

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 2/4

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 2](#)

[La prévention des causes de souffrance](#)

[La méthode Seignalet](#)

[1/ Acné](#)

[2/ Allergies / Asthme](#)

[3/ Arthrite et Arthrose](#)

[4/ Autisme](#)

[5/ Problèmes dentaires](#)

[6/ Fibromyalgie et fatigue chronique](#)

[7/ Hypertension](#)

[8/ Ostéoporose](#)

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 2

La prévention des causes de souffrance

Après les moyens de prévention contre les principales causes de décès présentés en première partie, cette deuxième partie concerne les moyens de prévention des principales causes de souffrance humaine découverts par des médecins et scientifiques.

Ici encore vous allez comprendre que 80% de ces souffrances peuvent être évitées en changeant simplement de mode de vie, et surtout grâce à la nutrition. Les souffrances importantes sont regroupées en 8 chapitres, par ordre alphabétique, qui sont :

1/ “Acné” qui fait souffrir psychologiquement plus de 80% des adolescents des pays industrialisés, alors qu’elle semble rare chez les peuples qui vivent encore comme autrefois.

2/ “Allergies et Asthme”

Le chapitre 3 - “Arthrite et Arthrose” et les souffrances rhumatismales en général

4/ “Autisme” ou plutôt l’ensemble des symptômes rassemblés sous cette appellation

5/ “Dentaire” dont les caries qui sont là encore presque absentes chez les anciennes populations, et dont la fréquence n’a cessé de grimper avec la modernité.

6/ “Fibromyalgie et Fatigue chronique”

7/ “Hypertension artérielle”

8/ “Ostéoporose”

Il me faut présenter ici le Dr Jean Seignalet, et son livre “L’alimentation ou la troisième médecine”, ISBN 978-2268074009, qui a trouvé comment guérir ou fortement atténuer un grand nombre de ces souffrances. Je considère son régime comme étant une diète méditerranéenne accentuée, car supprimant des éléments du régime méditerranéen, comme les produits laitiers et les céréales modernes, à part riz et sarrasin, qui semblent causer beaucoup de problèmes de santé chez un nombre croissant de la population mondiale, mais qui sont malheureusement la base de l’agriculture et de la nourriture des

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

populations industrielles, d'où leur progression fulgurante dans les lieux où les gens se mettent à manger "industriel".

Je recommande le livre du Dr Seignalet, un peu difficile à lire, ou celui qui résume les choses "Comprendre et pratiquer le régime Seignalet : L'alimentation ou la troisième médecine", ISBN 978-2755405637, par la Dre Dominique Seignalet (fille du feu Dr Jean Seignalet).

Il y a aussi le livre de la Pre Jacqueline Lagacé "Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation", ISBN 978-2365490443, que le régime Seignalet a sauvée de fortes douleurs chroniques et d'une presque paralysie. Elle y explique très bien le régime Seignalet, et a ensuite continué à enquêter sur le sujet, étant elle-même une scientifique, et fournit de nombreuses informations complémentaires sur d'autres aliments controversés.

Voici quelques infos tirées du site de l'Association Jean Seignalet, créée par des proches du Dr Seignalet, amis et famille, qui ont décidé de créer un site officiel de référence afin de répondre de manière sûre et certaine aux demandes des internautes. <https://www.seignalet.fr/>

Le Dr Jean Seignalet, médecin généraliste et chercheur, notamment maître de conférence à la Faculté de médecine de Montpellier, grand spécialiste de l'immunologie, mais aussi diplômé en gastroentérologie et hématologie, qui durant la période de 1983 à 2001 (décédé en 2003) s'est intéressé à la nutrithérapie, frustré que la médecine traditionnelle ne puisse pas aider ses patients, a trouvé comment guérir plus de 90 maladies, avec des taux atteignant 100% de rémission complète chez beaucoup de ses 2 500 malades. Il a publié plus de 230 articles, dont presque 80 dans des revues internationales.

La méthode Seignalet

Mis au point en 1985, le régime Seignalet est d'abord un régime santé qui vise à soigner. Il est totalement équilibré et ne comporte aucun danger. Il prône une alimentation diversifiée et la plus proche possible de celle de nos ancêtres cueilleurs-chasseurs. C'est pourquoi on le nomme parfois régime ancestral. Les aliments que nous consommons

ont subi de nombreuses transformations moléculaires. Certains de ces aliments, classiquement considérés comme “sains”, sont devenus totalement indigestes pour certains d’entre nous, en particulier: De nombreuses céréales (dont le blé et le maïs)- Les laitages animaux (sous toutes leurs formes) - et les cuissons excessives (en particulier des graisses et des protéines animales).

La méthode est donc “sans gluten et sans caséine” et préconise du frais, du cru, et des cuissons douces. Elle est totalement diversifiée et équilibrée. On la qualifie aussi de “hypotoxique”, car elle exclut des aliments “toxiques” à long terme pour certains. Ce qui fait le succès de cette méthode, c’est son efficacité. Les résultats de la méthode se font sentir sur les petits maux mais aussi sur de nombreuses maladies chroniques. Les patients du Dr Seignalet totalisent à eux tous plus de 115 maladies. Parmi elles, 91 ont réagi favorablement au régime, ce qui représente un espoir pour de nombreux malades. Ces patients ont appliqué strictement la nutrition Seignalet et les effets ont été perceptibles au bout d’une durée variable. Le Dr Seignalet a suivi gracieusement pendant presque 20 ans, plus de 2500 patients atteints de maladies parfois dites incurables. Parmi eux, 2250 se sont trouvés améliorés par sa méthode nutritionnelle. Les succès thérapeutiques, lorsqu’ils sont obtenus, sont francs. Il faut parler de rémissions et non de guérisons car l’abandon de la diététique est, en règle générale, suivie d’une rechute après quelques semaines ou quelques mois.

Voici quelques unes des maladies qui ont répondu au régime Seignalet (tableau complet avec statistiques sur le site de l’Association et dans les livres). Par ordre alphabétique, avec le pourcentage de résultats positifs qui suit le nom :

**Acné 100%, Angor 100%, Apathose 100%, Arthrose 94%, Asthme 98%,
Bronchite chronique 100%, Céphalées de tension 93%, Colite 98%,
Conjonctivite allergique 97%, Crohn 99%, Dépression nerveuse
endogène 100%, Diabète type 2 100%, Dyspepsie 100%, Eczéma
constitutionnel 93%, Fatigue inexplicable 80%, Fibromyalgie 90%,
Gastrite 100%, Gougerot-Sjögren 86%, Hypoglycémie 87%, Infections
ORL 80%, Lupus érythémateux disséminé 95%, Migraines 93%,
Oedème de Quincke 96%, Ostéoporose 70%, Parkinson 90%,**

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

Polyarthrite rhumatoïde 82%, Pseudo polyarthrite rhizomélique 98%, Psoriasis 83%, Reflux gastro-oesophagien 69%, Rhinite chronique 97%, Rhumatisme inflammatoire X 93%, Rhumatisme psoriasique 92%, Rhume des foins 97%, Sclérodermie 100%, Sclérose en plaques 98%, Sinusite chronique 92%, Spasmophilie 94%, Spondylarthrite ankylosante 95%, Surpoids 72%, Tendinites 88%, Urticaire, 100%, Uvéite antérieure aiguë 86%.

Bien sûr, comme contre les causes de mortalité, l'augmentation de l'activité physique, la lutte contre le stress, l'amélioration du sommeil, et un environnement non pollué, vont encore améliorer la prévention et la guérison de toutes ces maladies qui apportent de la souffrance.

1/ Acné

L'alimentation est, encore une fois la piste à suivre pour éviter l'acné, puisque les peuples reculés qui ne consomment pas de produits transformés industriels ne connaissent pratiquement pas l'acné. Comme dans les tribus reculées de Papouasie Nouvelle Guinée ou d'Amérique du Sud, ou les Eskimos qui ont gardé leurs modes de vie ancestraux, alors que dans nos sociétés modernes, plus de 80% des adolescents sont touchés par l'acné.

Selon le Dr Cordain

D'après le livre du Dr Loren Cordain, "Le régime paléo: Le régime sans aliments transformés pour retrouver la forme", 2015, ISBN 978-2013964548. Il est professeur émérite au Département des sciences de la santé et de l'exercice à l'Université d'État du Colorado. Il a consacré ces vingt dernières années à concevoir le régime paléo. Il a publié de nombreuses études dans la revue de référence The American Journal of Clinical Nutrition.

Selon le Dr Cordain, tout est lié à l'insuline, cette hormone indispensable à l'assimilation des glucides. Le pain blanc, le riz blanc, les biscuits et les autres céréales transformées sont très rapidement digérées et entraînent une production très importante d'insuline, ce qui augmente la libération d'androgènes, qui provoque une hyperproduction de sébum au niveau de la peau et favorise leur infection par les bactéries responsables de l'acné et des pellicules du cuir chevelu. Plus on consomme de glucides rapides, plus l'insuline est sécrétée et cela alimente directement l'acné.

Les conclusions du groupe de recherche du Dr Neil Mann, de l'Institut Royal de Technologie de Melbourne en Australie, montrent que suivre un régime hyperprotéiné et hypoglycémique, apporte une amélioration importante des symptômes de l'acné.

Acné et produits laitiers

Des études de l'École de Santé Publique d'Harvard, par le Dr Walter Willett et ses confrères, mettent en avant un lien entre la consommation de produits laitiers et les poussées d'acné.

Les produits laitiers consommés en grande quantité, c'est-à-dire 2 à 3 fois par jour aurait tendance à aggraver l'acné. En cause, une hormone contenue dans le lait et des composants qui stimulent l'insuline et l'IGF-1 dont l'élévation est corrélée à l'acné. Si vous souffrez d'acné, mieux vaut réduire votre consommation de produits laitiers et en particulier de lait.

Le Dr Schaefer a indiqué que l'acné était totalement absente chez les Inuits qui suivent leur mode de vie traditionnel. Mais dès qu'ils adoptent la nourriture occidentale, pleine de sucres raffinés, d'amidons et de produits laitiers, l'acné commence à se propager.

Le Dr Cordain, lui aussi insiste sur l'importance de l'alimentation contre toutes sortes de maladies. Outre les pathologies régulièrement associées à la diététique, l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie, les maladies cardiovasculaires, nous pouvons ajouter à cette liste, différentes formes d'arthrite, les infections ORL, l'ulcère gastro-duodéal, l'acné et bien d'autres troubles en plus.

Cette étude de 2002 du Dr Loren Cordain, scientifique et auteur explique bien la prévalence de l'épidémie d'acné dans les sociétés modernes, par rapport à des peuplades non occidentalisées qui sont encore épargnées.

