

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

David Giquello

Évitons 80%
des maladies graves
Ces médecins
nous expliquent comment !

Partie 4/4

Site de référence pour ce livre : www.TrèsBonneSanté.fr

Version papier poche Bookelis ISBN : 979-10-359-3005-9, dépôt légal 02/2020



Présente version PDF ISBN : 978-2-9571628-1-9

© David Giquello. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

©Photo de couverture libre de droits, de pexels.com, Asad Photo Maldiva

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

[Avertissement](#)

[Les livres utilisés](#)

[Partie 4](#)

[Des suppléments importants](#)

[Les antioxydants synergiques](#)

[Acide lipoïque](#)

[Vitamine E](#)

[Vitamine C](#)

[Coenzyme Q10](#)

[Glutathion](#)

[Le NAD](#)

[Conclusion](#)

[Le Régime idéal](#)

[L'activité physique idéale](#)

[Passer à l'action](#)

[Action alimentation](#)

[Action collagène et suppléments](#)

[Action activité physique](#)

[Action Pollution](#)

[Action Stress / Sommeil](#)

Avertissement

Ce livre a pour but de partager des informations et des expériences personnelles sur la santé et l'alimentation. Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription du traitement adapté qui en découle.

L'utilisation des informations fournies dans ce livre s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas l'auteur ou l'éditeur de ce livre ne pourront être rendus responsables de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant y être présentées.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 : « Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

Les livres utilisés

La liste des livres qui sont la base de cet ouvrage, plus de 25 titres, dont 17 auteurs sont médecins, 2 nutritionnistes diplômées, et 6 docteurs ès sciences (PhD). D'autres travaux de médecins et professeurs sont cités, mais de façon plus courte.

1 - **André Marie-Laure, nutritionniste** en hôpital, livre "Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation", de 2016, ISBN 978-2889117680

2 - **Beljanski Mirko, Docteur ès sciences (PhD)**, "Cancer : l'approche Beljanski", de 2011, ISBN 978-2813202284

3 - **Cathcart Robert, médecin**, livre "MD on Vitamin C - 30.000 Patients", de 2018, ISBN 978-3746047058

4 - **Cordain Loren, médecin**, livre "Le régime paléo : Le régime sans aliments transformés", de 2015, ISBN 978-2013964548

5 - **Curtay Jean-Paul, médecin**, livre "La Fibromyalgie, un

programme global pour améliorer votre santé”, de 2011, ISBN 978-2916878829

6 / 7 - **de Lorgeril Michel, médecin**, et Patricia Salen, nutritionniste, livre “Prévenir l’infarctus et l’accident vasculaire cérébral”, de 2011, ISBN 978-2916878881, et “Le nouveau régime méditerranéen. Pour protéger sa santé et la planète”, de 2017, ISBN 978-2501111898

8 - **Desaulniers Véronique, femme-médecin**, “Heal Breast Cancer Naturally: 7 Essential Steps”, de 2019, ISBN 978-1090881793

9 - **Greger Michael, médecin**, et son équipe de médecins bénévoles, livre “Mieux manger peut vous sauver la vie”, de 2018, ISBN 978-2266285155 (ancien titre : “Comment ne pas mourir”)

10 - **Lagacé Jacqueline, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “Comment j’ai vaincu la douleur et l’inflammation chronique par l’alimentation”, de 2011, ISBN 978-2365490443

11 - **Levy Thomas, médecin**, livre “La Panacée originelle - La vitamine C”, de 2017, ISBN 978-2879090214, et livre “Hidden Epidemic: Silent Oral Infections Cause Most Heart Attacks and Breast Cancers”, de 2017, ISBN 978-0983772873

12 - **Mosley Michael, médecin**, livre “8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments”, de 2017, ISBN 979-1028503123.

13 - **Mousseau Normand, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “Comment j’ai vaincu le diabète sans médicament”, de 2016, ISBN 978-2365492065

14 - **Nehls Michael, médecin**, livre “Guérir alzheimer”, de 2017, ISBN 978-2330072834.

15 - **Packer Lester, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “The Antioxidant Miracle: Your Complete Plan for Total Health and Healing”, de 1999, ISBN 978-1620456194

16 - **Pauling Linus, Docteur ès sciences (PhD)**, et **Cameron Erwan, médecin**, livre “Cancer and Vitamin C: A Discussion of the Nature, Causes, Prevention, and Treatment of Cancer With Special Reference to the Value of Vitamin C”, de 1993, ISBN 978-0940159211

17 - **Rath Matthias, médecin**, livre “Pourquoi les animaux n’ont pas d’attaque cardiaque... les hommes si !”, de 2009, ISBN 978-9076332550

18 - **Rath Matthias et Niedzwiecki Alexandra, médecins**, livre

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

“Victoire sur le cancer - Cancer La fin d’une maladie de civilisation - Livre I - La percée scientifique”, de 2011, ISBN 978-9076332826

19 - **Ricard Matthieu, Docteur ès sciences (PhD)**, et Wolf Singer, médecin, livre “Cerveau & Méditation”, de 2018, ISBN 978-2266279048

20/21 - **Roques Jacques, médecin**, livre “Découvrir l’EMDR (Développement personnel et accompagnement)”, de 2012, ISBN 978-2729612153, et livre “Guérir avec l’EMDR. Traitement, théorie, témoignages”, de 2007, ISBN 978-2020881241.

22/23/24 - **Schwartz Laurent, médecin**, livre “La fin des maladies ?” de 2019, ISBN 979-1020907059, livre “Cancer : Un traitement simple et non toxique” de 2016, ISBN 978-2365491778, livre “Cancer - Guérir tous les malades ?” de 2013, ISBN 978-2755611472

25 - **Signalet Jean, médecin**, livre “L’alimentation ou la troisième médecine”, de 2012, ISBN 978-2268074009

26 - **Simoncini Tullio, médecin**, livre “Cancer is a Fungus: A Revolution in Tumor Therapy”, de 2007, ISBN 978-8887241082

27 - **Stone Irwin et Klenner Frederick Robert, médecins**, “80 Years of High-Dose-Vitamin C Research”, de 2018, ISBN 978-3752812756

Partie 4

Des suppléments importants

Les antioxydants synergiques

Selon le Pr Lester Packer, microbiologiste cellulaire et biochimiste, Professeur à l'université de Californie, pionnier de la recherche sur les antioxydants depuis les années 50, c'était LE spécialiste mondial sur le sujet. Il a publié plus de 700 articles scientifiques et 70 ouvrages sur tous les aspects des antioxydants et de la santé.

Ce livre "The Antioxidant Miracle" a été écrit en 1999 après 50 ans de recherche sur les antioxydants. En voici quelques extraits traduits :

Imaginez qu'il existe un moyen simple de garder votre cœur fort, votre esprit vif et votre corps jeune. Imaginez que ce programme puisse vous garder jeune, améliorer votre vie sexuelle, prévenir le cancer et les maladies cardiaques, et garder votre peau souple et sans rides. Et peut-être mieux encore, imaginez que c'est quelque chose de facilement disponible dans votre pharmacie ou votre magasin d'alimentation naturelle. Ces avantages et d'autres sont les résultats miraculeux des antioxydants. Lester Packer est l'autorité la plus importante au monde sur ces guérisseurs naturels. Dans The Antioxidant Miracle, il explique pour la première fois exactement comment vous pouvez concevoir un programme antioxydant pratique et personnalisé pour la prévention des maladies et le bien-être optimal.

The Antioxidant Miracle est le premier livre populaire à révéler toute la gamme des bienfaits curatifs de l'acide lipoïque, l'antioxydant le plus polyvalent et le plus puissant et l'arme secrète de la nature dans le traitement des maladies cardiaques, du cancer, du diabète et des maladies du foie. Ce livre révolutionnaire dévoile également la force étonnante du réseau antioxydant, la combinaison de la vitamine E, de la vitamine C, de l'acide lipoïque, du CoQ10 et du glutathion qui, lorsqu'ils sont pris en quantités appropriées, combat la maladie et le vieillissement de manière beaucoup plus agressive que les suppléments pris individuellement.

Après une explication accessible de la science derrière les antioxydants, Carol Colman, rédactrice en chef et spécialiste de la santé, vous montre comment développer votre propre régime de suppléments de pointe conçu pour garder votre corps fort, votre cerveau à pleine vitesse et votre réseau d'antioxydants travailler à son apogée. Ils comprennent des programmes de suppléments spécialisés pour les fumeurs, les diabétiques, les personnes ayant des antécédents familiaux de cancer ou de maladie cardiaque, les femmes ménopausées, les athlètes et les mangeurs difficiles. Vous découvrirez comment incorporer facilement des aliments riches en antioxydants dans votre alimentation et développer votre propre plan pour une peau lisse, saine et jeune. Et vous découvrirez les avantages des antioxydants «booster» - les bioflavonoïdes comme le ginkgo biloba et le pycnogénol - et d'autres comme le bêta-carotène et le sélénium.

Les antioxydants sont un groupe de vitamines, minéraux et autres composés qui sont produits par le corps ou qui se trouvent naturellement dans de nombreux aliments. Ils travaillent ensemble dans le corps pour maintenir notre santé et notre vigueur, nous protégeant des dommages causés par les radicaux libres, qui peuvent blesser les cellules et les tissus sains. Le corps lui-même produit des radicaux libres dans le cours normal de la production d'énergie, mais il existe également des substances dans notre environnement - produits chimiques, fumée, polluants, ou le rayonnement solaire - qui déclenchent la production de radicaux libres.

Les scientifiques ont découvert que les radicaux libres sont des facteurs de causalité dans presque toutes les maladies, des maladies cardiaques à l'arthrite, au cancer et à la cataracte. En fait, les radicaux libres sont l'un des principaux responsables du processus de vieillissement.

Bien qu'il existe des centaines d'antioxydants, seuls cinq sont des antioxydants en réseau : les vitamines C et E, le glutathion, l'acide lipoïque et la coenzyme Q10.

Les vitamines C et E ne sont pas produites dans le corps et doivent être obtenues par la nourriture. Le glutathion, l'acide lipoïque, et la CoQ10 sont produits par le corps, mais les niveaux de ces antioxydants

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

diminuent beaucoup avec l'âge. C'est pourquoi nous devons tous les compléter.

Ils ont également découvert que certains antioxydants hors réseau et même certaines substances différentes peuvent augmenter l'efficacité d'un ou plusieurs antioxydants du réseau. Ceux-ci incluent les membres de la famille des flavonoïdes, un groupe de plusieurs milliers de composés phytochimiques des plantes. Il existe cinquante composés flavonoïdes courants dans les fruits, les légumes, y compris le thé vert et le vin rouge. Le sélénium, un minéral qui renforce le réseau d'antioxydants, est un exemple de non-antioxydant qui fait des miracles. Ces assistants des antioxydants comprennent la famille des caroténoïdes, des colorants présents dans les aliments, en particulier dans les légumes à feuilles vert foncé et les fruits et légumes oranges et jaunes.

La découverte du réseau des antioxydants synergiques - les cinq antioxydants spéciaux qui travaillent ensemble en synergie spectaculaire - est le point culminant de près d'un demi-siècle de recherches couvrant la vie et la carrière de nombreux scientifiques distingués.

La principale tâche du réseau d'antioxydants est d'empêcher que les antioxydants soient perdus par oxydation. Comme un antioxydant du réseau sauve l'autre, le cycle se poursuit, garantissant que le corps maintiendra le bon équilibre en antioxydant.

