sont portées à l'extérieur du corps. Il existe aussi des serviettes jetables en coton biologique. Elles ne sont pas blanchies au chlore et sont disponibles dans les magasins d'aliments naturels.

Vous trouverez aussi le *Keeper*, un réceptacle en forme de cône porté à l'intérieur du vagin à la manière d'un diaphragme et qui recueille le sang au lieu de l'absorber. Il est composé de caoutchouc souple et naturel.

DÉODORANT ET ANTI-TRANSPIRANT

La transpiration est vitale, car elle permet au corps de réguler notre thermie. Produite par les glandes sudoripares à partir du sang, la sueur sort par les pores et refroidit la peau en s'évaporant. La sueur élimine aussi les toxines et lubrifie l'épiderme. Mais cette sueur, très appréciée des bactéries, rejette des composés malodorants. Résultat : des odeurs inconfortables !

De nos jours, notre société n'accepte plus ces petits désagréments et l'industrie cosmétique nous a concoctés, d'abord des déodorants, puis des anti-transpirants. Il n'y a rien à redire sur les déodorants naturels sans molécules de synthèse. Par contre, les anti-transpirants chimiques et même naturels comme la pierre d'alun, avec 100 % de potassium alun, sont sujets à caution. En effet, en se diluant dans la sueur, les sels de l'anti-transpirant forment une fine pellicule à la surface de la peau. Les pores se bouchent, la sueur est bloquée dans les glandes sudoripares. Le débit de cette sueur est alors fortement réduit.

Les toxines naturellement produites dans les glandes mammaires sont éliminées en partie par les glandes sudoripares des aisselles toutes proches. Il est aisé de comprendre que toutes ces toxines ainsi bloquées dans la poitrine peuvent faire, pendant des années voire des décennies, un travail de « sape » particulièrement nocif aux tissus mal détoxiqués. Pour ma part, le principe de précaution trouve là tout son sens.

.....

Fin de cet extrait de livre

Pour télécharger ce livre en entier, cliquez sur le lien ci-dessous :



<http://www.editions-humanis.com>