Titre traduit : L'acné vulgaire: une maladie de la civilisation occidentale.
Acne vulgaris: a disease of Western civilization.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12472346>

CONTEXTE : Dans les sociétés occidentalisées, l'acné vulgaire est une maladie cutanée presque universelle qui touche 79% à 95% de la population adolescente. Chez les hommes et les femmes de plus de 25 ans, 40% à 54% ont un certain degré d'acné faciale, et l'acné faciale clinique persiste jusqu'à l'âge moyen chez 12% des femmes et 3% des hommes. Les données épidémiologiques suggèrent que les taux

d'incidence de l'acné sont considérablement plus faibles dans les sociétés non occidentalisées. Nous rapportons ici la prévalence de l'acné dans 2 populations non occidentalisées: les Kitavan Islanders de Papouasie-Nouvelle-Guinée et les Aché chasseurs-cueilleurs du Paraguay. De plus, nous analysons comment les éléments des environnements non occidentalisés peuvent influencer le développement de l'acné.

CONCLUSIONS : La différence étonnante dans les taux d'incidence de l'acné entre les sociétés non occidentalisées et entièrement modernisées ne peut pas être attribuée uniquement aux différences génétiques entre les populations, mais résulte probablement de différents facteurs environnementaux. L'identification de ces facteurs peut être utile dans le traitement de l'acné dans les populations occidentales.

Selon le Dr Seignalet

Sur 42 cas d'acné, le régime du Dr Seignalet a permis 40 rémissions complètes, et aucun échec, soit un résultat positif contre l'acné de 100%.

Concernant d'autres problèmes de peau :

- **Eczéma constitutionnel :** sur 43 cas il a eu 36 rémissions complètes, et seulement 3 échecs, soit un résultat positif pour 93% des patients.
- **Urticaire :** Sur 34 cas il a obtenu 29 rémissions et aucun échec, soit un résultat positif chez 100% des malades.
- **Psoriasis :** sur 72 cas il a eu 45 rémissions complètes et 12 échecs, soit un succès dans 83% des cas.
- **Lupus :** sur 25 cas il a eu 11 rémissions complètes et 2 échecs, soit un résultat positif pour 96% des malades.

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

Selon le Dr Greger

Les aliments d'origine animale contiennent des hormones stéroïdes sexuelles, comme l'oestrogène, et surtout chez les animaux modernes qui sont traités aux hormones.

On retrouve notamment ces hormones dans les produits laitiers, même bio, ce qui peut avoir un effet sur toutes les affections liées aux hormones, comme l'acné ou la puberté prématurée.

2/ Allergies / Asthme

On déplore qu'encore une fois les discours officiels ne parlent pas d'alimentation contre ces maux, alors que les médecins qui s'en occupent rapporte des guérisons fréquentes.

Selon l'OMS

Informations issues du site de L'OMS

<https://www.who.int/respiratory/fr/>

Des centaines de millions de personnes souffrent chaque jour de maladies respiratoires chroniques. Selon les estimations de l'OMS (2004), 235 millions de personnes sont asthmatiques. 64 millions ont une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), tandis que des millions d'autres souffrent de rhinite allergique et d'autres maladies respiratoires chroniques qui ne sont souvent pas diagnostiquées.

Les affections respiratoires chroniques sont des maladies chroniques des voies respiratoires et autres structures pulmonaires. Parmi les plus courantes, on citera l'asthme, les broncho-pneumopathies chroniques obstructives, les allergies respiratoires, les pneumopathies professionnelles et l'hypertension artérielle pulmonaire.

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie chronique qui se caractérise par des crises récurrentes où l'on observe des difficultés respiratoires et une respiration sifflante et dont la gravité et la fréquence varient d'une personne à l'autre. Les symptômes peuvent se manifester plusieurs fois par jour ou par semaine et s'aggravent chez certains sujets lors d'un effort physique ou pendant la nuit.

D'après les estimations de l'OMS, il y a actuellement 235 millions d'asthmatiques dans le monde. C'est la maladie chronique la plus courante chez l'enfant.

L'asthme n'est pas un problème de santé publique limité aux pays à haut revenu; il sévit dans tous les pays, quel que soit leur niveau de développement. Plus de 80% des décès dus à l'asthme sont enregistrés

dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

L'asthme est sous-diagnostiqué et insuffisamment traité. Il représente une lourde charge pour les individus et les familles et limite souvent l'activité du malade tout au long de sa vie.

Selon le Dr Seignalet

- **Asthme** : le régime du Dr Seignalet a permis à 96% de ses patients d'aller mieux, avec seulement 2 échecs sur 85 cas. 80 ont été complètement guéris.
- **Bronchite chronique** : 39 rémissions complètes sur 42 cas sans aucun échec, soit une amélioration dans 100% des cas.
- **Infection ORL récidivante** : 80 rémissions complètes sur 100 cas, avec 20 échecs, donc un résultat positif pour 80% des patients.
- **Sinusite chronique** : 50 cas, 38 rémissions complètes et seulement 4 échecs, soit une amélioration pour 92% des malades.
- **Rhume des foins** : 71 en rémission complète sur 75 cas, avec seulement 2 échecs, c'est un résultat positif pour 97% des malades.
- **Rhinite chronique** : 58 complètement guéris sur 63 patients, avec 2 échecs, soit un résultat positif pour 97% des patients.

Selon le Dr Greger

Quelques informations extraites de son chapitre sur l'asthme : L'asthme est une maladie inflammatoire, avec une obstruction des poumons. C'est une des maladies chroniques les plus courantes chez l'enfant. Aux USA 25 millions de personnes en souffrent, dont 7 millions d'enfants.

Des études montrent qu'ajouter des portions de fruits et légumes, et des aliments complets d'origine végétale dans son alimentation permet de réduire l'asthme.

Les aliments d'origine animale sont au contraire associés avec une augmentation de l'asthme, comme dans cette étude en Inde sur 100 000 personnes, qui a conclu que les mangeurs de viande ou d'oeufs,

quotidiens ou occasionnels, avaient plus d'asthme que ceux qui n'en mangeaient pas.

En 2007 à Taiwan, les œufs et le soda ont été associés aux crises d'asthme et à d'autres problèmes respiratoires chez l'enfant : "En conclusion, l'étude suggère que l'alimentation est associée aux symptômes respiratoires chez les écoliers de Taipei. Les consommations de boissons sucrées et d'œufs sont associées à un risque accru de symptômes respiratoires et d'asthme tandis que les consommations de produits à base de soja et de fruits sont associées à un risque réduit de symptômes respiratoires."

Il a été montré que supprimer les produits laitiers et les oeufs améliorerait la fonction pulmonaire chez les enfants asthmatiques en 8 semaines.

L'étude internationale de l'asthme et des allergies chez l'enfant (ISAAC) a suivi plus d'un million deux cent mille enfants dans 98 pays du monde, et a découvert que l'asthme, les allergies et l'eczéma sont 20 à 60 fois plus présents dans certains endroits, ce qui prouve encore une fois la culpabilité du mode de vie et de la qualité de l'environnement.

Démarrée en 1998, la troisième phase a été publiée en 2013, et conclut en partie que :

"L'étude montre une grande variabilité de la prévalence et de la gravité de l'asthme, de la rhino-conjonctivite et de l'eczéma qui survient non seulement entre les régions et les pays, mais entre les centres du même pays et les centres de la même ville.

Cette étude établit définitivement que la prévalence de ces maladies peut être très élevée dans les centres non riches aux conditions socio-économiques faibles. La grande variabilité suggère également un rôle crucial des caractéristiques de l'environnement local pour déterminer les différences de prévalence d'un endroit à l'autre."

Les compléments alimentaires antioxydants ont montré ne pas avoir d'effets bénéfiques chez les enfants contre ces maladies, et seuls des aliments complets en ont. Les enfants nés par césarienne présentent un plus grand nombre de maladies allergiques et d'asthme. Cela

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

s'explique par un microbiote intestinal et cutané moins riche, qui affecte le développement du système immunitaire.

Etude de 2007 sur l'asthme à Taiwan

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17943568>

Extrait traduit : En conclusion, l'étude suggère que l'alimentation est associée aux symptômes respiratoires chez les écoliers de Taipei. Les consommations de boissons sucrées et d'œufs sont associées à un risque accru de symptômes respiratoires et d'asthme tandis que les consommations de produits à base de soja et de fruits sont associées à un risque réduit de symptômes respiratoires.

ISAAC phase 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22771150>

Selon le Dr Cathcart

Publication du Docteur Robert Cathcart, Soumis au journal Hypothèses Médicales le 13 février 1986.

Vitamine c et traitement des allergies (vitamin c and allergy treatment)

<https://vitaminfoundation.org/www.orthomed.com/unprimed.htm>

Extraits traduits :

BLOCAGE DES RÉACTIONS ALLERGIQUES PAR L'ASCORBATE

J'ai découvert que l'acide ascorbique aux doses de tolérance intestinale est capable de bloquer de nombreuses réactions allergiques. J'ai été alerté de cette possibilité lorsque mes propres symptômes saisonniers de rhume des foins ont été bloqués par 16 grammes d'acide ascorbique par voie orale par 24 heures dans des conditions d'exposition modérée au pollen.

Cependant, avec une exposition à des doses plus élevées de pollen, il a fallu augmenter les doses pour maintenir un blocage raisonnable des symptômes. Une exposition aiguë à des antigènes pourrait augmenter la tolérance à 50 grammes ou plus par 24 heures. Lorsque l'exposition aux allergènes était très importante, le blocage des symptômes était souvent incomplet. L'expérience avec au moins 1000

patients allergiques a confirmé cette conclusion dans la plupart des cas. Le facteur limitant semble souvent être la capacité de chaque patient à prendre systématiquement la quantité qui cause presque la diarrhée. La combinaison de traitements à l'ascorbate avec d'autres traitements peut donner des résultats encore plus optimaux.

Les crises d'asthme sont souvent améliorées de la même manière. Lorsque l'asthme est induit par l'exercice, des doses massives prises avant, pendant et après l'exercice empêchent généralement les attaques autrement attendues. Les crises d'asthme provoquées par des infections, en particulier les infections des voies respiratoires supérieures, sont le plus souvent évitées. L'efficacité dans ces cas dépend principalement de la capacité du patient à tolérer des doses suffisantes d'ascorbate. Dans les situations aiguës graves, l'ascorbate intraveineux peut être particulièrement efficace chez les patients incapables de prendre des quantités adéquates par voie orale.

L'urticaire, les piqûres d'abeilles, le chêne empoisonné, l'eczéma, etc. peuvent être améliorés à des degrés divers en fonction de la tolérance du patient à l'ascorbate et d'autres variables encore indéfinies. L'ascorbate agit fréquemment en synergie avec d'autres traitements pour ces conditions allergiques.