Voici un exemple de la manière dont les antioxydants du réseau travaillent ensemble. Quand la vitamine E désarme un radical libre, elle devient un radical libre faible. Mais contrairement aux mauvais radicaux libres, le radical vitamine E peut être recyclé ou reconverti en antioxydant, par la vitamine C ou la coenzyme Q10. Celles-ci lui donneront des électrons, la ramenant à son état d'antioxydant.

Le même scénario se produit lorsque la vitamine C ou le glutathion désactive un radical libre et devient un radical libre faible dans le processus. Ces antioxydants peuvent être recyclés sous leur forme antioxydante par l'acide lipoïque ou la vitamine C.

Bien que les antioxydants du réseau fonctionnent en synergie, chacun a une niche unique dans la cellule où il exerce une action protectrice. Par exemple, la membrane cellulaire est constituée

principalement de graisses ou de lipides, mais la cellule elle-même est remplie d'eau. La vitamine E et la CoQ10 sont liposolubles et protègent la partie grasse de la membrane cellulaire de l'attaque des radicaux libres. Mais ne comptez pas sur elles pour protéger les parties aqueuses de la cellule, ou le sang, qui est principalement de l'eau. Ces zones ne sont accessibles qu'aux antioxydants solubles dans l'eau, tels que la vitamine C et le glutathion.

À notre connaissance, il n'existe qu'un seul antioxydant autorisé dans les zones aqueuses et grasses, c'est l'acide lipoïque. L'acide lipoïque a la particularité de fonctionner dans les deux zones et de régénérer les deux antioxydants hydrosolubles (vitamine C et glutathion) et liposolubles (vitamine E et CoQ10.)

Acide lipoïque

L'acide lipoïque offre une protection puissante contre trois maux courants du vieillissement : l'accident vasculaire cérébral, l'infarctus et la cataracte.

L'acide lipoïque renforce la mémoire et prévient le vieillissement cérébral. L'acide lipoïque stimule l'ensemble du réseau de défense antioxydant. En prenant de l'acide lipoïque, vous augmentez vos niveaux de vitamines E et C, de glutathion et de coenzyme Q10.

L'acide lipoïque désactive les mauvais gènes qui peuvent accélérer le vieillissement et provoquer le cancer.

L'acide lipoïque est censé inverser l'intoxication du foie aux champignons, qui est généralement mortelle. Il a été utilisé avec succès pour traiter d'autres maladies du foie telles que l'hépatite C.

Le plan Packer : 100 milligrammes par jour (50 milligrammes le matin et 50 milligrammes le soir)

Sources : synthétisé par le corps. Présent en petites quantités dans les pommes de terre, les épinards et la viande rouge

En 1951, le biochimiste Lester Reed a isolé l'acide lipoïque et cartographié sa structure moléculaire. Ce ne fut pas une tâche facile, il a fallu 10 tonnes de foie de boeuf pour produire à peine 30 milligrammes

d'acide lipoïque !

Il est extrêmement difficile d'obtenir suffisamment d'acide lipoïque dans les aliments, car il est présent dans de tels infimes quantités : il faut 3 kilos d'épinards pour produire seulement 1 milligramme d'acide lipoïque. De toute évidence, il est impossible d'ingérer quotidiennement mes 100 milligrammes d'acide lipoïque recommandés à partir de la nourriture seule. C'est pourquoi je prends un supplément d'acide lipoïque et vous recommande de faire de même.

De tous les antioxydants présents dans le corps, l'acide lipoïque est celui qui est le plus similaire dans son action au glutathion. Dans chaque expérience, les niveaux cellulaires de glutathion ont augmenté de 30%, en d'autres termes, l'acide lipoïque a réussi là où d'autres antioxydants et les médicaments avaient échoué : il peut augmenter les niveaux de glutathion, signe qu'il peut recycler cet antioxydant.

De plus, en l'absence de vitamine E, l'acide lipoïque prend les fonctions de la vitamine E dans le corps. Non seulement il existe une forte relation entre les antioxydants du réseau, mais l'acide lipoïque joue un rôle central dans ce réseau.

Récemment, mon collègue sur le campus de Berkeley, le professeur Bruce Ames, a partagé quelques informations avec moi. Bruce et moi avons une amitié de longue date et un intérêt mutuel pour le rôle des radicaux libres, des oxydants et des antioxydants dans le processus de vieillissement. Bruce a suivi le travail que nous avons fait sur l'acide lipoïque et a mené ses propres expériences intéressantes. Lui et ses collègues ont montré que lorsqu'il est combiné avec l'acide aminé L-carnitine, une substance qui favorise le transport des acides gras dans les cellules, l'acide lipoïque peut littéralement rajeunir les mitochondries chez les animaux âgés. Les mitochondries sont les "centrales énergétiques" des cellules, où l'énergie est produite. En vieillissant, nos mitochondries vieillissent aussi, ce qui peut ralentir la production d'énergie. De plus, Bruce rapporte que les animaux ont non seulement un meilleur fonctionnement des mitochondries, mais elles semblent et agissent plus jeunes.

Vitamine E

Un antioxydant anti-âge, la vitamine E, annule le «fléchissement» lié à l'âge de la fonction immunitaire et empêche vos cellules cérébrales de vieillir. Elle fonctionne mieux qu'un médicament d'ordonnance pour retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

La vitamine E garde votre peau jeune en la protégeant contre les dommages causés par les rayons UV et l'ozone, les principales causes de rides, de taches brunes et même de cancer.

La vitamine E soulage les symptômes de l'arthrite et d'autres maladies inflammatoires.

La vitamine E réduit le risque de cancer de la prostate chez les hommes et peut inhiber la croissance des cellules cancéreuses du sein.

Le plan Packer : 500 milligrammes par jour de tocophérols et tocotriénols mixtes.

Sources : huiles végétales brutes, noix, beurres de noix, huile de son de riz, orge, et en plus petites quantités dans les légumes à feuilles vertes. J'étudie la vitamine E depuis plus de trente ans et j'ai participé à une grande partie de la recherche scientifique qui a conduit à des percées dans notre compréhension de cette vitamine. En fait, le Packer Lab est situé dans le même bâtiment à l'Université de Californie à Berkeley, où les deux scientifiques qui ont découvert la vitamine E pour la première fois ont fait une partie de leur travail le plus excitant et créatif.

La vitamine E est une famille de molécules composée de quatre tocophérols différents et de quatre différents tocotriénols, tous de structure presque identique. Bien que l'alpha tocophérol soit la famille la plus connue, ses autres frères et sœurs sont également extrêmement importants. Malheureusement, la transformation moderne des aliments épuise régulièrement notre approvisionnement alimentaire de toutes les formes de vitamine E naturelle, ce qui laisse beaucoup d'entre nous déficients en cet antioxydant clé.

Dans le réseau antioxydant, la vitamine E est recyclée par la vitamine C, l'acide lipoïque et la coenzyme Q10. Même si vous prenez de la vitamine C et de l'acide lipoïque, vous devez toujours prendre de la vitamine E. Ce qui rend la vitamine E unique, c'est qu'elle peut

manœuvrer à travers les parties grasses de la membrane de la cellule, inaccessibles aux autres antioxydants du réseau. Seule la vitamine E peut pénétrer ce milieu, ciblant et éteignant les radicaux libres dans le processus.

Comparée au nombre de molécules de graisse dans les membranes cellulaires, la vitamine E est présente dans des concentrations étonnamment faibles - pour 1 000 à 2 000 molécules lipidiques, il n'y a qu'une molécule de vitamine E. Même si la vitamine E est présente en quantités infimes, elle effectue un travail vital. Pratiquement à elle seule, la vitamine E protège les lipoprotéines des dommages causés par les radicaux libres, ou l'oxydation, le même processus qui rend le beurre rance.

L'étude la plus spectaculaire à ce jour attestant des bienfaits de la vitamine E a été réalisée sur des patients qui avaient déjà subi une crise cardiaque. L'étude Cambridge Heart Antioxidant Study (connue comme CHAOS) était une étude en double aveugle, contrôlée contre placebo, portant sur 2 002 personnes atteintes de maladie du coeur, dont 37% étaient dans un état très grave ou avaient déjà subi un triple pontage en chirurgie. Quelque 1035 patients ont reçu 400 UI. ou 800 UI de vitamine E par jour, les 967 autres ont reçu un placebo. Après 510 jours, les chercheurs ont constaté que les patients qui avaient pris de la vitamine E ont eu une incroyable baisse de 77 % des crises cardiaques par rapport à ceux qui n'en ont pas pris. Donnés les résultats de cette étude, qui a été publiée dans la revue médicale britannique The Lancet, les chercheurs ont décidé d'interrompre l'étude et de prescrire de la vitamine E à tous les patients. [1]

Je crois que la vitamine E, ainsi que l'ensemble du réseau antioxydant, peuvent sauver beaucoup plus de vies en prévenant l'environnement interne à l'origine des maladies cardiaques. Pour moi, c'est une approche beaucoup plus intelligente que d'essayer de corriger le problème après coup.

Les tocotriénols sont la forme de vitamine E présente dans les sons de céréales, comme le son de riz, le son de blé et d'avoine. Les tocotriénols ont les mêmes fonctions de base que les tocophérols mais au niveau moléculaire ont une forme différente, ce qui leur donne des pouvoirs spéciaux au-dessus de leur fonction antioxydante. Ces

membres de la famille de la vitamine E ont un rôle unique à jouer pour prévenir et traiter les conditions telles que l'athérosclérose (artères obstruées), des niveaux élevés de cholestérol, et même certains cancers.

Le gamma tocophérol est la forme naturelle de la vitamine E présente dans les huiles de soja et de maïs. Malheureusement, la plupart du gamma tocophérol a disparu de ces huiles avant qu'elles n'atteignent le consommateur, ce qui signifie que notre alimentation est déficiente en cette forme de vitamine E. Alors qu'il y a trente ans, le gamma tocophérol naturel était la forme dominante de vitamine E dans le régime alimentaire nord-américain, l'utilisation d'alpha-tocophérol synthétique et l'extraction de gamma-tocophérol des huiles alimentaires pour la fabrication d'alpha-tocophérol naturel ont changé l'équilibre.

Ironiquement, maintenant que nous avons épuisé l'approvisionnement alimentaire en gamma tocophérol, des recherches récentes indiquent un rôle important dans le corps pour le gamma tocophérol. En particulier, le gamma tocophérol peut aider à bloquer les voies biochimiques qui déclenchent l'inflammation ainsi que le cancer. Des études ont montré que le rapport du gamma tocophérol à l'alpha tocophérol dans le sérum est déprimé chez les patients qui fument, souffrent de maladies cardiovasculaires ou souffrent du SIDA. Cette carence pourrait être importante en termes d'entrave à la capacité du corps à lutter contre l'inflammation qui peut aggraver ces problèmes.

[1] - Etude de 1996 : Randomised controlled trial of vitamin E in patients with coronary disease: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332>

Titre traduit : Essai contrôlé randomisé de vitamine E chez des patients atteints de maladie coronarienne : Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS)

INTERPRÉTATION : Nous concluons que chez les patients atteints d'athérosclérose coronaire symptomatique prouvée angiographiquement, le traitement par alpha-tocophérol réduit considérablement le taux d'infarctus du myocarde non mortel, avec des effets bénéfiques apparents après 1 an de traitement.

Vitamine C

Les personnes qui prennent quotidiennement des suppléments de vitamine C réduisent considérablement leur risque de mourir de cancer et de maladies cardiaques.

La vitamine C prévient le cancer en protégeant l'ADN des dommages causés par les radicaux libres. La vitamine C régénère la vitamine E et interagit avec les antioxydants flavonoïdes du réseau.

Présentée comme le remède contre le rhume, la vitamine C est essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire. En renforçant la fonction immunitaire, la vitamine C peut réduire la longueur et la gravité des rhumes et des virus et renforcer la capacité du corps à résister au cancer.

C'est la vitamine pour une belle peau. Elle est essentielle pour la production de collagène, la colle cellulaire qui maintient le corps ensemble et garde la peau jeune et souple. La vitamine C fonctionne avec la E pour empêcher l'oxydation des lipoprotéines qui peuvent conduire aux maladies cardiaques. La C protège contre les cataractes, une des principales causes de problèmes de vision chez les personnes âgées.

Le plan Packer : 500 milligrammes par jour d'ester C (250 mg le matin et 250 mg l'après-midi).

Sources : La vitamine C est abondante dans les plantes et présente dans de nombreux fruits et légumes y compris les poivrons rouges, le brocoli, les canneberges, le chou, les pommes de terre, les tomates et les agrumes.

C'est le lien qui relie les antioxydants liposolubles aux hydrosolubles. Dans le réseau, la vitamine C a le rôle important de recharger la vitamine E liposoluble lorsqu'elle devient un radical libre. Bien que l'acide lipoïque puisse également régénérer E, la vitamine C le fait mieux.

La vitamine C est remarquablement similaire en poids moléculaire et en structure au glucose, un simple sucre dans la circulation sanguine qui est utilisé pour fabriquer du carburant pour faire fonctionner le corps. Cela donne à la vitamine C un avantage décisif sur les autres

antioxydants du réseau. L'énergie est si essentielle au fonctionnement du corps que le glucose est rapidement absorbé par les cellules. En d'autres termes, il est préféré aux autres molécules qui essayent d'entrer. Comme vous vous en souvenez peut-être, lorsqu'un antioxydant du réseau désamorce un radical, il s'oxyde ensuite en un radical libre faible et doit être recyclé dans sa forme antioxydante. Étant donné que la forme oxydée de la vitamine C est presque identique au glucose, elle obtient un transport gratuit sur l'autoroute du glucose et est également rapidement prise dans les cellules. Dans les cellules, la C oxydée est recyclée en vitamine C antioxydante et est retournée au plasma pour protéger les protéines et lipoprotéines.

Étonnamment, les êtres humains sont l'un des rares animaux qui ne produisent pas eux-mêmes de vitamine C et doivent donc dépendre d'en obtenir suffisamment par la nourriture ou des suppléments. À cet égard, nous sommes similaires aux cochons d'Inde, à la chauve-souris frugivore de l'Inde et à un oiseau chanteur appelé le bulbul à évent rouge, qui manquent tous de l'enzyme nécessaire pour convertir le glucose en vitamine C. Par comparaison, tous les autres animaux - de la mouche domestique au chien de la famille - produisent des quantités relativement importantes de vitamine C. Par exemple, une chèvre produit jusqu'à 13 grammes de vitamine C par jour.

La fonction de la vitamine C dans l'organisme va bien au-delà de son rôle d'antioxydant de réseau. Elle est essentielle pour la production de collagène mature, une protéine qui forme le tissu conjonctif qui soutient le derme, la couche externe de la peau. Le collagène est aussi nécessaire à la formation des ligaments, des os et des vaisseaux sanguins. C'est littéralement la colle cellulaire qui maintient le corps ensemble. Le collagène est également essentiel pour la cicatrisation des plaies, et les médecins recommandent de prendre des suppléments de vitamine C après la chirurgie. Parce que le collagène fait partie intégrante du cartilage et des os, certains médecins prescrivent des doses de vitamine C aux personnes souffrant d'arthrite. En général, les gens signalent une amélioration de symptômes, bien qu'il n'y ait aucune preuve que la vitamine C puisse réellement faire repousser le cartilage

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

La prise de suppléments de vitamine C peut réduire le risque de maladie cardiaque. Selon l'étude menée à l'École de santé publique de l'UCLA, sous la direction de James Enstrom, des hommes qui ont pris 300 mg de vitamine C par jour avaient un risque de maladie cardiaque de 45% inférieur à celui des hommes qui prenaient moins de 49 mg par jour. Il semble évident que les personnes qui consomment le moins de vitamine C ne donnent pas leur corps les outils dont ils ont besoin pour se protéger contre les radicaux libres.

Coenzyme Q10

La coenzyme Q10 liposoluble régénère la vitamine E dans le réseau antioxydant.

Depuis plus de deux décennies, la CoQ10 a été utilisée avec succès pour traiter et prévenir les maladies cardiaques au Japon et par des médecins américains innovants. La CoQ10 rajeunit les cellules du cerveau et peut aider à prévenir la maladie d'Alzheimer et de Parkinson. La CoQ10 est actuellement à l'étude comme traitement du cancer du sein avancé. La CoQ10 est utilisée pour traiter la maladie des gencives.

Le plan Packer : 30 mg par jour dans le cadre du plan de base. 50 mg supplémentaires quotidiennement pour les personnes à haut risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Sources : synthétisée par le corps; également trouvée dans les fruits de mer et les viandes d'organes.

La CoQ10 est impliquée dans le cycle de Krebs, le mécanisme dans lequel le corps produit de l'ATP ou carburant. En fait, la CoQ10 a été surnommée la «bougie d'allumage cellulaire» car, tout comme une bougie est nécessaire au démarrage du moteur d'une automobile, la CoQ10 est essentielle pour la production d'énergie qui maintient le corps en marche. Autrement dit, sans assez de Co Q10, vous tournez à vide.

La CoQ10 est présente dans toutes les membranes cellulaires. Elle est si abondante dans les cellules qu'elle est également connue par le nom d'ubiquinone, dérivé du mot ubiquitaire. La CoQ10 se trouve en quantités les plus élevées dans la mitochondrie, l'appareil de production d'énergie de pratiquement toutes les cellules, en particulier les mitochondries du cœur, du cerveau, des reins et du foie, les tissus les plus durs du corps. Elle est là pour une bonne raison.

Dans les mitochondries, la CoQ10 remplit deux fonctions importantes. Tout d'abord, comme je l'ai mentionné plus tôt, elle est essentielle pour faire de l'ATP. Deuxièmement, la CoQ10 est un antioxydant liposoluble. En même temps que les cellules produisent de l'énergie, elles créent également des radicaux libres. À ce titre, la CoQ10

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

remplit une double fonction. Non seulement elle accélère la production d'énergie dans les cellules, mais elle peut aussi aider à éteindre les radicaux libres gênants. Mais, plus important encore, la CoQ10 recycle la vitamine E, le plus puissant antioxydant liposoluble dans le corps. Comme de nombreuses autres substances produites par l'organisme, les niveaux de CoQ10 diminuent avec l'âge.

Bien que la CoQ10 se trouve dans des aliments tels que le saumon, le foie et d'autres viandes d'organes, il est presque impossible d'obtenir suffisamment de CoQ10 uniquement par l'alimentation, surtout au cours des dernières années. Voilà pourquoi je recommande à tous les individus de plus de quarante ans de prendre 50 mg de CoQ10 par jour.

Glutathion

Gardez vos niveaux de glutathion élevés ! De faibles niveaux de glutathion sont un signe avant-coureur de la maladie et de mort prématurée.

Produit dans l'organisme, le glutathion est le principal antioxydant soluble dans l'eau. Dans le réseau antioxydant, le glutathion recycle la forme oxydée de la vitamine C, lui redonnant son pouvoir antioxydant. L'acide lipoïque peut augmenter les niveaux de glutathion.

Le glutathion contribue à la détoxification des médicaments et des polluants et à la santé du foie.

Le glutathion est important pour un système immunitaire fort. Stimuler le glutathion peut inverser l'effondrement de la fonction immunitaire lié à l'âge. Le glutathion est impliqué dans le stockage et le transport des acides aminés, les éléments constitutifs des protéines.

Le plan Packer : La meilleure façon d'augmenter les niveaux de glutathion est de prendre 100 mg d'acide lipoïque tous les jours.

Sources : Le glutathion est abondant dans les fruits, les légumes et la viande fraîchement cuite, mais il est décomposé lors de la digestion.

Pourquoi le glutathion est-il si important ? Le glutathion est le principal antioxydant des cellules. Trouvé dans la sève cellulaire (la partie aqueuse de la cellule), il y a plusieurs millions de fois plus de molécules de glutathion dans les cellules que de vitamine E, le principal antioxydant liposoluble. Il y a étonnamment de grandes quantités de glutathion dans le foie, où les médicaments, les polluants, l'alcool et d'autres substances étrangères sont détoxifiées.

Semblable à l'acide lipoïque, le glutathion est un antioxydant thiol, ce qui signifie qu'il contient du soufre. Comme vous le verrez, il existe un lien fort entre ces deux antioxydants.

Le glutathion est produit dans les cellules à partir de trois acides aminés: la cystéine, l'acide glutamique et la glycine, qui peuvent tous être dérivés des aliments.

Alors, comment pouvez-vous vous assurer d'avoir suffisamment de cet antioxydant qui sauve des vies ? Une des découvertes faites dans le Packer Lab est que les suppléments d'acide lipoïque peuvent

considérablement augmenter les niveaux de glutathion dans les tissus cibles où il est nécessaire. En fait, je crois que certains des effets bénéfiques attribués à l'acide lipoïque peuvent être causés par sa capacité à augmenter le glutathion.

Un rôle principal du glutathion est de débarrasser le corps du peroxyde d'hydrogène, qui est produit lorsque les graisses et les protéines s'oxydent ou sont endommagées par les radicaux libres. Le peroxyde d'hydrogène n'est pas un radical libre lui-même, mais il peut réagir avec d'autres substances telles que le fer pour produire des radicaux hydroxyles potentiellement dangereux.

Semblable à d'autres antioxydants du réseau, le glutathion est également une molécule de signalisation qui active et désactive les gènes. En particulier, le glutathion est impliqué dans la régulation de la voie qui active les gènes qui peut provoquer une inflammation chronique et entraîner de graves problèmes de santé tels que l'arthrite, les maladies auto-immunes et même le cancer.

Le glutathion est un élément essentiel du processus de détoxication. Quand le glutathion rencontre des composés toxiques dans le foie, il se fixe sur eux, et dans un processus appelé S-conjugaison, rend le composé plus soluble dans l'eau, ce qui permet aux toxines d'être évacuées par les reins.

Le NAD

Le NAD est une molécule qui a récemment été rendue accessible au grand public, après la publication des travaux du Pr David Sinclair, professeur de génétique de la Faculté de médecine de Harvard, qui a littéralement rajeuni des souris en leur injectant du NAD !

Le NAD est un coenzyme (Nicotinamide Adénine Di-nucléotide) qui est présent dans toutes les cellules et qui aide les enzymes à transférer les électrons pendant les réactions d'oxydoréductions du métabolisme de formation de l'ATP. Les cellules, et donc l'être humain, ne peuvent tout simplement pas vivre sans NAD⁺. De plus en plus de scientifiques découvrent que la mort des cellules due à des maladies se produit lorsque la réserve de NAD⁺ est épuisée. Le NAD⁺ sert aussi à la communication entre les cellules, et son absence désorganise complètement l'organisme.