SCARLATINE

Trois patients atteints de scarlatine ont été traités qui avaient l'éruption cutanée typique en forme de papier de verre. L'éruption cutanée dans ces cas, la fièvre et toutes les autres manifestations de la maladie ont disparu en quelques heures lorsque les patients ont ingéré des doses d'acide ascorbique à tolérance intestinale. L'effet de l'ascorbate sur la scarlatine et certaines intoxications alimentaires est si dramatique qu'il suggère la destruction d'une quantité finie de toxine qui n'est pas reconstituée par le processus de la maladie.

... La protection de l'acide ascorbique contre les réactions allergiques à certains antibiotiques devenant de plus en plus apparente, j'ai élargi quelque peu mes indications pour les antibiotiques. Alors que le traitement des infections à Candida établies avec de l'ascorbate est compliqué et n'a de valeur qu'en combinaison avec d'autres traitements,

les femmes qui ont tendance à avoir des infections vaginales à levures chaque fois qu'elles reçoivent des antibiotiques, ont une réduction marquée de cette complication lors de la prise de doses d'acide ascorbique à tolérance intestinale, avec les antibiotiques. De plus, l'ascorbate semble agir en synergie avec les antibiotiques et élargir considérablement le spectre d'activité des antibiotiques.

... Je n'ai pas encore eu de patient présentant une réaction anaphylactique à quoi que ce soit en prenant de fortes doses d'ascorbate.

L'ASCORBATE N'EST PAS STRICTEMENT UN ANTIHISTAMINE

Par conséquent, l'ascorbate peut avoir certains des effets cliniques bénéfiques qui, dans quelques cas, pourraient être similaires aux antihistaminiques, mais l'ascorbate améliorerait souvent une condition où un antihistaminique n'avait pas aidé. De plus, l'ascorbate semble parfois agir en synergie avec les antihistaminiques.

L'ascorbate ne doit certainement pas être considéré comme un antihistaminique et n'a pas de mécanisme d'action pharmacologique similaire.

ALLERGIES ALIMENTAIRES, SENSIBILITÉS ET EMPOISONNEMENTS

Les allergies alimentaires, comme celles qui produisent des symptômes à médiation IgE classiques comme les éruptions cutanées urticantes réagissent souvent rapidement. Des doses de tolérance intestinale dans la mesure où elles produisent des selles ramollies, voire de la diarrhée, et une diminution du temps de transit intestinal, réduisent la durée des réactions en plus du blocage des réactions.

L'intoxication alimentaire et la gastro-entérite peuvent être considérablement soulagées par des doses massives d'ascorbate. L'expérience est utile dans le traitement de ces conditions, car les patients craignent que l'acide ascorbique n'intensifie la diarrhée et d'autres malaises intestinaux. Dans un intestin par ailleurs sain, il y a peu de difficulté. Des doses d'acide ascorbique bien supérieures à ce qui serait normalement toléré sont administrées. Ces doses n'ajoutent généralement pas à la diarrhée mais la diminue. Si l'on surdose par inadvertance considérablement à l'acide ascorbique, la diarrhée sera produite, mais il y a un soulagement de tous les autres symptômes

toxiques et la diarrhée est bénigne, généralement associée à aucune douleur.

Bien qu'il ne réussisse pas toujours, je teste toujours l'effet de l'acide ascorbique sur le patient allergique aux aliments ou aux produits chimiques.

Les doses d'acide ascorbique à tolérance intestinale ont fréquemment un effet améliorant. Cependant, la prise des doses nécessaires d'ascorbate est souvent difficile en raison de problèmes de nuisance courants chez ces patients. La production de beaucoup de gaz intestinaux est fréquente.

De nombreux patients atteints de ces allergies ont une flore intestinale qui contient du *Candida albicans* (12, 13) et d'autres organismes producteurs de gaz.

Cliniquement, la production parfois énorme de gaz suggère que le *Candida* et d'autres organismes fermentent réellement l'ascorbate, ou que l'ascorbate accélère d'une manière ou d'une autre leur fermentation d'autres aliments.

Cependant, certains patients semblent franchir une barrière où des doses encore plus élevées d'ascorbate réduisent la quantité de gaz produite. Peut-être que le temps de transit réduit associé à ces fortes doses d'acide ascorbique lave physiquement une grande partie de la flore productrice de gaz, ou peut-être que des niveaux suffisamment élevés d'ascorbate inhibent finalement la fermentation.

Certains de ces patients seront allergiques à certaines préparations de vitamine C. Je trouve qu'en utilisant les cristaux fins d'acide ascorbique synthétique dérivés du sirop de maïs, l'incidence de ces réactions est réduite. Néanmoins, des symptômes allergiques se produisent parfois. L'expérience a montré que ce n'est pas l'ascorbate lui-même qui provoque la réaction allergique, mais que certaines traces de contaminants introduits dans les processus de fabrication sont responsables. En cas de difficultés, d'autres formes d'ascorbate doivent être essayées.

3/ Arthrite et Arthrose

Selon le Ministère de la Santé du Québec

D'après un article de 2018 du Ministère Québécois de la Santé, l'arthrite fait souffrir des l'adolescence pour certains :

<https://www.msss.gouv.qc.ca/>

“En 2013-2014, au Québec, 10,5 % des personnes âgées de 15 ans et plus ont reçu un diagnostic d'arthrite ou d'arthrose. Cette proportion augmente de manière importante avec l'âge. Elle est au moins 2 fois plus importante dans le groupe d'âge de 65 ans et plus que dans le groupe de 45 à 64 ans.”

Et au Québec moins de la moitié des habitants mangent les 5 portions quotidiennes minimales de fruits et légumes. Et encore il n'est pas précisé s'il s'agit de produits frais, peut-être y compte-t-on les fruits au sirop ou séchés : “Au Québec, en 2014, 46,3 % de la population consomment au moins 5 fois par jour des fruits et des légumes.”

Et seulement 40% ont des loisirs avec activité physique : “De 2007-2008 à 2013-2014, la proportion de la population québécoise âgée de 18 ans et plus active durant les loisirs a augmenté de 35 % à 40 %.”

Selon le Dr de Lorgeril

Quelques informations extraites de son livre “Le nouveau régime méditerranéen : Pour protéger sa santé et la planète”, 2017, ISBN 978-2501111898

Dans son chapitre 14 il prend l'exemple de la polyarthrite (ou arthrite rhumatoïde) comme maladie inflammatoire chronique. Il explique que les personnes atteintes d'arthrite ont beaucoup plus de risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, puisque l'inflammation chronique augmente le risque de formation de caillot. De plus, les anti-inflammatoires donnés pour lutter contre les douleurs de cette maladie, augmentent de 2 à 4 fois le risque de d'infarctus ou d'AVC. C'est bien tous les anti-inflammatoires qui augmentent le risque de MCV, pas seulement ceux donnés contre les douleurs de l'arthrite, comme l'ibuprofène.

Cette augmentation du risque est dû à l'empoisonnement de la couche interne des artères, l'endothélium, qui ne peut alors plus jouer son rôle contre la formation des caillots.

La sédentarité est sûrement un autre facteur aggravant, avant et après l'apparition de l'arthrite, puisqu'après c'est beaucoup plus difficile de bouger.

Les anti-inflammatoires et l'angoisse des douleurs augmentent les problèmes de digestion et de nutrition, ce qui aggrave encore la situation. Les médecins devraient conseiller, encore une fois, à leurs malades de s'informer et de changer d'alimentation et de mode de vie, ce qui serait beaucoup plus efficace que de leur donner des médicaments qui ne changent rien à la source des problèmes.

Selon la Professeure Lagacé

D'après le livre de la Pre Jacqueline Lagacé (PhD), spécialiste en microbiologie et immunologie à l'université du Québec, "Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation", 2011, ISBN 978-2365490443

Dans la préface, la Dre Christine Angelard, rappelle que notre alimentation moderne est devenue complètement inadaptée à la physiologie de notre corps, et surtout inadaptée pour nos intestins. Nous mangeons mal, trop et trop vite, et cela provoque des maladies en compromettant la perméabilité de nos intestins, qui laissent alors passer des substances nocives dans notre sang, qui déclenchent des inflammations chroniques menant à des maladies comme la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaque, le diabète de type 2, la fibromyalgie, etc..

Elle a écrit ce livre pour aider ceux qui souffrent, en regroupant les observations et les résultats d'expérimentations de plusieurs chercheurs et médecins.

C'est en 2007, souffrant d'une polyarthrite rhumatoïde que la Pre Lagacé a découvert les travaux du Dr Signalet qui avait trouvé des liens de cause à effet entre les aliments et de nombreuses maladies. A la fin de sa carrière, et des essais sur plus de 2 500 patients pendant 18 ans, il

avait trouvé comment soigner plus de 90 maladies avec des changements alimentaires. Le livre du Dr Seignalet “L’alimentation ou la troisième médecine” de 2004, est assez technique et volumineux, plus de 600 pages, ce qui peut le rendre difficile pour une application plus pratique de ses méthodes.

Après seulement 10 jours à suivre le régime Seignalet, ses intenses douleurs aux mains avaient complètement disparues, et au troisième mois elle a pu recommencer progressivement à plier à nouveau ses articulations. Et tout cela en changeant uniquement d’alimentation, sans exercices physiques. Après 1 an de régime elle a constaté des améliorations significatives de sa colonne vertébrale qui était affectée d’arthrose, et dont la cinquième lombaire la faisait souffrir depuis 20 ans, à la suite d’un choc. Hors, en 2010, le Dr Seignalet était encore totalement inconnu au Québec, même des professionnels de santé, et c’est ce qui l’a poussée à publier ce livre. En fait l’arthrite englobe une centaine d’affections différentes, dont les plus connues sont : la polyarthrite rhumatoïde, l’arthrose, la fibromyalgie, la goutte, le lupus érythémateux, la sclérodémie, la spondylarthrite ankylosante, le syndrome du canal carpien, et bien d’autres moins connues. Encore des maladies pour lesquelles la médecine allopathique n’a pas de solution, et offre juste des anti-douleurs, et qui pourtant peuvent être guéries ou au moins grandement diminuées dans la grande majorité des cas, en faisant simplement des changements nutritionnels.

Et en plus de résumer les découvertes du Dr Seignalet, la Pre Lagacé a fait une revue extensive de la littérature scientifique récente, afin de pouvoir apporter des améliorations supplémentaires dans la lutte contre les maladies causées par les inflammations chroniques, qui commencent souvent dans les intestins. Elle a étudié des sujets controversés, pour essayer de comprendre ce qui était en jeu, comme pour le soja, les eaux riches en minéraux, les probiotiques, les produits industriels, les suppléments alimentaires et autres. Elle a mis à notre service ses 25 années d’expérience en tant que chercheur en biomédecine, dont 17 années en tant que professeure-chercheuse et directrice d’un laboratoire universitaire de recherche en microbiologie et immunologie. Elle explique que nous avons des prédispositions

génétiqes qui peuvent être activées par certains aliments, et donc la maladie cessera de s'exprimer tant que nous arrêtons de manger ces aliments, mais elle recommencera si nous en mangeons à nouveau.

Le Dr Seignalet a découvert deux familles d'aliments qui déclenchent de nombreuses maladies inflammatoires, qu'on peut regrouper sous le nom d'arthrite. Il explique que ces inflammations chroniques déclenchent les maladies après plusieurs années de consommation des aliments responsables.

Elle dit qu'après avoir bien décrassé l'organisme pendant plusieurs années en suivant bien le régime nécessaire, on peut se permettre des écarts sans risquer de redéclencher immédiatement la maladie, mais ce niveau de sensibilité est à surveiller, et est différent pour chaque personne. Elle cite l'exemple d'une malade du Dr Seignalet qui avait été sauvée par son régime, mais qui a vu la maladie revenir après qu'elle ait juste ajouté un petit biscuit de blé entier par jour à son régime ! Son régime alimentaire, dit hypotoxique ou ancestral, reposait surtout sur l'élimination de deux groupes d'aliments. Exclusion de tous les produits laitiers d'origine animale, ainsi que leurs dérivés. Et de toutes les céréales, blé, orge, maïs, seigle et autres, à l'exception du sarrasin et du riz. Les graines de sésame autorisées. Cuire à la vapeur. Manger le plus de légumes crus possible.

Le but de son livre est aussi d'attirer l'attention des professionnels de santé, car comme le montrent les articles qu'elle a trouvés dans la littérature internationale, certains aliments sont très nocifs pour certaines personnes, et donc qu'une suppression de ces aliments peut grandement aider la santé du patient concerné. Elle cite les travaux du Dr Richard Béliveau qui montrent qu'une alimentation choisie peut prévenir et guérir certains cancers (voir ses livres, dont "Les aliments anticancer" de 2016).

Son livre détaille la vie du Dr Seignalet, puis ses théories, et ensuite les justifications physiologiques qui expliquent la venue des problèmes de santé. L'impossibilité pour les enzymes de digérer ces nouveaux aliments transformés, conduit à la perméabilité excessive de l'intestin grêle, et à la pénétration de molécules toxiques dans le sang. D'après la science récente, de nombreuses maladies dites auto-immunes

sont engendrées par ces fuites de l'intestin. Comme la maladie de Crohn ou la colite ulcéraire, qui progressent rapidement dans le monde depuis l'industrialisation de l'alimentation. Par exemple certaines personnes ont un profil génétique qui déclenche des problèmes lors de l'ingestion de gluten, et le problème s'arrête lorsqu'on supprime le gluten de leur nourriture.

Le diabète de type 1 a le même profil de maladie auto-immune, une susceptibilité génétique qui est déclenchée par des facteurs extérieurs. Chez les souris on a déjà montré que la prise de certains probiotiques permettait d'empêcher le développement de ce diabète. Le problème vient aussi de la flore microbienne déséquilibrée qui ne produit pas assez de molécules anti-inflammatoires.

Le Dr Seignalet avait bien compris que l'hyper perméabilité de l'intestin grêle, à cause de certains aliments, était la cause de nombreuses maladies, et aujourd'hui, 30 ans plus tard, la science a trouvé le rôle clé de la microflore intestinale dans ce processus de dégradation. C'est donc bien notre alimentation qu'il faut changer, pour rétablir cet équilibre intestinal et empêcher le développement de ces maladies chroniques. Ce livre regorge d'informations intéressantes et utiles.

Voici les résultats du Dr Seignalet en matière de maladies liées aux rhumatismes, d'après son livre :

- **Polyarthrite rhumatoïde** : 297 cas, 127 rémissions complètes, 100 améliorations nettes, 18 améliorations de 50%, et 52 échecs, soit un résultat positif dans 82% des cas.

- **Spondylarthrite ankylosante** : 122 cas, 76 rémissions complètes, 40 améliorations nettes, et 6 échecs, soit un résultat positif dans 95% des cas.

- **Rhumatisme psoriasique** : 39 cas, 15 rémissions complètes, 10 améliorations nettes, 11 améliorations de 50%, et 3 échecs, soit un résultat positif dans 92% des cas.

- **Pseudo polyarthrite rhizomélique** : 17 cas, 12 rémissions complètes, 4 améliorations nettes, et 1 échec, soit un résultat positif

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

dans 94% des cas.

- **Rhumatisme palinchronique** : 4 cas, 3 rémissions complètes, et 1 échec, soit un résultat positif dans 75% des cas.

- **Rhumatisme inflammatoire X** : 15 cas, 12 rémissions complètes, 2 améliorations de 50%, et 1 échec, soit un résultat positif dans 93% des cas.

- **Arthrose** : 47 rémissions complètes sur 118 cas, et seulement 7 échecs, soit une amélioration dans 94% des cas.

Selon le Dr Greger

La bactérie du porc, appelée Yersina, rend malade chaque année plus de 100 000 américains. L'intoxication alimentaire entraînée par cette bactérie a des symptômes qui ressemblent à ceux d'une gastro-entérite aiguë, mais peuvent aller jusqu'à ressembler à une appendicite. Cette contamination peut engendrer une inflammation chronique des yeux, des reins, du cœur ou des articulations.

Le rapport avec l'arthrite est que dans l'année qui suit une telle infection, les victimes ont presque 50 fois plus de risque de développer une arthrite auto immune ! Il précise que cette bactérie ne provoque pas de maladie chez le porc, et doit donc être dépistée en mesure préventive, car elle peut être très nocive pour l'homme.

Selon le Dr Rath

Informations traduites du site à but non lucratif de recherche du Dr Matthias Rath <https://www.drrathresearch.org/>

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire chronique de la synovie ou de la muqueuse des articulations. Les patients souffrant d'arthrite souffrent d'une surproduction de liquide synovial qui provoque un gonflement douloureux des articulations et d'autres symptômes tels que raideur, chaleur, rougeur et gonflement des articulations. Dans la polyarthrite rhumatoïde, la matrice extracellulaire ou la membrane synoviale de l'articulation s'enflamme. Au fil du temps, le processus d'inflammation entraîne la destruction du collagène et

d'autres composants des tissus articulaires, provoquant une invalidité. Chez les patients atteints de cette maladie, les enzymes de digestion du tissu conjonctif, y compris les métalloprotéinases matricielles (MMP), sont exprimées dans les membranes synoviales et leur sécrétion excessive a été impliquée dans la destruction du tissu synovial.

Nos études ont indiqué que des micronutriments sélectionnés travaillant en synergie sont efficaces pour inhiber la sécrétion de MMP par les fibroblastes synoviaux et pour arrêter l'invasion cellulaire dans les tissus environnants, modulant ainsi la destruction des tissus. Cela suggère le potentiel bénéfique de ces nutriments dans divers aspects de la polyarthrite rhumatoïde.

Arthrose

L'arthrose, d'autre part, est une maladie du cartilage dans l'articulation, caractérisée par une dégradation continue du cartilage, causant des dommages aux tissus et aux os sous-jacents. La dégradation du cartilage augmente le stress mécanique sur les os, provoquant des douleurs. L'os sous-jacent peut s'épaissir et, avec le temps, l'articulation peut même se déformer, ce qui restreint les mouvements.

La pensée actuelle est que ces changements sont dus à une régulation à la hausse de la sécrétion médiée par le cartilage (chondrocytes) des MMP, qui à son tour conduit à une dégradation progressive du cartilage. Des études menées par notre institut ont montré que les micronutriments sont très efficaces pour inhiber la sécrétion de MMP dans les chondrocytes humains et pour empêcher leur capacité à envahir la matrice de collagène environnante. Ces nutriments peuvent être bénéfiques dans l'arthrose et d'autres conditions liées à une dégradation excessive du cartilage.

4/ Autisme

Concernant l'autisme, nulle part ne sont mentionnées, par les autorités médicales, l'alimentation ou une possibilité d'infection ou de réaction à des polluants. Bien sûr il y a certainement de nombreuses causes différentes, voir cumulatives, qui causent les différents types de maladies réunies sous l'appellation "spectre autistique", et certaines sont certainement génétiques, comme c'est le cas pour le syndrome de Down, ou trisomie 21.

Mais comme des centaines de témoignages sont publiés en ligne et dans des livres, depuis plusieurs années, concernant des enfants ou des adultes qui ont été guéris et sont sortis du diagnostic autistique, on sait qu'une grande partie de ces maladies sont dues à des infections, ou à des infestations parasitaires, ou à des intoxications, par exemple aux métaux lourds. Et qu'avec une alimentation appropriée et des suppléments visant à détoxifier l'organisme ou à éliminer des parasites intestinaux ou des infections diverses, une large partie des "autistes" peuvent être sauvés.

Le Dr de Lorgeril, mentionne sur son blog, la presque conviction que des cas d'autisme sont déclenchés par des réactions aux produits présents dans certains vaccins.

Kerri Rivera parle de parasites intestinaux et partage de nombreuses photos obtenus après traitement, de vers énormes et de toutes sortes, qui sortent des intestins des enfants. Mais aussi de réactions aiguës à des additifs alimentaires, type colorants et autres. Je me rappelle avoir vu un court reportage sur une chaîne de TV nationale ou un médecin expliquait comment il améliorerait les symptômes avec des cocktail d'antibiotiques, comme le mentionne aussi le Pr Luc Montagnier, Prix Nobel de médecine.

Selon l'OMS

Informations provenant du site de l'OMS : <https://www.who.int/fr>

Les troubles du spectre autistique regroupent un ensemble d'affections caractérisées par un certain degré d'altération du comportement social, de la communication et du langage, et par la

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

modicité des centres d'intérêts et des activités, qui sont spécifiques à la personne et répétitifs. Ils apparaissent dans l'enfance et ont tendance à persister à l'adolescence et à l'âge adulte. Dans la plupart des cas, l'affection se manifeste au cours des 5 premières années de l'enfant. Causes : D'après les données scientifiques dont on dispose, il y a probablement de nombreux facteurs qui rendent un enfant sujet aux troubles du spectre autistique, notamment des facteurs environnementaux et génétiques.

Rien ne prouve non plus qu'aucun autre vaccin destiné aux enfants augmente le risque de troubles du spectre autistique. L'examen des données sur le lien potentiel entre d'une part le thiomersal employé comme conservateur et les adjuvants à base d'aluminium contenus dans les vaccins inactivés et, d'autre part, le risque de troubles du spectre autistique a indiqué clairement que les vaccins n'augmentent pas le risque.