Pour l'essayer, j'avais acheté mon premier NAD⁺, qui était alors beaucoup plus cher, en 2015 auprès de la société pionnière Biotrends. J'ai vraiment été bluffé par l'effet de surplus d'énergie que cela me donnait, même avec des doses de moins de 100 mg. Depuis les prix ont bien baissés, et on trouve pleins d'offre sur internet pour le NAD, NADH ou le NAD⁺, ou le NMN, les molécules juste avant et après. Plusieurs laboratoires financent et publient des études sur ses effets aux USA, et le grand public commence à s'y intéresser.

Pourquoi cette molécule est si intéressante ? Et bien parce qu'elle est presque de l'ATP, la molécule produite et utilisée par nos cellules comme source d'énergie. Avec le NADH, nos mitochondries n'ont qu'une manipulation à faire pour obtenir de l'ATP, au lieu d'avoir toute la chaîne de processus habituels du Cycle de Krebs pour fabriquer l'ATP. On peut donc dire que le NAD est presque, à une étape près, de l'énergie pure pour notre corps. C'est important de faciliter l'apport d'énergie à nos cellules, car dans de nombreux cas de maladies ou lors du vieillissement, les mitochondries sont affaiblies ou dysfonctionnelles, et leur faciliter le travail en leur fournissant ce NAD permet au corps de retrouver de l'énergie facilement pour lutter et se réparer.

Les avantages du NAD+ :

- Augmente l'énergie et lutte contre le vieillissement prématuré.
- Améliore l'efficacité des mitochondries.
- Améliore le métabolisme énergétique.
- Réduit le stress oxydatif.

Au fil des années les cellules accumulent des déchets et des toxines provenant de leur propre fonctionnement, mais surtout de l'environnement ou de maladies graves. Ces déchets encombrant les cellules de plus en plus et les empêchent de fabriquer le NAD+ à partir de la nourriture apportée par la digestion, et les cellules fabriquent donc de moins en moins d'énergie. C'est un des cercles vicieux qui mènent à la mort des cellules et donc du corps, car le moins d'énergie la cellule dispose, le moins de déchets elle peut évacuer, et donc le moins elle peut fabriquer de l'énergie, et elle finit par mourir par manque d'énergie.

En prenant du NAD+, la cellule n'a pas à le fabriquer, et peut l'utiliser directement pour faire de l'énergie qu'elle peut alors utiliser pour fonctionner et se nettoyer des déchets et toxines accumulés. Le NAD+ permet aux cellules âgées de redémarrer en obtenant de l'énergie très facilement, et ensuite de se nettoyer des déchets et toxines qui l'on encombrée au fil des années, pour ensuite de fonctionner comme lorsqu'elles étaient jeunes.

Que se passe-t-il lorsque les niveaux de NAD+ diminuent ?

La réduction des niveaux de NAD+ signifie que le transfert d'énergie baisse – résultant en des fonctions mitochondriales bloquées et une augmentation du stress oxydatif, qui à son tour se manifeste comme :

- Production d'énergie réduite (ATP)
- Production de chaleur réduite
- Augmentation de la production de radicaux libres, causant des dommages à l'ADN, aux protéines et lipides
- Réduction de la capacité cellulaire pour effectuer des fonctions de base: la division correcte, la croissance et la réparation des dommages provoqués par le stress oxydatif

- Des voies métaboliques dérangées (provoquant un déséquilibre métabolique, résistance à l'insuline, taux de sucre perturbé)
- De l'inflammation chronique
- Des dysfonctionnements cognitifs

Le dysfonctionnement mitochondrial est considéré comme l'une des principales raisons derrière les symptômes du vieillissement, tels que le déclin physique et cognitif, la perte d'énergie et la fatigue. Sans surprise, les mitochondries ne fonctionnent pas aussi facilement et efficacement, les cellules deviennent vulnérables au stress oxydatif, donc subissent un vieillissement prématuré et les maladies de l'âge associées telles que l'insuffisance cardiaque, le diabète de type 2, la résistance à l'insuline, l'obésité, la perte auditive, la perte de vision, la maladie d'Alzheimer et le cancer.

Les mitochondries : les centrales énergétiques des cellules

Les mitochondries sont des organelles minuscules qui créent chaque parcelle d'énergie dont nos cellules ont besoin pour mener à bien leurs fonctions, telles que la réplication, la croissance, la réparation et l'entretien.

La fonction mitochondriale saine est au cœur même de presque tous les processus du corps. En plus d'être une partie importante du métabolisme énergétique, ces usines d'énergie sont également vitales pour la survie des cellules et les aident à faire face à toutes sortes de déclencheurs internes et environnementaux tels que le stress oxydatif, les dommages à l'ADN et les carences nutritionnelles. Les mitochondries ont également plusieurs autres fonctions cellulaires. Celles-ci incluent :

- La production de chaleur
- Le stockage des ions calcium, qui sont impliqués dans la formation d'os sain, la transmission de l'impulsion nerveuse,
- La coagulation du sang,
- La contraction musculaire et la fertilisation.
- L'importation de métabolites et d'intermédiaires énergétiques
- Elles servent de site de production initial pour diverses hormones telles que le cortisol, l'oestrogène, la progestérone et la testostérone.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

- Elles fabriquent du composé de fer qui aide les globules rouges à transporter l'oxygène vers les tissus et les organes.

Inutile de dire que la santé des mitochondries est extrêmement importante pour la santé globale. Sans compter, qu'il y a beaucoup de nutriments et de précurseurs que vos mitochondries doivent faire vivre ou chasser. Le NAD+ joue un rôle exceptionnel ici. Être à cours de NAD+, ce qui arrive souvent avec le vieillissement, peut provoquer la faiblesse et l'affaiblissement des fonctions mitochondriales, entraînant un vieillissement cellulaire prématuré et des troubles liés à l'âge.

Est-ce de la vitamine B3 ?

De nos jours beaucoup sont familiers avec le NADH qui est en fait la vitamine B3. Mais ce que la plupart des gens ne savent pas, c'est que le NAD+ est le précurseur de la vitamine B3, et est la seule forme stable dans le système digestif.

Prendre du NADH, donc la B3 est une perte de temps parce le NADH est décomposé dans le système digestif. Tout supplément de B3 classique est donc une perte de temps et d'argent.

Les comprimés de NAD+ sont les seuls qui vont apporter de larges quantités de vitamine B3 disponibles, après avoir passé le système digestif.

Quel dosage de maintenance, et celui pour rajeunir mes cellules ?

Le plus on en prend, il n'y a pas de limite maximale c'est 100% sans danger, le plus d'effet réparateur de cellules âgées on obtient. Le maximum que le foie puisse transformer est d'environ 4 grammes par jour.

Il se prend de préférence à 1 heure avant ou après un repas, mais les pilules peuvent être prises à tout moment.

En cas de coup de fatigue dans la journée je prends 1 capsule, et dans les 20 minutes qui suivent je suis de nouveau plein d'énergie.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Voici un article publié sur le site de l'Université de NSW en Australie, dont des chercheurs ont découvert un composé chimique qui peut inverser le processus de vieillissement.

Cause of ageing that can be reversed

<https://newsroom.unsw.edu.au/news/health/cause-ageing-can-be-reversed>

Titre traduit : “Cause du vieillissement qui peut être inversée”

Le composé, appelé nicotinamide mono-nucléotide (NMN) pourrait aussi guérir le cancer, le diabète et certaines maladies inflammatoires dans les cinq ans. Des études sur des souris âgées ont montré que, dans la semaine suivant l'injection, elles montrent des améliorations musculaires à un point tel qu'elles ne pouvaient plus être distinguées des souris beaucoup plus jeunes.

Le Dr Nigel Turner, co-auteur de l'étude avec le Pr Sinclair, décrit les résultats comme “quelque chose comme un homme de 60 ans devenant semblable à un jeune de 20 ans”.

S'exprimant sur le Channel 7, ce matin, le Dr Ginni Mansberg a expliqué que le NMN fonctionne en augmentant les niveaux de coenzyme appelé nicotinamide adénine dinucléotide, NAD. Le Dr Mansberg dit que le NAD fonctionne comme la “tour de contrôle des communications” dans la cellule et lorsque les taux de NAD baissent, le processus de vieillissement se produit. Mais avec des injections de NMN, ce processus pourrait être inversé.

Conclusion

Dès les années 1940-60, des médecins sont allés observer les populations de pays non modernisés, sur tous les continents. Leur conclusion était toujours que ces populations n'avaient pas de problèmes cardiovasculaires, ni cancers, ni diabètes, ni démences, alors que ces maladies chroniques se développaient déjà massivement dans les pays plus industrialisés et citadins. Puis ils ont constaté que ces personnes en bonne santé, lorsqu'elles migraient vers un pays moderne, commençaient à développer ces maladies chroniques. C'était déjà bien la preuve que ces maux n'étaient pas héréditaires ou génétiques, mais uniquement dus à l'environnement dans lequel la personne évoluait. La pollution atmosphérique était encore assez faible par rapport à aujourd'hui, il y avait beaucoup moins de terriens, et donc moins d'industries, de véhicules polluants, et donc il restait deux facteurs possibles pour provoquer ces maladies, la nourriture ou la sédentarité, ou les deux à la fois.

On avait donc découvert que l'humain en bonne santé mange de grandes quantités et variétés de produits d'origine végétale, et des produits animaux en quantités restreintes. Ce n'est généralement pas par choix éthique ou gustatif, mais simplement parce que l'environnement dans lequel nous vivons détermine ce qui nous est accessible comme source de nourriture. Pendant des millénaires nous avons facilement accès à beaucoup de produits végétaux à porté de main, fruits et légumes en tous genres, que nous mangions sans trop les cuire, et les produits animaux étaient plus difficiles à atteindre. Aujourd'hui c'est très différent, dans les pays industrialisés, nous avons à disposition toutes sortes de produits animaux à bon marché, alors que les fruits et légumes sont plus chers et difficiles à trouver. De plus nous avons développé toutes sortes d'habitudes de cuissons pour enrichir notre palette de saveurs, au détriment des molécules bienfaisantes présentes dans les produits frais.

Le plus dramatique pour notre corps est certainement la banalisation des produits très transformés industriellement, qui sont

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

vides de micronutriments bienfaisants, mais qui en plus contiennent des molécules indigestibles par notre flore microbienne, qui causent des inflammations chroniques dans nos intestins, ce qui finit par déséquilibrer tout notre organisme. C'est de la nourriture dont notre corps ne peut rien extraire d'utile, mais qui en plus finit par nous devenir nocive et nous rend malades.

Nos cellules sont des organismes très compliqués qui ont besoin de centaines de molécules différentes pour bien fonctionner. De même pour notre microbiote, qui se charge de produire de nombreuses molécules qui nous sont nécessaires, mais qui lui aussi a besoin de nourriture variée et spécifique. Notre alimentation doit absolument inclure beaucoup plus d'éléments que les 3 macronutriments et les quelques vitamines et minéraux dont on nous parle depuis des décennies. Hors il se trouve que la nature végétale est la seule qui offre la complexité suffisante pour palier aux demandes de nos cellules et de notre faune intestinale, pour les nourrir et les protéger.