Troubles du spectre autistique (ASD pour Autism Spectrum Disorder en anglais)

Selon le gouvernement français

Du site officiel de l'Académie de Médecine française :
<http://www.academie-medecine.fr/>

Séance du 12 décembre 2017

Communiqué commun des Académies de médecine et de pharmacie sur les propos de Luc Montagnier sur les vaccinations
Le 7 novembre dernier, Luc Montagnier, membre de notre Académie a tenu devant la presse des propos qui contredisent les recommandations et prises de position de l'Académie nationale de médecine en faveur de la vaccination. Devant le risque que de tels propos nuisent gravement à l'action entreprise par les pouvoirs publics pour améliorer la couverture vaccinale en France, l'Académie de médecine et l'Académie de Pharmacie ont diffusé le communiqué suivant : COMMUNIQUÉ DE PRESSE

ACADÉMIE NATIONALE DE MÉDECINE – ACADÉMIE NATIONALE DE PHARMACIE

L'Académie nationale de médecine et l'Académie nationale de pharmacie se sont engagées depuis de nombreuses années en faveur des vaccinations, pratiques contestées par certains courants d'opinion, et dont l'efficacité et la sécurité ont été scientifiquement établies. Au moment où les pouvoirs publics ont pris une décision nécessaire et courageuse pour renforcer la couverture vaccinale en France, les professeurs Luc Montagnier et Henri Joyeux sont intervenus lors d'une conférence de presse le 7 novembre dernier. Les propos qu'ils ont tenus, qui ne manqueront pas d'introduire le trouble chez les parents de jeunes enfants, ne sont pas fondés et doivent être démentis.

Les Académies nationales de médecine et de pharmacie soulignent la nature émotionnelle des faits rapportés et s'élèvent avec force contre les propos tenus qui ne reposent sur aucune base scientifique. Fin de l'extrait.

Voilà, c'est clair, il n'est pas question d'enquêter sur la validité des propos et des constats de ces 2 médecins, mais de les faire taire pour que la campagne de vaccination ne soit pas dérangée... Mais alors seul un côté du problème est traité à mon avis. Certes la vaccination a changé la santé du monde pour le meilleur, mais tous les vaccins sont-ils sans danger ?

Connaissant grâce à la presse nationale, toutes les actions malhonnêtes pour lesquelles des laboratoires pharmaceutiques et des politiciens ont été jugés coupables, n'a-t-on pas le droit de mettre en doute l'honnêteté et la qualité de certains produits fournis par ces mêmes laboratoires pour la vaccination ?

Et pourquoi ces autorités ne lancent-elles pas des essais cliniques pour vérifier les propos de ces médecins respectés ? Et pourquoi ces autorités ne veulent pas prendre en compte les centaines de témoignages fournis par des anciens malades ? Car cela compliquerait leur travail quotidien ? Ou parce que cela ferait baisser les ventes de l'industrie pharmaceutique ? Ou alors tout simplement parce qu'ils ont

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

peur de perdre leur emploi, menacés de représailles par les politiciens qui leur ont donné ?

Selon le Dr Greger

Dr Greger : Au-delà de son statut d'agent anticancéreux prometteur, le sulforaphane pourrait aussi protéger votre cerveau et votre vue, réduire la rhinite allergique, contrôler le diabète de type 2, et on a récemment découvert qu'il pouvait traiter l'autisme avec succès. Un essai randomisé en double aveugle contrôlé par un placebo portant sur de jeunes garçons atteints d'autisme a conclu que l'équivalent en sulforaphane de deux à trois portions de légumes crucifères par jour améliorait l'interaction sociale, les comportements anormaux et la communication verbale en l'espace de quelques semaines.

Les chercheurs de l'université Harvard et de Johns Hopkins ont indiqué que l'effet était sans doute imputable au rôle "détoxifiant" du sulforaphane (7,8)

Il précise que la cuisson annule l'effet anticancer des crucifères, parce que cela détruit les enzymes nécessaires à la création du sulforaphane. Seule la cuisson au micro-onde ne l'annule pas. Heureusement, il existe une méthode alternative, puisqu'il est très difficile de manger du brocoli cru. Il faut découper ou mixer les crucifères crus en petits morceaux et attendre 45 minutes, puis on peut les cuire. Le fait de les couper active les enzymes qui fabriquent le sulforaphane pendant ces 45 minutes d'attente, et celui-ci supporte ensuite la cuisson normale.

Selon le Dr de Lorgeril

Message concernant l'autisme sur le blog du Dr de Lorgeril en 2018 : <https://michel.delorgeril.info/>

"Hélas, les chiffres officiels le confirment chaque fois un peu plus : le nombre (et les proportions) d'enfants autistes continuent d'augmenter aux USA. Les données publiées par le CDC (Centers for

Disease Control and Prevention) sont terribles : plus 20% entre 2012 et 2014 !

Que se passe-t-il dans le cerveau de ces enfants ? C'est multifactoriel bien sûr. Mais le plus évident (quoique encore mal décrit), c'est une modification très précoce du système immunitaire des embryons, des fœtus et ensuite des bébés. C'est l'explication la plus évidente, outre des prédispositions génétiques, avec deux mécanismes possibles :

1) les agressions des toxiques environnementaux ; le cerveau est une des cibles préférées des métaux lourds et des pesticides, par exemple ;

2) les agressions vaccinales multiples et répétées. La majorité des vaccins sont neurotoxiques, selon les rapports des industriels eux-mêmes !

Urgent d'investiguer, de corriger et d'appliquer le Principe de Précaution !"

"Des travaux remarquables, quoiqu'il s'agisse d'épidémiologie d'observation [mais peut-on faire mieux en recherche clinique sur ce sujet ?], viennent récemment conforter ceux qui défendent la théorie que certains cas d'autisme [ou ASD pour Autism Spectrum Disorder en anglais] sont des maladies du système immunitaire.

Comme la vaccination, quelque soit sa forme et son mode d'administration, est une agression du système immunitaire, nous voilà à nouveau sur la piste "les vaccins favorisent l'autisme".

Je recommande les deux articles parus le 8 Juin 2018 dans le journal de la Société Américaine des Médecins (ou JAMA). Le premier (ci-dessous) analyse les associations entre ASD et allergies de type varié, notamment les allergies alimentaires.

C'est une magnifique étude impliquant presque 200,000 enfants américains et les données médicales et biologiques ont été récoltées entre 1997 et 2016.

Sans l'ombre d'un doute, il existe des associations très significatives entre ASD et des allergies alimentaires, respiratoires et cutanées. Dit autrement, la probabilité qu'un enfant autiste soit aussi allergique est beaucoup plus élevée que parmi les enfants non autistes.

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

Qui dit allergie dit dysfonction du système immunitaire.

Par contre, il y a peu de doute que les vaccinations soient à l'origine de maladies allergiques. Il est d'ailleurs recommandé aux vaccinateurs d'identifier toutes les formes d'allergie qui pourraient donner lieu à complication post-vaccinale."

Selon Mme Kerri Rivera

Informations traduites de son site internet : <https://cdautism.org/>

Son livre a été banni des plateformes de vente comme amazon, elle reçoit des menaces tout le temps, et a été légalement interdite de parler du dioxyde de chlore en public par la FDA américaine, et on ne trouve sur internet que des insultes à son sujet, sauf quand on tombe sur les témoignages d'enfants guéris, ou de leurs parents !

Fin 2019 elle annonçait déjà plus de 550 enfants sortis du diagnostic d'autisme, en utilisant le dioxyde de chlore et une sélection stricte des aliments, excluant toutes sortes de produits chimiques, colorants, conservateurs et autres produits qui peuvent déclencher de fortes réactions chez certains enfants.

Dans son livre des centaines de témoignages sont partagés, photos et dossiers médicaux à l'appui, et sur son site des témoignages vidéos par des enfants eux-mêmes, mais aussi des parents. Les vidéos d'enfants fermés sur eux-mêmes, violents ou ne parlant pas, qui après quelques mois de traitement se comportent enfin comme des enfants en bonne santé, témoignant eux-mêmes de leur sortie de la maladie, ne devraient pas être écartés par les médecins, qui ont pour engagement de tout essayer pour sauver leurs patients.

Le Dr Schwartz parle aussi du dioxyde de chlore comme permettant à certains de ses patients d'inverser les cancers, en plus des suppléments efficaces qu'il a lui-même découverts. Non ce n'est pas de l'escroquerie, ce sont des faits, des gens guéris, mais des autorités sanitaires, qui sous le contrôle des immenses intérêts financiers, empêchent ces produits de se développer et de devenir inclus dans le quotidien des citoyens.

Extraits traduits : Bienvenue sur CD Autisme ! : -)

Jusqu'à présent, 559 enfants ont été récupérés (score ATEC de 10 ou moins) en utilisant le protocole CD Autism ! CD signifie Chlorine Dioxide, qui est un produit à large spectre, peu coûteux, doux et anti-pathogène. Le dioxyde de chlore est utilisé pour désinfecter l'eau potable dans le monde. Selon les Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis, du dioxyde de chlore est ajouté à l'eau potable pour protéger les personnes contre les bactéries et autres micro-organismes nuisibles. L'EPA reconnaît l'utilisation du dioxyde de chlore comme désinfectant de l'eau potable et elle est incluse dans les Recommandations de l'OMS pour la qualité de l'eau potable.

Alors, pourquoi est-il interdit aux individus de consommer du dioxyde de chlore en petites quantités pour se soigner, si d'un autre côté il est utilisé un peu partout dans le monde pour purifier... l'eau de boisson !

A mon avis c'est parce que le dioxyde de chlore ne peut pas être breveté, ayant été découvert au siècle dernier, et il ne coûte presque rien à utiliser, et est très facile à produire, comme l'a découvert Jim Humble dans les années 2000. Le site <http://lemineralmiracle.com> contient plein de traductions sur le sujet.

Au nom du bien d'autrui, si seulement un de ces enfants a été sauvé par ce protocole compliqué, et c'est pour moi impossible de croire que ces 500 témoignages sont tous des mensonges ou des acteurs, alors les criminels à juger en cour de justice sont les autorités médicales qui ne prennent pas d'action pour investiguer scientifiquement pourquoi cet enfant a été guéri, et non poursuivre Mme Rivera qui n'a écouté que son coeur et a fait tous ces efforts pour sauver son propre enfant, puis a partager ses découvertes.

Les personnes qui ont l'autorité de lancer des recherches médicales sur ces cures potentielles, doivent être poursuivies en justice pour non assistance à personne en danger, et nous devons nous allier en collectifs pour engager des avocats et porter plainte. Et nous devons le faire pour chacun de ces organismes en position d'autorité qui tourne le dos à ces médecins et particuliers qui ont trouvé des méthodes pour guérir ou éviter toutes ces maladies.

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

Rappelons que de nombreux médecins utilisent avec succès le dioxyde de chlore, partout dans le monde, contre de nombreuses maladies notamment infectieuses, et que c'est donc un produit très utile. Alors comment est-ce tolérable que les livres même qui parlent de ce produit sont interdits à la vente ? Quid de la liberté d'expression et de la démocratie ?

5/ Problèmes dentaires

Selon le Dr Greger

Il dit que concernant nos ancêtres, on constate que les squelettes datant de dizaines de milliers d'années n'ont quasiment pas de caries. Et pourtant ils ne se brossaient pas les dents, ni n'utilisaient de fil dentaire ! Il cite l'étude de 14 pages suivante, de 1951 :

Titre traduit : Maladie dentaire et civilisation

Dental disease and civilization.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2479700/>

Extraits traduits : La maladie dentaire est l'expérience de tous les hommes modernes, car la carie est aujourd'hui extrêmement répandue. La parodontie est aussi très commune, comme le sont le mauvais développement de la mâchoire et la régularité de positionnement des dents.

Presque 80% des enfants ont des caries dentaires, selon le recensement de 1948 à Belfast en Irlande. C'est encore pire chez les adultes. Le constat est que ces maux ont augmenté avec l'adoption de ce mode de vie moderne pris comme critère de civilisation.

La carie dentaire n'était bien sûr pas inconnue dans le passé, mais elle semble avoir été l'exception. Une étude approfondie de 1919 révéla que les crânes humains européens d'avant le Néolithique n'avaient pas de caries. Ces crânes faisaient tous partie du type "têtes-allongées", mais avec l'arrivée des types "têtes-larges", aux environs de 1200 AC, les caries sont apparues, ainsi que le déchaussement des dents.

L'Égypte est aussi riche en information, et les caries étaient rares avant 3000 BC, et sont devenues plus communes après, à l'âge des pyramides, surtout en basse Égypte. Par exemple 40% des crânes de l'époque de Cléopâtre présentent des caries.

Les caries étaient communes en Grèce ancienne et durant la période Romaine.

Par contre en Angleterre, on peut constater les différences entre les périodes d'avant l'empire Romain, chez les Anciens Bretons qui avaient rarement des caries, pendant la domination Romaine, et après

celle-ci. Après que l'influence Romaine soit bien établie, la prévalence de la carie a atteint 30% des crânes étudiés. Le nombre de caries a baissé juste après le départ des Romains, pour remonter plus tard au moyen-âge, où l'arracheur de dent était un professionnel reconnu.

Depuis la carie a progressé au fil des siècles, chez tous les humains civilisés. Ceux qui vivent encore isolés des grandes villes profitent encore de dents impeccables, comme c'est le cas des Eskimo, des Maori de Nouvelle-Zélande, ou des Bantu d'Afrique du Sud. Mais dès que ces peuples vivent avec ou près des hommes blancs, la présence des caries augmente très rapidement. Chez les Eskimos elle fut multipliée par 10 en quelques années, et avec les Maori ce fut même plus rapide.

Cela prouve que la carie dentaire va de pair avec le mode de vie dit "civilisé". Le facteur majeur étant le changement de nourriture, qui affecte la santé en général, la carie n'étant qu'une des conséquences. La nourriture est pourtant le moyen par lequel le corps se fournit en énergie, mais aussi par lequel il obtient les matériaux pour remplacer les tissus usés, dont les vitamines, sans lesquelles beaucoup de processus ne peuvent pas prendre place, ou le font beaucoup plus lentement.

Les références écrites montrent que par le passé, toutes les classes de la population ne recevaient pas suffisamment de fruits et légumes frais, et donc de vitamine C. Comme durant le Moyen-Age, où les fruits n'étaient disponibles qu'en été, et étaient très chers, et accessibles uniquement aux riches. L'hiver était fait de viande salée ou marinée, sans produits frais du jardin, et au printemps les cas de scorbut devaient être très répandus. Il y avait aussi beaucoup de problèmes dentaires dus au manque de vitamine D et de calcium, essentiels à la formation des os.

Donc, là encore, des preuves que les caries apparaissent avec la malbouffe, l'alimentation moderne, dont sûrement les coupables majeurs sont les céréales cuites et autres sucreries qui collent aux dents et permettent aux bactéries de se développer et de manger la dent.

Selon le Dr Levy

Le livre du Dr Thomas Levy sur les problèmes dentaires est uniquement en Anglais : “Hidden Epidemic: Silent Oral Infections Cause Most Heart Attacks and Breast Cancers”, de 2017, ISBN 978-0983772873.

Informations traduites du site officiel du Dr Levy :
<https://www.peakenergy.com>

Root canals are a primary cause of chronic disease

Titre traduit : La dent dévitalisée est une usine à toxines chroniques. Une dent dévitalisée finit toujours par être infectée de façon chronique, mais comme une grande partie du complexe nerveux a été éliminée, la douleur n’est généralement pas perçue même si la dent essaie de dire au reste du corps que quelque chose ne va pas, car les agents pathogènes produisent leurs toxines et continuent de se multiplier.

Ces toxines sont incroyablement puissantes et elles sont libérées “24/7” dans les canaux lymphatiques drainants et dans le sang des os de la mâchoire, où elles se propagent ensuite dans tout le corps. Les toxines et les agents pathogènes épuisent les réserves d’antioxydants du corps, et les maladies chroniques sont le résultat attendu. Toutes les toxines sont pro-oxydantes, et elles infligent en fait leurs dégâts en utilisant les réserves antioxydantes protectrices du corps, permettant aux biomolécules vitales de tout le corps de s’oxyder et de perdre leur fonction normale.

Le Dr Josef Issels a découvert que 98% de ses patients atteints d’un cancer avancé avaient «entre deux et dix dents mortes», ce qui comprenait presque toujours des dents dévitalisées. Ces dents peuvent être la principale cause de maladies chroniques, et on peut toujours s’attendre à ce qu’elles aggravent une maladie chronique préexistante. Il cite plusieurs études cliniques qui montrent des risques plus élevés de maladies cardiovasculaires en rapport avec les dents dévitalisées.

Selon le Dr Higgins

Holistic dentistry pioneer Dr. Hal Huggins

Titre traduit : Le pionnier de la dentisterie holistique.

Dans cet autre article il rend hommage au Dr Huggins, pionnier de la dentisterie holistique :

Le traitement de canal, la dévitalisation de la dent, reste la vache sacrée de la dentisterie “moderne”, mais le travail du Dr Hal Huggins, soutenu par l’analyse en laboratoire et l’expertise du Dr Boyd Haley, a montré clairement que peu de choses menacent la santé de quiconque autant qu’un traitement de canal radiculaire (ou traitement endodontique).

Une grande partie de la lutte contre le mercure a finalement été gagnée, mais le bien que Hal a fait pour toute l’humanité sera encore plus énorme une fois que la procédure de traitement du canal radiculaire ne sera qu’une note de bas de page sur les annales infectieuses et toxiques de la dentisterie et ne sera plus jamais infligée à un patient.

Hal m’a fait découvrir les merveilles de la vitamine C. Des perfusions intraveineuses allant jusqu’à 50 grammes de vitamine C étaient systématiquement administrées aux patients subissant leurs révisions dentaires à sa clinique.

Lorsque j’ai été témoin à plusieurs reprises de la rapidité avec laquelle une personne incroyablement malade pouvait s’améliorer après la perfusion IV de vitamine C accompagnant quelques heures de travail dentaire, je savais que je devais développer ces connaissances autant que possible pour le reste de ma vie.

Il mentionne aussi **la Dre Véronique Desaulniers**, qui est du même avis, comme elle le partage dans un article en anglais de 2015 :

<https://www.naturalhealth365.com/?s=root+canal>

Le Dr Robert Jones a examiné directement la relation entre les dents dévitalisées et le cancer du sein. Son étude de 5 ans portant sur

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

plus de 300 femmes atteintes d'un cancer du sein a révélé que 93% d'entre elles avaient des dents dévitalisées. Fait intéressant, il a également constaté que, dans la majorité des cas, les tumeurs cancéreuses étaient situées du même côté du corps que la dent dévitalisées ou une autre pathologie buccale.

De plus, la procédure réelle du traitement du canal peut être la cause d'une infection dès le départ. Une étude de 1998, publiée dans l'American Academy of Periodontology, a conclu que les sites réels du canal ainsi que les échantillons de sang des 26 sujets contenaient des bactéries anaérobies. Il y a fort à parier qu'à partir de la minute où vous obtenez ce traitement de canal (sans aucun doute recommandé et effectué par votre dentiste local traditionnel), une rivière sans fin de bactéries commence à couler dans toute votre circulation sanguine.

Voir le livre en anglais de la Dre Desaulniers, "Heal Breast Cancer Naturally: 7 Essential Steps to Beating Breast Cancer", de 2019, ISBN 978-1090881793

Titre traduit : Guérir le cancer du sein naturellement : 7 étapes essentielles pour vaincre le cancer du sein

"D'abord et avant tout, je suis une femme qui cherchait des réponses, tout comme vous. J'ai revendiqué la victoire sur 2 épisodes contre le cancer du sein. Mes parcours de guérison m'ont beaucoup appris sur moi-même et sur le cancer du sein en général. Ces expériences ont permis de créer mon premier livre, Heal Breast Cancer Naturally, Healing Diva Retreats et divers programmes de coaching pour les femmes qui recherchent du soutien. Une femme sur huit recevra un diagnostic de cancer du sein. Une femme sur 3 souffrira d'une forme de cancer au cours de sa vie. J'étais l'une de ces statistiques même si je menais une vie saine qui comprenait des aliments biologiques, de l'exercice régulier, des massages, des soins chiropratiques et des colonics. Comment une personne comme moi pourrait-elle développer un cancer du sein ? Cette question même a conduit à des milliers d'heures de recherche, d'étude, de réflexion et de prière. Tout cela s'est

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

réuni en tant que Les 7 Essentiels - 7 étapes de base qui sont nécessaires pour prévenir et guérir le cancer ou toute autre maladie d'ailleurs."

Voir le livre en anglais des Dr Levy et Kulacz "The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick", de 2014, ISBN 9780983772828

Titre traduit : La dent toxique : comment un canal radiculaire pourrait vous rendre malade.

"Au lieu de résoudre un problème, les traitements de canaux radiculaires introduisent un flux constant de toxines dangereuses, voire mortelles, dans votre corps», explique le Dr Levy, co-auteur avec le Dr Kulacz de "La dent toxique : comment un traitement de canal radiculaire pourrait être vous rendre malade".