Depuis ces découvertes aucun gouvernement n'a pris la direction d'étudier sérieusement la nutrition ou le besoin d'exercice physique, ils ont tous décidé de développer la médecine allopathique, pour traiter les symptômes de ces maladies avec la science technologique, au lieu de ramener la société vers des pratiques nutritionnelles équivalentes à celles des populations moins artificielles, qui étaient encore en bonne santé. Les problèmes n'ont donc fait qu'empirer, les citadins devenant de plus en plus sédentaires, les pollutions de l'air augmentant, et la nourriture devenant de plus en plus synthétique et absorbée dans des quantités toujours plus grandes. De nombreux médecins ont cherché des solutions alternatives, et quand ils trouvaient, étaient systématiquement stoppés dès qu'ils atteignaient une certaine popularité, beaucoup furent mis en prison; ruinés ou assassinés, alors que les patients qu'ils avaient guéris protestaient ou pétitionnaient pour leur libération, en vain.

En 1990, l'étude de l'INSERM de Lyon (Lyon Heart Study) du Dr de Lorgeril et son équipe, a montré de façon scientifique définitive à quel point l'alimentation permettait de réduire les maladies cardiovasculaires

et les cancers. La science avait parlé, et de façon spectaculaire, avec un résultat de 75% de récurrence d'infarctus en moins, rien qu'en changeant de nourriture, en adoptant un régime méditerranéen traditionnel.

On pouvait donc s'attendre à ce que ces maux diminuent dans la population, puisque les autorités médicales et scientifiques savaient désormais indiscutablement comment les empêcher, au moins en partie. Jusqu'à ces résultats indiscutables, les autorités médicales bénéficiaient encore de la présomption d'innocence, de la présomption d'ignorance, ou du bénéfice du doute par manque de preuves scientifiques. Et pourtant les taux des maladies chroniques ont continué à augmenter.

Nous avons vu que les sites internet officiels de ces autorités médicales expliquent bien que ces maladies peuvent être évitées en changeant notre mode de vie, en arrêtant de fumer, de boire de l'alcool, de manger trop, en mangeant plus de fruits et légumes, et en faisant de l'exercice physique. Donc, ils savent et ils partagent l'information avec leurs citoyens dans une certaine mesure.

Mais lorsqu'on demande à n'importe quelle personne prise au hasard si elle sait qu'elle pourra éviter d'avoir un cancer ou un AVC, elle nous répond que c'est impossible de l'empêcher, que si on pouvait éviter d'en avoir tout le monde le saurait. Et surtout elle nous dira "si c'était possible d'éviter le cancer, mon médecin m'en aurait parlé".

Et oui, c'est là que la faille se trouve, toutes les informations de prévention des maladies chroniques existent et sont présentées sur les sites gouvernementaux et dans les revues scientifiques, mais la profession médicale est complètement ignorante de ces données !

Que ce soit chez le médecin généraliste, chez un spécialiste, ou à l'hôpital, aucun de ces personnels de santé n'est formé à la nutrition, et au fait que c'est le facteur majeur de bonne santé. Par contre on vous y prescrira toutes sortes de pilules, en vous disant que c'est la seule solution connue contre votre maladie.

Dans les médias et les centres de recherche scientifique même problème, on vous dira là-bas que la solution viendra de la découverte de nouvelles molécules qui soigneront ces maux épidémiques, et qu'il suffirait juste de donner plus de financements à la recherche pour enfin trouver comment guérir ces millions de personnes qui souffrent et meurent prématurément.

Il y a donc un maillon cassé dans la chaîne de transmission de l'information, ceux qui soignent ne connaissent pas la bonne méthode à appliquer, qui serait de changer le mode de vie de leurs patients, et surtout leur alimentation et leur quantité d'activité physique quotidienne.

La conclusion accablante, pour moi, est que les personnes à qui les humains délèguent la responsabilité de leur santé, sans autre possibilité légale il faut le reconnaître, puisque n'ayant pas le choix, sont soit incompetentes depuis des décennies, puisqu'ayant négligé d'intégrer les résultats de l'étude de Lyon dans leurs enseignements aux professions médicales, soit malhonnêtes, car ayant délibérément caché ces informations.

Un problème majeur dans ce système de santé centralisé et imposé, est le fait que d'énormes intérêts financiers privés à but lucratif ont le droit d'intervenir et d'influencer les faiseurs de lois, les responsables politiques, les scientifiques, les professionnels médicaux, etc... Quid du bien des citoyens si les affamés du profit ont le pouvoir de modifier les lois et dirigent le monde ?!

Les acteurs de l'industrie chimique, avec le soutien de nos gouvernants et des banquiers qui les financent, pour des raisons qu'ils connaissent bien, on semble-t-il décidé de nous artificialiser. En agriculture ils ont court-circuité les processus naturels pour faire pousser des végétaux à partir d'engrais chimiques peu diversifiés. Pour résultat nos sols se sont appauvris tout en étant surexploités, et donc les agriculteurs ont dû utiliser d'autres produits chimiques artificiels pour protéger les plantes rendues vulnérables par la pauvreté des apports des sols.

Le plus choquant est qu'ils ont décidé de faire la même chose avec nos corps biologiques. Ils ont appauvri notre alimentation en nous focalisant sur 3 macronutriments et quelques micronutriments. Du coup nos corps se sont affaiblis, comme les sols agricoles, et nous sommes donc devenus beaucoup plus vulnérables, comme les plantes agricoles. Ce qu'ils ont décidé de compenser, non pas par une meilleure alimentation, mais en nous donnant des molécules chimiques de leur fabrication, les antibiotiques notamment, comme les pesticides et

herbicides pour les plantations agricoles. Ensuite, cet appauvrissement de nos organismes a déclenché des épidémies de déséquilibres systémiques, qu'ils contrôlent plus ou moins bien avec d'autres molécules chimiques de leur fabrication.

Alors que la majorité de ces déséquilibres de nos organismes n'existaient pas, ou n'existent toujours pas dans les populations qui mangent encore naturellement, à base de végétaux riches et variés. Ces nouvelles maladies qui explosent depuis seulement quelques décennies sont d'ailleurs appelées "maladies de civilisation"... et peut-être qu'on devrait plutôt les appeler "maladies de l'industrialisation chimique". Pour résoudre le problème d'origine, les carences nutritionnelles en micronutriments accumulées sur des années, au lieu d'avoir recours à cette dépendance chimique artificielle, il nous suffit de reprendre la façon de manger de nos ancêtres, que les humains avaient juste avant cette ère chimique appauvrissante.

Bien sûr personne ne porte toute la faute, car nous sommes nombreux à avoir choisi cette voie de l'alimentation industrielle, par notre choix de mode de vie. Mais sachez qu'il n'est jamais trop tard pour faire demi-tour, et retrouver la bonne santé en recommençant à manger et à vivre sainement. Par ailleurs cette artificialisation semble maintenant s'étendre à notre psychologie, et à notre sociabilité, nous faisant passer par des interfaces électroniques artificielles et des réseaux de connection virtuels, pour communiquer et interagir entre nous.

Là encore, notre nature est le contact physique, visuel et auditif, et cette artificialisation va forcément nous appauvrir à ces niveaux, ce qu'il faudra de plus en plus compenser par des molécules chimiques, antidépresseurs, hallucinogènes et autres, qui sont, eux aussi, produits par cette industrie chimique... à réfléchir ! Faites votre choix, un retour à la nature saine, ou une artificialisation déséquilibrante ?

Mais ce livre n'est pas écrit pour cibler les causes de l'ignorance des citoyens, ni sur la malhonnêteté des décideurs, mais pour donner les clés qui permettent de retrouver et de garder une bonne santé, à moindre coup, et sans médicaments. Ce système qui a industrialisé la

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

maladie généralisée finira bien par se démanteler de lui-même, quand la population aura retrouvé son état de bonne santé naturel.

Comme vous l'avez donc lu, ce que l'on met dans notre corps est essentiel pour notre bonne santé, et la modernisation de l'alimentation, son industrialisation irraisonnée, ainsi que sa grande distribution nécessitant des temps de stockage toujours plus longs, ont poussé à produire des aliments vides de micronutriments essentiels, se focalisant uniquement sur la saveur, l'aspect visuel et les 3 macro nutriments, glucides, protéines et graisses.

Aujourd'hui de nombreux aliments disponibles sont même nocifs, puisque indigestibles et pleins de molécules synthétiques inconnues de nos cellules et de notre faune microbienne, qui accumulent des déchets intraitables dans nos tissus profonds. Ces fabricants de fausse nourriture devront aussi fermer boutique ou évoluer, quand les gens auront changé leurs habitudes alimentaires, après avoir pris connaissance de ces informations sismiques, et repris en main la responsabilité de leur bonne santé.

Ce livre se termine sur un résumé de la bonne façon de "manger et bouger", puis quelques pages de référence sur les actions à prendre pour retrouver le chemin d'une vie heureuse car étant en bonne santé physique et mentale.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à bien vivre, comme le montrent de nombreux témoignages publiés dans ces livres de médecins qui savent comment vous soigner, de ces personnes qui avaient été condamnées à quelques semaines de vie, et qui sont toujours parmi nous des années plus tard. Votre chance est là, saisissez la !

Le Régime idéal

Avertissement : Ce chapitre et ce livre, ne constituent pas un avis médical ou diététique, mais mon opinion personnelle et ce que je ferais pour moi-même. Seuls les médecins et les nutritionnistes-diététiciens diplômés et agréés sont en droit de vous conseiller en matière de régime alimentaire pour la santé, consultez-les donc avant toute prise de décision.

D'après les livres de la nutritionniste en hôpital Marie-Laure André et du Dr de Lorgeril, initiateur de l'Étude de Lyon, le régime méditerranéen traditionnel est le plus adapté car riche en produits végétaux, fruits, légumes, légumineuses, et céréales, et donc en fibres, en composés antioxydants, en graisses végétales, et pauvre en produits animaux, viandes, charcuteries, produits laitiers et aliments transformés, et permet de prévenir, notamment, environ 80% des maladies cardiovasculaires.

L'étude EPIC, commencée en 1992 présente les mêmes constatations, et précise que c'était des les années 1960 que les scientifiques savaient que l'alimentation était essentielle ; "des preuves écologiques dans les années 1960 ont suggéré que le régime méditerranéen traditionnel pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé".

Précédemment à la mise en avant du régime méditerranéen, le Dr Seignalet avait réussi à guérir de nombreuses personnes avec un régime similaire, très riche en produits végétaux frais ou peu cuits, mais qui en plus devait exclure tous les produits laitiers et les céréales pour avoir des résultats définitifs, sauf riz et sarrasin. C'est plus de 91 maladies qui répondaient à son régime, il est donc très important de prendre cela en considération.

La grande "étude de Chine" (China Study), du Pr Colin Campbell, commencée en 1980, a aussi conclu que les régimes alimentaires faibles en matières grasses et riches en fibres alimentaires et en matières végétales, ce qui contraste fortement avec les régimes riches des pays occidentaux, étaient multi-protecteurs pour la santé. Mais en plus, cette

étude montre que tout apport de produits animal a une influence négative sur la santé en général. (Je n'ai pas eu la place de résumer cette étude dans ce livre car il me semble déjà trop long !)