"Les dents traitées par canal radiculaire ne sont pas stériles et contiennent des bactéries pathogènes, qui se propagent dans tout le corps et peuvent déclencher ou aggraver une maladie cardiaque, une maladie pulmonaire, le diabète, l'ostéoporose et même le cancer."

Et le livre en anglais des Dr Hal Huggins et Thomas Levy "Uninformed Consent: The Hidden Dangers in Dental Care", de 2003, ISBN 1571741178

Titre traduit : Consentement non informé: les dangers cachés des soins dentaires.

Le Dr Huggins et le Dr Levy affirment qu'un grand nombre de troubles sont, bien que souvent incurables, facilement évitables. Il propose que la sclérose en plaques, le lupus, la leucémie, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Parkinson, de nombreux troubles mentaux, y compris la maladie d'Alzheimer, et même des maladies majeures comme le cancer du sein soient causées, en partie, par les toxines que nous mettons dans notre corps.

D'où viennent ces toxines et comment pénètrent-elles dans notre corps ? Vous pourriez être surpris de constater que vous avez réellement payé pour les mettre là-dedans. Ces matières dangereuses - mercure, cadmium, béryllium, nickel et autres - sont utilisées en dentisterie au quotidien pour combler les obturations, les canaux radiculaires et les

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

ponts dans nos bouches, et sont censées être «sûres». Mais le sont-elles ?

“Le consentement non informé” présente des cas d’empoisonnement toxique - de systèmes immunitaires déprimés et de maladies inexplicables - aux toxines entrant dans la circulation sanguine à partir des métaux lourds contenus dans les matériaux dentaires. Les auteurs discutent également des vérités cachées dont l’industrie dentaire dont l’Amérique ne veut pas parler, et des vraies raisons pour lesquelles les dangers de ces matériaux ont été supprimés et ignorés.

Les Dr Huggins et Levy implorent le lecteur : “Ne laissez pas votre santé entre les mains de votre dentiste et présumez que tout ira bien. Informez-vous et jouez un rôle actif dans votre santé. Sachez ce qui sera implanté dans votre bouche. Vous devez décider dès le début de ce qui est le plus important pour vous - la vie d’une dent ou votre vie.”

“Un consentement non informé” vous donnera les faits afin que vous puissiez prendre la responsabilité de votre santé et de votre bien-être dentaire - et complet.

Selon le Dr Klenner

Source :

<http://vitaminfoundation.org/www.orthomed.com/klenner.htm>

Schumacher [48] a rapporté que l’utilisation préopératoire d’aussi peu que 500 mg de vitamine C administrée par voie orale “avait remarquablement réussi à prévenir le choc et la faiblesse” après des extractions dentaires.

6/ Fibromyalgie et fatigue chronique

Selon Wikipedia : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie>

La fibromyalgie (FM), ou syndrome fibromyalgique a également été appelée fibrosite, syndrome polyalgique idiopathique diffus (SPID) ou polyenthésopathie. C'est une maladie principalement caractérisée par des douleurs musculaires et articulaires diffuses.

Elle inclut souvent des anomalies du système nerveux central (perception, transmission et intégration de la douleur) entraînant notamment des troubles cognitifs, des troubles de l'humeur, des troubles du sommeil. S'y associe toujours une fatigue, plus ou moins importante et qui dans certains cas graves mène au diagnostic de syndrome de fatigue chronique.

La fibromyalgie se présente sous forme d'un syndrome associant des douleurs diffuses, et des troubles subjectifs tels qu'une fatigue, des troubles du sommeil, des troubles cognitifs mineurs et des troubles de l'humeur fluctuant avec le temps.

Après l'arthrose, la fibromyalgie est la maladie rhumatismale la plus fréquente. Sa prévalence est estimée à 2 à 8 % de la population aux États-Unis (en 2014), selon les critères de diagnostic utilisés. En France, un rapport gouvernemental de 2007 donne une prévalence française estimée à 3,4 % chez la femme et à 0,5 % chez l'homme. Elle touche environ 900 000 personnes au Canada (en 2008), environ 2 % à 3 % des adultes.

La fibromyalgie représente de 1 à 2 % des motifs de consultations en médecine générale, de 5 à 7 % en rhumatologie, et jusqu'à 10 à 20 % en service spécialisé (centres contre la douleur).

Les fibromyalgiques ont souvent une histoire présente ou passée d'autres syndromes douloureux ou maladies fonctionnelles chroniques, telles que : le syndrome de l'intestin irritable, la migraine, un syndrome prémenstruel, une endométriose, un syndrome algo-dysfonctionnel de l'appareil manducateur, cystite interstitielle, cholécystite chronique.

Une étude montre une association entre La colonisation bactérienne chronique de l'intestin grêle (SIBO en anglais), le syndrome du côlon irritable et la fibromyalgie, troubles fréquemment associés chez

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

le même patient. Il existe aussi des hypothèses mettant en cause des toxines environnementales. Dans ce cadre la fibromyalgie serait à rapprocher des maladies auto-immunes et inflammatoires.

Le Dr Lallemand avance que la croissance de la fibromyalgie correspondrait à l'augmentation des prescriptions de benzodiazépines.

Selon l'Assurance Santé de France

Informations provenant du site de l'Assurance Santé obligatoire <https://www.ameli.fr/>

C'est dommage, encore une fois, que l'alimentation ne soit pas mentionnée, puisque la majorité des maladies sont aujourd'hui reconnues comme y étant liées. Par contre ils offrent des pilules ! Pourquoi les cotisations obligatoires d'assurance santé ne vont-elles pas à encourager l'agriculture biologique et l'adoption généralisée du régime méditerranéen, prouvé comme redonnant la santé à notre corps dans son ensemble, plutôt que d'aller à fabriquer des pilules synthétiques qui nous empoisonnent plus qu'autre chose, selon les statistiques des autorités médicales elle-mêmes ?

Ici ils font la moitié du chemin, puisqu'ils incitent à faire de l'exercice physique, qui est aussi reconnu essentiel pour une bonne santé.

Le traitement de la fibromyalgie :

Pour son patient atteint de fibromyalgie, le médecin traitant met en place une réhabilitation physique. En l'absence d'amélioration, il prescrit des médicaments antalgiques et, si besoin, une aide psychologique. Il peut faire appel à des médecins spécialistes (rhumatologues, neurologues, psychiatres).

Fibromyalgie : importance de la réhabilitation physique

La principale prise en charge de la fibromyalgie est l'activité

physique, qui permet le reconditionnement musculaire. Ses bénéfices sont multiples, car elle :

- diminue les douleurs, la fatigue et le stress ;
- accroît les capacités fonctionnelles (mobilité...) ;
- améliore le sentiment de bien-être.

Idéalement, la reprise progressive ou la poursuite de l'activité physique est adaptée aux recommandations standard : pratiquer une activité quotidienne adaptée, pendant au moins 30 minutes. La pratique est essentielle et chaque personne fibromyalgique doit le faire selon ses moyens.

Selon le Dr Seignalet

Pour le Dr Seignalet, qui a soigné avec succès des milliers de malades souffrant de diverses affections chroniques, il s'agit de maladies causées par une alimentation nocive.

On voit de plus en plus de patients atteints de maladies articulaires, ayant de fortes douleurs, de maladies de peau comme le lupus, ou de problèmes neurologiques comme la sclérose en plaques, Parkinson ou Alzheimer, ainsi que de problèmes de thyroïde, d'inflammations de l'intestin comme la maladie de Crohn ou la rectocolite, et aussi plus de fibromyalgie et de fatigue chronique. Pour de très nombreuses personnes, le fait de suivre à la lettre le régime du Dr Seignalet apporte des soulagements inespérés que la médecine traditionnelle choisit d'ignorer depuis 30 ans déjà.

Par exemple sur 80 cas de fibromyalgie parmi les patients du Dr Seignalet, 58 ont obtenu une rémission complète, 10 des améliorations nettes, et 4 une amélioration de 50%. Il a eu seulement 8 échecs sur 80, soit 10% qui n'ont pas réagi au régime.

90% de patients qui se sentent mieux ou qui sont guéris, et les autorités médicales refusent d'étudier ce régime, on est bien dans le déni malhonnête, en partie pour ne pas diminuer la part de marché de l'agriculture moderne, basée sur les produits laitiers et les céréales, qui

sont justement les aliments que le Dr Seignalet a identifiés comme toxiques pour bon nombre de personnes.

En matière de “fatigue inexplicée” il a eu 80% de résultats positifs sur 10 cas.

Précisons que concernant la fameuse maladie de Crohn, soit disant incurable, et qui empoisonne la vie de 120 000 français, et donc de millions de personnes au niveau mondial, le Dr Seignalet, sur 72 patients, a eu 62 rémissions complètes, et seulement 1 personne qui n’a pas vu d’amélioration, soit un résultat positif pour 99% des malades, avec de simples changements alimentaires, de quoi interpeller tout médecin bien intentionné. Et concernant les colites, il a obtenu une amélioration ou une rémission chez 98% de ses presque 240 patients !

Selon la Professeure Lagacé

Dans son livre, la Pre Lagacé, qui conseille le régime du Dr Seignalet, consacre un paragraphe à la fibromyalgie, cette hypersensibilité du système musculo-squelettique, causée par un déséquilibre de la flore bactérienne intestinale, qui cause une perméabilité de sa paroi. Entre 30 et 75% des personnes qui souffrent de fibromyalgie présentent des symptômes de l’intestin irritable. 84 à 100% ont été dépistés comme produisant des gaz hydrogène et méthane, et elle référence plusieurs études sur ces sujets.

L’inflammation chronique due aux molécules toxiques que laisse passer l’intestin grêle devenu trop perméable, cause une réaction inflammatoire du système immunitaire pour lutter contre ces éléments nocifs. L’inflammation se place a différents endroits, dans différents organes, selon chaque personne. Chez une cela va déclencher une arthrite, chez une autre une fibromyalgie, cela dépend de plusieurs facteurs, incluant le profil génétique de la personne.

Mais dans tous ces cas, changer d’alimentation permet d’arrêter d’avalier les molécules gênantes qui ont causé la putréfaction dans l’intestin, et de permettre au corps de réparer la paroi fine de l’intestin, et lui rendre ainsi son pouvoir filtrant, protégeant l’accès au sang et aux organes.

Selon le Dr Cathcart

Source : <http://www.mall-net.com/cathcart/cfids.html>

DÉCLARATION SUR LA FIBROMYALGIE

Rétrospectivement, j'ai vu les premiers patients atteints de CFID dans le village de Incline vers 1978. L'épidémie a officiellement commencé en 1983 dans le village de Incline. J'ai quitté Incline Village le 1er janvier 1980 mais j'ai continué à traiter des patients souffrant de fatigue chronique. Mon traitement consistait principalement à prendre des doses massives de vitamine C, mais il comprenait également de nombreux autres nutriments. La raison en est que CFID est une maladie due aux radicaux libres impliquant des mitochondries endommagées.