Le Dr Greger aussi, parmi d'autres, fourni dans son livre, nombre d'arguments supplémentaires issus d'études épidémiologiques, cliniques et de laboratoire, montrant la nocivité des produits animaux sur la santé, même en petites quantités.

Personnellement je ne suis pas végétarien, et je pense que parmi nos ancêtres, rares étaient les végétariens, en tout cas par choix. Mais c'est vrai qu'aux vues de ces constatations scientifiques multiples, je réduis au maximum ma consommation de produits animaux, et bien plus encore celle des produits animaux transformés !

Par contre le Dr Nehls montre dans son livre l'importance des acides gras oméga-3 pour la santé de notre cerveau, et je m'encourage donc à manger plus souvent du poisson et des produits de la mer, car c'est beaucoup plus difficile d'obtenir les oméga-3 à partir des produits végétaux. C'est quasiment devenu le seul produit animal que je mange.

Rappelons ici que la quantité de nourriture absorbée est aussi essentielle. Notre foie ayant une capacité de traitement très limitée, dès qu'il est saturé, il produit énormément de graisses pour les envoyer en stockage. Les rations alimentaires des peuples en bonne santé, et donc celles de nos ancêtres pendant des milliers d'années, étaient bien plus petites que les nôtres. Il était aussi courant de ne manger qu'une fois par jour dans les milieux agricoles, qui pourtant demandaient de gros efforts toutes la journée. Seuls les riches mangeaient 3 fois par jour, et d'ailleurs ils le payaient cher, en développant toutes ces maladies chroniques quasiment inconnues dans les foyers pauvres.

Il y a eu de nombreuses autres études publiées depuis quelques décennies sur les bienfaits de l'alimentation contre les maladies, mais la sélection ci-dessus est bien suffisante pour infirmer ce point.

Je suis donc passé au régime méditerranéen, fait de produits non transformés et peu cuits, et améliorez-le encore selon les résultats partagés par ces médecins, et en prenant quelques. Je mange une grosse salade composée le midi et un repas plus petit avec du poisson le

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

soir. Je me délecte les papilles et satisfait les besoins nutritionnels de mon corps, nous sommes donc tous les deux en pleine forme !

Note sur les jus de légumes :

Pour les personnes qui veulent se reminéraliser rapidement, pour faire le plein de minéraux et d'antioxydants bénéfiques, je dois mentionner rapidement les jus de légumes frais. Depuis des années je me fais régulièrement des jus de légumes, avec un extracteur de jus, car ainsi j'ingurgite en quelques minutes les micronutriments présents dans un kilo de végétaux frais, ce qui me serait impossible à mâcher et à faire rentrer dans mon estomac de taille normale. Les molécules présentes dans les légumes sont extraites et concentrées dans le jus, et sont absorbées rapidement dans le sang, sans les inconvénients que poseraient les grandes quantités de fibres qui y sont associées sous la forme du légume entier.

N'oublions pas que cela n'est pas recommandé avec les fruits, car les jus de fruits sont pires que de l'eau sucrée, contenant des doses massives de fructose, que le foie transforme massivement en graisses à stocker. Les fruits contiennent beaucoup de sucre, et ils doivent donc uniquement être mangés entier, avec les fibres qu'ils contiennent, qui permettent une absorption lente de ces sucres. Les légumes, surtout verts, contenant majoritairement peu de sucre, ne produisent pas ce danger de pic soudain de grandes quantités de sucre passant dans le sang.

Note sur le régime cétoène :

Le Dr Schwartz mentionne conseiller le régime cétoène à ses patients atteints de cancer, et le Dr Nehls mentionne son intérêt pour la lutte contre le diabète et les démences. Ma chère maman a d'ailleurs retrouvé sa mémoire après seulement 1 semaine à pratiquer le jeûne de nuit du Dr Nehls, en ne mangeant pas pendant au moins 12 heures par nuit, avec 1 cuillerée d'huile de coco en milieu de nuit, pour que le foie en transforme les acides gras en cétones qui vont alors nourrir les

neurones résistants à l'insuline de notre hippocampe et des autres zones cérébrales où la neurogenèse se produit.

Personnellement j'ai pratiqué le régime cétogène pendant la moitié de l'année 2018, et j'en ai retiré des gros avantages. Je l'ai discontinué puisque j'avais du mal à le suivre en mangeant beaucoup de fruits et légumes, ceux-ci étant composés avec des glucides, je ne pouvais pas me maintenir en cétose permanente. Mais je ne suis pas gravement malade, donc mon cas n'est pas un exemple ici.

En fait j'ai pratiqué le jeûne partiel cétogène pendant quelques mois, c'est à dire que je ne mangeais quasiment que des graisses, et limitait mon apport en sucre à moins de 50 grammes par jour, et je limitais la quantité des calories à environ 1 000 calories par jour. Autant dire que je mangeais très peu, puisque cela représente environ 150 grammes de nourriture par 24 heures, les graisses apportant presque 1 000 calories par 100 grammes.

En tout cas dès le premier jour j'ai senti un regain d'énergie, et les jours suivants cela augmenta encore, et je me trouvais bientôt dans un état de bien être et de dynamisme jamais rencontré dans ma vie auparavant !

J'aurais presque pu me mettre à faire du sport ! Mais je me suis contenté de marcher les 10 000 pas par jour recommandés par divers auteurs, et j'ai perdu 15 kilos en 6 semaines ! Et oui, en 1 mois et demi je me suis débarrassé de ce surpoids qui me dérangeait depuis quelques temps déjà. J'ai perdu presque 3 kilos par semaine tout en ayant plus d'énergie que jamais, j'en garde donc un excellent souvenir !

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Quelques études pour les enquêteurs :

1983-2017 - **CHINA STUDY**

Voir le livre en Français “L’enquête Campbell”.

Cornell China study <https://nutritionstudies.org/the-china-study/>

1984 - **SEVEN COUNTRIES STUDY**

Titre traduit : L’étude des 7 pays : sur 2 289 décès en 15 ans.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6739443> PMID: 6739443

1990 ORNISH - **LIFESTYLE HEART TRIAL**

Titre traduit : Les changements de style de vie peuvent-ils inverser la maladie coronarienne ?

The Lancet <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1973470> PMID: 1973470

“Dans l’ensemble, 82% des patients du groupe expérimental présentaient un changement moyen vers la régression. Des changements de mode de vie complets peuvent permettre de régresser, même après seulement un an, l’athérosclérose coronaire même grave, sans utiliser de médicaments hypolipidémiants.”

Deuxième tranche en 1998, titre traduit : Changements de style de vie intensifs pour inverser la maladie coronarienne.

Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9863851>

1992 - 2019 - **EPIC STUDY**

Source <http://epic.iarc.fr/about/background.php>

EPIC est la plus grande étude épidémiologique portant sur les liens entre alimentation et santé jamais entreprise. Coordonnée par le Centre international de Recherches sur le Cancer (CIRC) de l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS), basé à Lyon, elle s’appuie sur une cohorte de 521 000 hommes et femmes, recrutés dans 10 pays européens :

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

l'Allemagne, le Danemark, l'Espagne, la France, la Grèce, la Hollande, l'Italie, la Norvège, le Royaume-Uni et la Suède.

1994 - 1999 - **LYON HEART STUDY**

Titre traduit : Régime méditerranéen, facteurs de risque traditionnels et taux de complications cardiovasculaires après infarctus du myocarde : rapport final de l'étude Lyon Diet Heart. INSERM, Etude de Lyon. 1994
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7911176?dopt=Abstract>

Deuxième tranche, titre traduit : Régime méditerranéen riche en acide alpha-linolénique dans la prévention secondaire des maladies coronariennes. 1999

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9989963?dopt=Abstract>

2004 - **INTERHEART**

Titre traduit : Effet des facteurs de risque potentiellement modifiables associés à l'infarctus du myocarde dans 52 pays (étude INTERHEART): étude cas-témoins. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15364185>
PMID: 15364185

2005 du **Dr Cordain**

Titre traduit : Origines et évolution du régime alimentaire occidental: implications pour la santé au 21e siècle.

Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15699220>

2009 **Arch Intern Med.**

Titre traduit : Un examen systématique des preuves à l'appui d'un lien de causalité entre les facteurs alimentaires et les maladies coronariennes.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19364995> PMID: 19364995

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

2013 - **PREDIMED**

Titre traduit : Prévention primaire des maladies cardiovasculaires avec un régime méditerranéen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29897867> PMID: 29897867

“De petits changements de régime et peu de contrôle d’adhésion, mais quand même des résultats très positifs.”

2014 du **Dr Vasto**

Titre traduit : Régime méditerranéen et longévité : un exemple de nutraceutiques ? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24350926>
PMID: 24350926

2015 - **MEDHEA STUDY**

Titre traduit : La diète méditerranéenne : santé, science et société.

The Mediterranean diet: health, science and society.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26148921> PMID: 26148921

2016 - **INTERSTROKE**

Titre traduit : Effets mondiaux et régionaux des facteurs de risque potentiellement modifiables associés à un AVC aigu dans 32 pays (INTERSTROKE): une étude cas-témoins.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27431356> PMID: 27431356

2017 - **The Lancet**

Titre traduit : Athérosclérose coronaire chez les indigènes Tsimane sud-américains : une étude de cohorte transversale.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28320601> PMID: 28320601

L'activité physique idéale

On a découvert dans les chapitres précédents l'importance de l'activité physique pour être en bonne santé, que ce soit en matière de prévention ou de traitement des maladies. L'humain a toujours été actif du matin au soir au cours des millénaires passés, et cela semble essentiel à la santé du corps, qui sans sollicitation régulière finit par se dégrader. La biologie du vivant est ainsi faite, ce qui n'est pas utilisé tend à disparaître.

Ce n'est qu'au siècle dernier, avec l'arrivée de l'industrialisation de la société, que les humains ont localement cessé d'être agriculteurs, et sont devenus sédentaires, et petit à petit s'éloignent de tout travail physique. Dans les pays moins développés, la population est encore beaucoup plus active physiquement, en vivant dans les campagnes et sans trop de moyens de transport mécaniques, ce qui est définitivement un facteur positif contribuant à leur meilleure santé. Le travail pénible ou intensif 8 heures par jour n'est pas non plus bienfaisant, et il faut donc trouver un équilibre, où l'on s'active au moins 1 ou 2 heures par jour de façon moyenne, et plusieurs fois par semaine de façon plus intense, au point où notre pouls et notre respiration s'accélèrent.

Ce chapitre présente les données officielles de l'OMS en matière de quantité d'exercice, ainsi que des résumés d'études, et un livre très didactique pour apprendre la course à pied. Les sports et activités physiques sont nombreuses et variées, prenez conseil auprès d'un professionnel pour déterminer ce qui vous conviendrait le mieux, puis faites l'effort de pratiquer, c'est très important pour vous. Bien sûr les premières semaines le corps s'adapte et cela peut générer de l'inconfort, mais ensuite, le corps libérant des endorphines aux sensations plaisantes lors de l'exercice physique, cela devient une source de plaisir !

Du site du ministère de la sante du Sénégal : <http://www.sante.gouv.sn/>

Les avantages du sport sont légion ! En effet, l'activité physique permet de se sentir bien dans son corps et sa tête, tout en s'amusant.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Mais à quelle fréquence faire du sport ? Un entraînement de 30 minutes d'exercice physique par jour est idéal pour une vie saine. Mais, notez que si vous devez/souhaitez perdre du poids ou atteindre des objectifs spécifiques, il vous faudra vous entraîner d'avantage.

Le sport prévient les maladies et problèmes de santé. Il stimule les lipoprotéines de haute densité (HDL) et diminue le niveau de triglycéride, constituant principal des graisses. L'activité physique améliore la circulation sanguine, réduisant ainsi le risque de maladies cardiaques. En fait, l'exercice régulier aide à prévenir les problèmes de santé tels que les accidents vasculaires cérébraux, les problèmes métaboliques, les crises cardiaques, le diabète de type 2, la dépression, les différents types de cancer et l'arthrite.

L'exercice rend de bonne humeur, stimulant diverses substances chimiques du cerveau, le sport rend plus heureux et plus calme. En outre, le sport influence positivement la confiance en soi. Ainsi, si vous vous entraînez régulièrement, vous vous sentirez mieux dans votre corps, mais aussi dans votre tête.

Le sport augmente votre niveau d'énergie. Il renforce vos muscles et améliore votre endurance. Grâce au sport, vous oxygénez davantage vos muscles et votre cœur, ce qui permet à votre système cardiovasculaire de travailler plus efficacement. Et, si votre cœur et vos poumons fonctionnent mieux, vous aurez davantage d'énergie. L'exercice physique améliore le sommeil. Faire du sport régulièrement permet de s'endormir rapidement et de dormir plus profondément. Attention: mieux vaut éviter de faire de l'exercice juste avant de plonger sous la couette : vous n'arrivez pas à dormir !

Du site de l'Organisation Mondiale de la Santé : <https://www.who.int>

Informations issues du rapport de l'OMS intitulé "Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé", de 2010, téléchargeable gratuitement sur leur site internet. ISBN 9789241599979

Domage qu'ils n'offrent pas de données plus récentes, mais ces recommandations quantitatives de l'OMS concernant l'activité physique,

correspondent bien à ce qu'on trouve dans de nombreuses études cliniques.

Présentation : L'OMS a mis au point ces recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé dans le but de fournir aux décideurs politiques nationaux et régionaux des indications sur la relation dose/effet entre la fréquence, la durée, l'intensité, le type et la quantité totale d'activité physique nécessaire pour prévenir les maladies non transmissibles.

Ces lignes directrices ont été approuvées par le Comité d'évaluation des directives de l'OMS. Pour chaque catégorie d'âge ils offrent des liens qui mènent à plus d'information.

Les recommandations concernent trois groupes d'âge :

De 5 à 17 ans : Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire. Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et les marqueurs biologiques cardio vasculaires et métaboliques :

1- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

2- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.

3- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

De 18 à 64 ans : Pour les adultes âgés de 18 à 64 ans, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte

quotidien, familial ou communautaire. Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux, et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression :

1- Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

2- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

3- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

4- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

À partir de 65 ans et plus : Pour les personnes âgées de 65 ans ou plus, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux, et de réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive :

1- Les personnes âgées devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

2- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

3- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le

plan de la santé, les personnes âgées devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

4- Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.

5- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

6- Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

Une étude qui conclut que les effets positifs sur la circulation sanguine et la respiration, de 8 jours de Diète Méditerranéenne combinée avec des exercices physiques, sont toujours présents après 1 an.

“Cardio. MedDiet. Long-term effects of an exercise and Mediterranean diet intervention in the vascular function of an older, healthy population. 2014” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25109875/>

Titre traduit : Effets à long terme d'un exercice et d'une intervention du régime méditerranéen sur la fonction vasculaire d'une population plus âgée et en bonne santé.

CONTEXTE : Préserver la fonction endothéliale et l'intégrité microvasculaire est suggéré pour réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Il a été récemment montré que le déclin dépendant de l'âge de l'intégrité endothéliale et microvasculaire peut être inversé en combinant l'exercice avec une diète méditerranéenne (DM) dans une intervention de 8 semaines. La présente étude examine si l'amélioration de la réduction du risque dans les fonctions microcirculatoires et cardiorespiratoires est maintenue dans ce groupe d'âge après un suivi

d'un an.

CONCEPTION ET MÉTHODES : Vingt participants sédentaires sains (55 ans \pm 4 ans) de l'étude originale ont subi un test de tolérance à l'effort cardiopulmonaire et ont été évalués pour leur conductance vasculaire cutanée endothéliale des membres supérieurs et inférieurs (CVC) en utilisant la fluximétrie laser Doppler (LDF) avec l'endothélium dépendant [ACh (chlorure d'acétylcholine)] et vasodilatation indépendante de l'endothélium [SNP (nitroprussiate de sodium)], 1 an après la fin de l'intervention.

CONCLUSIONS : Les améliorations initiales d'un exercice de 8 semaines et d'une intervention MD étaient encore évidentes, en particulier dans les évaluations microcirculatoires et cardiorespiratoires, 1 an après l'étude initiale. Cela suggère qu'une brève intervention combinant la DM et l'exercice dans ce groupe à haut risque promet des avantages à long terme pour la santé.

Et une étude sur l'importance essentielle de l'exercice physique.

"Physical activity - the Holy Grail of modern medicine? 2017"

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29127758>

Titre traduit : L'activité physique - le Saint Graal de la médecine moderne ?

Abstract : Le mouvement est l'attribut de base de la vie. Il n'est pas surprenant que le retour à une activité physique régulière soit un moyen très efficace et bon marché de prévenir et de traiter la plupart des maladies non transmissibles.

Par conséquent, chaque médecin devrait pouvoir prescrire une activité physique appropriée. La quantité minimale d'activité physique avec des effets prouvés dans la prévention primaire des maladies chroniques est relativement faible: 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'exercice de haute intensité par semaine ou une combinaison des deux.

La façon la plus simple et sûre de faire de l'activité physique est de marcher (au moins 10 000 pas / jour ou 6 000 pas / jour en plus des activités quotidiennes).

Le modèle FITT est une façon plus sophistiquée de prescrire une activité physique qui nécessite déjà un test de stress. Les patients à risque d'athérosclérose ou présentant une quelconque manifestation d'athérosclérose (patients atteints de maladie coronarienne, post-AVC, maladie artérielle périphérique) bénéficient de l'exercice ainsi que les patients souffrant d'insuffisance cardiaque chronique.

L'activité physique aide également les patients atteints de maladies pulmonaires (MPOC, asthme), de maladies métaboliques (diabète sucré, obésité, ostéoporose) et également de maladies rhumatologiques. L'exercice régulier améliore la fonction cognitive, réduit la dépression et l'anxiété et aide les personnes dépendantes. Récemment, il a été démontré que l'exercice modifie également le microbiome intestinal. L'un des mécanismes qui contribuent à l'effet bénéfique de l'exercice est ce que l'on appelle les «facteurs d'exercice» - les myokines.

L'activité physique, lorsqu'elle est correctement prescrite, est un médicament peu coûteux et universel avec des effets secondaires minimales. C'est notre "pharmacie à domicile" que nous avons toujours avec nous.

Passer à l'action

Cette dernière partie du livre a pour but de garder sous la main les points clés vérifiés par ces médecins. Bien sûr chacun d'eux donne de nombreux détails et recommandations supplémentaires dans leurs livres respectifs, que je vous invite à lire, à acheter mais aussi à offrir autour de vous, par compassion pour vos proches.

Action alimentation

Concernant la bonne façon de s'alimenter, ces professionnels médicaux recommandent tous de manger des aliments les moins transformés possible, sous la forme que la nature leur donne. Mangeons donc les fruits et légumes crus quand c'est possible, et cuits doucement pour les légumineuses et les céréales complètes, et pour nous réchauffer le besoin étant.

Les aliments recommandés par tous ces docteurs (à manger le plus possible) :

La base de la nourriture des populations encore en bonne santé est végétale. Elle comprend tous les fruits et légumes mangeables crus, les légumineuses, haricots, lentilles, patates douces nécessitant une cuisson douce.

Dans ces populations, y compris chez les méditerranéens traditionnels, les produits animaux sont présents en petites quantités pour donner du goût, et pas quotidiennement.

Les aliments rejetés par les Dr Seignalet et Greger :

Les produits laitiers.

Les aliments rejetés uniquement par le Dr Seignalet :

Les céréales, mêmes complètes, à part le riz et le sarrasin.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Les cuissons

Les méditerranéens cuisent traditionnellement peu et surtout à la vapeur et lentement. C'est aussi ce que recommandent ces docteurs, puisque beaucoup de micronutriments essentiels et les enzymes sont détruits aux températures plus élevées.

Le pire étant les grillades et les fritures qui fabriquent en plus des toxines cancérigènes et dénaturent les protéines qui sont alors nocives, surtout avec les produits animaux.

Les boissons :

Les jus de fruits ou de légumes très sucrés sont déconseillés, car il s'agit surtout d'eau sucrée, qui va causer un fort pic de glycémie. Les fruits seront mangés entiers, avec leurs fibres qui ralentissent l'absorption des sucres. Les fruits ne sont pas abondamment mangés chez les populations en bonne santé, le plus important semble être les légumes et légumineuses.

Les jus de légumes à feuilles vertes ou peu sucrés sont recommandés pour les personnes qui veulent accélérer la reminéralisation de leur corps. En effet 500 ml de jus vert frais dans la journée peut apporter une très grande quantité de micronutriments et de minéraux et oligo-éléments, qui seront absorbés rapidement dans le sang.

L'alcool est considéré comme néfaste dans tous les cas, par tous ces docteurs, à l'exception du Dr de Lorgeril qui estime que le vin rouge durant le repas apporte des bienfaits, qu'il n'a malheureusement pas pu tester durant l'étude de Lyon, pour des raisons éthiques.

Les sodas sont considérés néfastes par tous ces médecins, de par leur forte concentration en sucres rapides, mais peut-être surtout de par leur forte teneur en CO₂ dissous (le gaz qui compose les bulles), puisque ce gaz est acidifiant au contact de l'eau. Il est bien connu que les océans s'acidifient avec l'absorption du CO₂ présent dans l'atmosphère, ce qui profite aux microorganismes pathogènes qui se plaisent en milieu acide. Notre corps est composé de plus de 65% d'eau, et nous exhalons

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

du CO2 durant le processus de respiration, il semble donc paradoxal d'en ingérer artificiellement.

Les livres pour passer à l'action :

Manger méditerranéen :

. Le nouveau régime méditerranéen - Dr Michel de Lorgeril - 2020 - ISBN 978-2501150293

Manger hypotoxique :

. Livre "Comprendre et pratiquer le régime Seignalet" - Dominique Seignalet - 2014 - ISBN 978-2755405637

Manger paléo :

. Livre "Le régime paléo : Le régime sans aliments transformés pour retrouver la forme" - Dr Loren Cordain - 2015 - ISBN 978-2013964548

Manger cétogène :

. Livre "Vive l'alimentation cétogène !" - Dr Alexandra Dalu - 2016 - ISBN 979-1028501983

Manger contre les démences :

. Livre "Guérir Alzheimer : Comprendre et agir à temps" - Dr Michael Nehls - 2017 - ISBN 978-2330072834

Se reminéraliser avec des jus verts :

. Livre "Les bienfaits des jus de légumes et de fruits" - Kara Rosen - 2015 - ISBN 978-2035905772

Se reminéraliser avec l'eau de mer :

. Livre "Quinton : Le sérum de la vie" - Jean-Claude Rodet, Maxence Layet - 2008 - ISBN 978-2702906378

Action collagène et suppléments

Supplémentation pour le collagène

Le collagène étant à la base de la constitution de notre corps, il faut s'assurer de lui donner les éléments nécessaires à sa fabrication. Principalement il faut veiller à avoir assez de vitamine C, de lysine et de proline.

Une forte consommation quotidienne de fruits et légumes frais apporte de bonnes doses de vitamine C.

La lysine est un des acides aminés essentiels, c'est à dire qu'il doit être ingéré car le corps ne peut pas le fabriquer. Les produits riches en lysine sont les œufs, les viandes rouges, le cabillaud et les sardines, et certaines légumineuses (haricots, pois et lentilles), les produits laitiers et le soja.

La proline peut être produite par l'organisme, mais de moins en moins avec l'âge.

D'après certains de ces médecins, les quantités de vitamine C (acide ascorbique) et de lysine absorbées avec la nourriture sont insuffisantes, ainsi que la production endogène de proline, et ils recommandent de prendre des suppléments de vitamine C, de 3 à 6 grammes par jour pour une personne adulte en bonne santé, et plus lorsqu'elle est malade, et de 3 à 6 grammes de lysine et de proline par jour. La vitamine C ayant une vie de 1/2 heure dans le corps, il vaut mieux la prendre en plusieurs fois dans la journée, plutôt qu'en une seule fois.

Cette pratique, mise au point par les Dr Rath et Pauling (voir leur brevet commun), est connue sur internet sous le nom de "Thérapie Pauling" ou "Pauling Therapy" en Anglais. Quelques sites américains proposent cette formule sous forme de poudre ou de comprimés, facilitant la prise de ces 3 éléments à de grosses doses. Il nous est conseillé d'en prendre 3 doses par jour, chacune contenant environ 1 gramme de chacun des 3 éléments, soit 3 grammes de chaque par jour. Personnellement j'en prend dès que j'en ai l'occasion !

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Il existe aussi plusieurs sortes de suppléments de collagène, dont certains semblent avoir des effets positifs sur les articulations douloureuses, d'après plusieurs études cliniques publiées. La plupart sont issus de gélatine animale, l'hydrolysat de collagène. Mais attention, beaucoup d'offres bon marché sont des produits de mauvaise qualité, provenant de carcasses animales. Certaines études utilisaient 10 mg voir moins de collagène de type 2 non dénaturé (UC-II) par jour, d'autres utilisaient 10 grammes d'hydrolysat de collagène (CH-Alpha).

Supplémentation pour l'acide alpha-lipoïque

Le Dr Schwartz conseille de prendre de l'acide alpha-lipoïque dans le cadre de son "traitement métabolique" contre le cancer, qui se prend avec les traitements conventionnels. Voir son livre ou le consulter pour les dosages, car il est inefficace contre le cancer si pris seul.

Le dosage qu'il mentionne est de 800 mg le matin et 800 mg le soir d'acide alpha-lipoïque, avec 500 mg le matin, le midi et le soir d'hydroxycitrate. Si on prend l'hydroxycitrate sous forme de capsules de Garcinia Cambogia, alors il faut monter à 800 mg par prise, puisque cet extrait ne contient souvent que 60% d'hydroxycitrate.

On trouve des capsules d'acide alpha-lipoïque sur internet, entre 15 et 30 euros les 120 capsules. De même pour l'hydroxycitrate.

Supplémentation selon le "Plan Packer", le spécialiste qui a découvert le réseau d'antioxydants synergiques :

Le matin : Vitamine E = 100 mg de tocotriénols + 200 mg de tocophérols mélangés

CoQ10 = 30 mg

Acide alpha-lipoïque = 50 mg

Vitamine C = 250 mg

Acide Folique = 400 mcg

Biotin = 300 mcg

Vitamine B6 = 2 mg

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Le soir : Vitamine E = 200 mg d'alpha tocophérol

Acide alpha-lipoïque = 50 mg

Vitamine C = 250 mg

Ginkgo Biloba = 30 mg

Selenium = 200 mcg

Aujourd'hui tous ces produits sont beaucoup moins chers à l'achat sur internet, et les doses prises peuvent être plus grandes.

Je rappelle qu'aucune mort n'a été déplorée au niveau mondial depuis 80 ans que des suppléments alimentaires de vitamines ont été mis en vente.

Par contre attention au surdosage avec les vitamines liposolubles qui peuvent s'accumuler dans les tissus graisseux et poser problème, comme avec les vitamines D ou E.

Supplémentation pour la Co-Q10

On peut prendre plusieurs centaines de mg par jour. Le corps jeune fabrique 500 mg de CoQ10 par jour, alors pour compenser la perte de production qui survient avec l'âge, il faut plus que 30 mg par jour !

Supplémentation pour la vitamine D

La meilleure vitamine D sera celle produite par le soleil sur votre peau, durant des exercices physiques en plein air, ce qui cumulera les actions bénéfiques.

Supplémentation pour la vitamine E

Selon le Pr Packer, pour l'alpha tocophérol, il faut s'assurer de prendre uniquement celui dérivé de plantes, donc naturel, et non celui fabriqué de synthèse à partir de pétrole, qui ne fonctionne pas pareil dans l'organisme.

Pour les tocotriénols et tocophérols mélangés, pas de problème, ils sont tous dérivés de plantes.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Supplémentation pour le NAD

NAD, NADH ou NAD+, ou NMN ? Il y a plusieurs formes vendues sur internet. Le NMN est celui utilisé dans les études cliniques par un laboratoire qui l'a breveté, et donne de bons résultats. Le NAD+ est celui que je prends et semble plus puissant, car il est une étape plus près de l'ATP. Je n'ai pas d'expérience avec le NAD ou le NADH.

Les prix sont encore élevés, mais une dose de 50 mg est déjà utile. L'idéal sera de prendre 1 ou 2 grammes par jour. Au delà de 4 grammes par jour le foie est saturé et le NAD+ part dans les urines, comme la plupart des autres suppléments en excès.

Les livres pour passer à l'action :

Pour se supplémenter en vitamine C :

. Livre "Guérir avec la vitamine C: Maladies traitées, effets bénéfiques, types, modes d'administration." - Stefano Pravato - 2016 - ISBN 978-8862298001

. Livre "Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque... les hommes si !" - Dr Rath Matthias - 2009 - ISBN 978-9076332550

Pour se supplémenter en acide lipoïque et hydroxycitrate :

. Livre "Cancer : Un traitement simple et non toxique" - Dr Laurent Schwartz, 2016, ISBN 978-2365491778

Pour se supplémenter selon le "Plan Packer" :

. Livre "The Antioxidant Miracle: Your Complete Plan for Total Health and Healing" - Packer Lester, PhD - 1999 - ISBN 978-1620456194:

Action activité physique

C'est la partie la plus simple à expliquer, puisque cela se résume à bouger suffisamment.

Ces informations se trouvent ici

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/

Quantité d'activité physique minimale recommandée par l'OMS :

Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.”

Cela peut se traduire par :

Au minimum : 30 min par jour d'exercice physique modéré, comme la marche, la natation ou le vélo, 5 fois par semaine. Plus 4 fois 20 minutes d'activités intensives par semaine.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Et pour vraiment obtenir les meilleurs bénéfices santé, il faut doubler cela, soit :

- 1 heure d'exercice modéré 5 fois par semaine
- plus 4 fois 40 minutes d'activités intensives par semaine.

On réalise alors à quel point la majorité des humains des pays industrialisés, sont loins du compte ! Car on peut trouver pas mal de gens qui marchent 1 heure par jour, mais nous sommes peu à ajouter à cela 4 séances par semaine d'exercice intensif !

Pour les sédentaires chroniques ou de longue date, ou les malades, consultez votre médecin pour connaître votre capacité physique de départ et vos contre-indications, puis orientez-vous vers des professionnels du sport, comme dans les salles de sport, pour vous guider au départ, car au début ce n'est pas évident de pratiquer raisonnablement et correctement, quelque sport que ce soit.

Et tenez-y vous, vous progresserez peut-être lentement, mais sûrement !

Action Pollution

Tous ces médecins sont unanimes, le tabagisme doit stopper pour prévenir ces maladies graves, car c'est très toxique pour nos cellules.

Le Dr Schwartz qui a conduit des études sur la toxicité des cigarettes, a découvert que le plus dangereux était le CO2 absorbé, plutôt que les goudrons. Les fabricants de tabac ont arrêté de financer ses recherches une fois qu'il a trouvé la vraie cause du danger, et avait même trouvé comment l'empêcher... pourquoi ?

La pollution de l'air causait déjà de graves problèmes pour les populations qui se chauffaient au bois, puis au charbon, puis dans les zones où les industries se sont développées.

Mais rien de comparable avec le brûlage par nos centaines de millions de véhicules, de mélanges d'hydrocarbures et de molécules synthétiques multiples, qui les dégagent juste sous notre nez, au milieu des lieux où nous vivons !

Puis on ajoute les produits chimiques qui ont été développés pour l'industrialisation de l'agriculture, les nombreux produits chimiques pulvérisés dans l'air ou épandus, et qu'on retrouve dans les sols, dans les eaux et les aliments...

Le meilleur conseil dans le domaine de la prévention de ces pollutions toxiques, est soit de vivre avec un masque filtrant en permanence, soit d'aller vivre à la campagne, ou tout du moins dans une zone peu polluée, par exemple grâce aux vents réguliers qui y nettoient l'air, et où l'agriculture chimique est peu présente.

C'est malheureusement la partie la moins facile à mettre en œuvre pour se protéger, puisque étant en dehors de notre pouvoir direct d'influence.

Contre les pollutions, c'est le concept de société industrielle et de consommation massive qu'il faut changer. Ou alors enfin mettre en place les solutions de recyclage existantes, et les procédés de fabrication respectueux de l'environnement et de notre biologie.

Ces pollutions qui sont néfastes pour notre santé sont de la responsabilité des décideurs politiques et des actionnaires des

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

industries. Faisons leur prendre conscience de l'empoisonnement massif auquel ils participent !

Action Stress / Sommeil

La gestion du stress est très importante, car celui-ci provoque des réactions chimiques qui finissent par endommager notre organisme quand il devient chronique.

Un peu de stress ponctuel, comme lors d'activités physiques, est nécessaire et bénéfique, mais le stress permanent, même mental, est toxique. Le sommeil aussi est très important pour rester en bonne santé, et il s'améliore lorsqu'on se met à pratiquer des activités physiques, ce qui est très bénéfique. Il faut veiller à orienter sa vie de telle façon que le soir on s'endorme facilement, et que l'on passe des nuits calmes et réparatrices.

L'alimentation est très importante dans ce domaine aussi, aussi bien les aliments que les boissons.

Les livres pour passer à l'action :

Détente avec la méditation :

. "L'art de la méditation" - Matthieu Ricard - 2010 - ISBN 978-2266194242

Adoucir les traumatismes psychologiques :

. Livre "L'emdr" - Dr Jacques Roques - 2016 - ISBN 978-2130730033

Merci d'avoir pris le temps de me lire,

bonne continuation et bonne santé !

Retrouvez toutes mes informations sur internet :

www.TrèsBonneSanté.fr

Ce livre a été écrit et imprimé en France

Dépôt légal livre papier : Février 2020