Je soupçonnais que la fatigue chronique était une maladie due aux radicaux libres impliquant les mitochondries, par l'effet bénéfique de doses massives de vitamine C. J'utilisais les doses massives de vitamine C non pour la vitamine C mais pour les électrons qu'elle transportait, lorsqu'une molécule de vitamine C abandonne ses deux électrons supplémentaires pour éliminer deux radicaux libres, la vitamine C est ravitaillée en carburant avec deux électrons supplémentaires provenant de la mitochondrie. Lorsque les mitochondries sont endommagées et ne peuvent fournir les électrons, la vitamine C usée est rapidement perdue de manière irréversible. En donnant des doses massives de C, on évite cette perte et l'approvisionnement continu en vitamine C fraîche remplace l'incapacité des mitochondries de fournir des électrons à la vitamine C usée (déshydroascorbat).

Ce n'est pas un hasard si l'une des fonctions principales des mitochondries est de fournir aux muscles des électrons sous forme d'ATP. Sans ATP suffisante pour alimenter les muscles, il en résulte une fatigue. Les mitochondries sont endommagées par des virus, des bactéries (parfois des bactéries déficientes dans la paroi cellulaire, des formes en L), des toxines de levure, une sensibilité aux produits chimiques (y compris certains médicaments), des réactions allergiques, etc. Les mitochondries endommagées deviennent la principale source de radicaux libres. Il en résulte une cascade de radicaux libres. Les radicaux

libres d'une mitochondrie endommagée endommagent les mitochondries adjacentes et les incitent à produire plus de radicaux libres. Il en résulte un effet domino. En raison de tout cela, le système immunitaire est régulé à la hausse, ce qui entraîne fréquemment divers phénomènes auto-immunes, notamment des douleurs musculaires, des points déclencheurs, etc. (fibromyalgie).

Les doses orales d'acide ascorbique nécessaires pour compenser l'incapacité des mitochondries à fournir des électrons pour ravitailler les capteurs de radicaux libres correspondent au moins à des doses de tolérance intestinale (voir mes autres documents). De nombreux patients ont constaté l'efficacité de l'ascorbate par voie intraveineuse, nécessaire de temps en temps. Le principal problème est lié au fait que l'assurance maladie ne rembourse pas l'ascorbate par voie intraveineuse.

L'ascorbate n'est généralement pas un traitement curatif contre la CFID, mais chez les patients qui tolèrent des doses massives par voie orale (presque tout le monde tolère l'ascorbate par voie intraveineuse), il améliore la maladie mieux que les autres traitements. Cette amélioration plus efficace tient au fait que le remplacement de la fonction mitochondriale consistant à fournir des électrons pour le piégeage des radicaux libres s'attaque davantage aux processus pathologiques fondamentaux de la maladie et aide à protéger les mitochondries afin qu'elles puissent se réparer elles-mêmes. Le désintérêt pour l'utilisation de l'ascorbate est difficile à comprendre et a contribué à ne pas découvrir les causes fondamentales de la maladie. Je doute que, si on ne tue pas un virus qui pourrait être la cause de nombreux cas, on trouvera une méthode plus efficace pour atténuer les symptômes de la maladie.

Selon le Dr Curtay

D'après le livre du Dr Jean-Paul Curtay " La Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être", aux Editions Thierry Souccar, de 2011, ISBN 978-2916878829. Il s'agit d'un programme complet pour vous soulager durablement. Des solutions concrètes et efficaces existent. Vous les trouverez rassemblées

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

dans ce livre sous la forme d'un programme global mis au point par le Dr Curtay et deux spécialistes de la fibromyalgie.

Organisé en 6 disciplines : nutrition, sophrologie, respiration, Idogo (approche inspirée du Qi Gong), cohérence cardiaque et thermalisme, ce programme simple et facile à initier s'attaque à chacune des dimensions de la maladie. Avec lui, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous reconstruire. Et ceci sans médicament !

Grâce à lui, vous allez savoir :

- à quel point le stress exacerbe les symptômes de la maladie et comment le maîtriser ;
- quel minéral prendre en grande quantité pour lutter efficacement contre l'usure de l'organisme.

Vous découvrirez aussi :

- les aliments et les compléments alimentaires les plus efficaces pour chaque symptôme ;
- les exercices qui soulagent les muscles et les articulations en douceur ;
- les meilleures techniques de méditation et de respiration pour retrouver sommeil et vitalité.

Ce livre est là pour vous redonner l'espoir et vous dire que la guérison est à portée de main.

Dans un article intitulé "FIBROMYALGIE : 5 NUTRIMENTS INCONTOURNABLES", présent sur le blog des Editions Souccar <https://www.thierrysouccar.com/>

Contre les douleurs chroniques, l'alimentation joue un rôle crucial. Voici 5 nutriments indispensables quand on souffre de fibromyalgie :

- magnésium
- oméga-3
- vitamine D
- vitamine B1
- Coenzyme Q10

7/ Hypertension

Selon les autorités médicales du Maroc

<https://www.sante.gov.ma>

Voici des informations issues du site du ministère de la santé du Maroc, qui pointe bien du doigt la sédentarité, le tabagisme, l'alcoolisme, le diabète et l'obésité comme facteurs liés à l'hypertension. L'Hypertension Artérielle (HTA) est l'un des principaux déterminants des maladies cardiovasculaires. Elle constitue un problème majeur de santé publique aussi bien dans les pays développés que dans les pays en voie de développement.

Au Maroc, les résultats de l'enquête prospective réalisée en 2000 par le Ministère de la Santé ont donné une prévalence globale de l'HTA de 33,6% chez la population de plus de 20 ans. On retrouve à peu près le même taux dans les pays arabes et du pourtour de la Méditerranée. La prévalence de l'HTA augmente significativement avec l'âge. Elle est de 53,8% chez les personnes âgées de plus de 40 ans et de 72,2% chez les 65 ans et plus.

Quels sont les facteurs de risque de l'HTA ?

Bien que le facteur héréditaire de l'âge, du sexe et de l'hérédité sont souvent associés au risque de développer une HTA, il existe d'autres facteurs liés aux comportements de l'individu et qui induisent de manière notable l'apparition d'une HTA, il s'agit surtout de la sédentarité, du tabagisme, de l'alcoolisme.

Il faut dire aussi que le diabète est souvent associé à l'HTA : 13.9% des hypertendus sont diabétiques et 65.5% des diabétiques sont hypertendus.

Les personnes souffrant d'obésité, c'est-à-dire qu'ils présentent un indice de masse corporelle (IMC) supérieure à 30, ont une HTA dans 58,1% des cas. De même, juste en cas d'excès pondéral (IMC entre 25 et 29) une HTA est retrouvée chez 50,8% des sujets.

Chez la femme, la contraception orale augmente également le risque cardiovasculaire.

Prise en charge thérapeutique

Le traitement de l'HTA peut être basé uniquement sur des conseils de régime alimentaire ou comporter des médicaments. La prise en charge non médicamenteuse a pour but de contrôler l'excès de poids, le diabète, la dyslipidémie, de supprimer ou de diminuer l'intoxication tabagique ou alcoolique et de stimuler une activité physique régulière ou la pratique du sport chaque fois que possible. La diminution de l'apport sodé est un élément important de l'approche hygiéno-diététique, sans le supprimer complètement.

Selon le Dr de Lorgeril

Informations issues du livre du Dr de Lorgeril "Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral", 2011, aux Éditions Thierry Souccar, 400 pages, ISBN 978-2-916878-88-1

L'hypertension progresse lorsque vos artères se dilatent de moins en moins bien, lorsqu'elles perdent de leur élasticité. C'est un problème qu'il faut combattre à tout prix, puisqu'elle peut jouer un rôle dramatique lors d'un accident cardiovasculaire. Il dit que le processus qui développe l'HTA est encore inconnu de la science, mais que celui-ci commence dès l'enfance. Mais la plupart des hypertendus sont en surpoids, souvent diabétiques, et surtout très sédentaires.

L'HTA est surtout due à un mauvais mode de vie, à la sédentarité, et une nutrition déraisonnable, alors que le tabac et le stress sont des facteurs moins importants.

Les moyens de lutte sont donc principalement l'exercice physique et l'amélioration de la nutrition, qui ensemble seront plus efficaces que les médicaments. Le sport et l'alimentation protégeront aussi contre la perte des fonctions cognitives et les démences, comme Alzheimer. Selon lui la méthode américaine peut être encore améliorée, en plus des

5 moyens qu'elle recommande :

- 1- Perdre du poids
- 2- Manger moins de sel
- 3- Être plus actif physiquement
- 4- Boire au maximum 3 verres d'alcool par jour
- 5- Suivre le régime DASH

Il est certain que nous mangeons trop de sel raffiné (le chlorure de sodium) chaque jour, avec une moyenne de 10 grammes par jour en Europe, car il est très présent dans les aliments transformés des industriels. Les travailleurs physiques et les sportifs professionnels qui transpirent peuvent perdre plusieurs grammes de sel par jour, ils ont donc un besoin différent en sels minéraux. De plus chaque personne absorbe le sel plus ou moins bien. Pourtant les études cliniques qui essayent de relier le sel avec la tension artérielle n'obtiennent pas de résultats convaincants. Par exemple il se produit peu d'augmentation de la pression artérielle lors de la consommation de grandes quantités de sel. Plutôt que de limiter la consommation de sel de table, il faudrait plutôt encourager la consommation de potassium, présent dans les végétaux, comme dans le régime DASH, ou mieux encore avec le régime méditerranéen.

Le régime DASH a été mis au point aux USA durant les années 1990 par le "National Institute of Health". Ce régime recommande d'augmenter la consommation de fruits et légumes et de produits laitiers écrémés. Il encourage à manger des céréales complètes et des viandes blanches, du poisson et des noix. Il demande de baisser la quantité de graisses et de produits sucrés.

Il encourage aussi l'effort physique, mais les résultats de leur plan complet sur 8 semaines n'apporte qu'une amélioration minime de la baisse de la tension, de seulement 10 mm Hg, soit un passage de 15 à 14 de tension. C'est l'effet équivalent à celui d'un médicament hypotenseur mais sans les effets indésirables. Plus les participants sont motivés et suivent de près les conseils, plus les résultats sont bons. Il est dommage que nombre de pays ne recommandent même pas ce régime et se concentrent sur la prescription de médicaments, ce qui leur facilite le travail, même si c'est très coûteux pour les cotisants. Le régime DASH

fait un peu baisser la tension, mais apparemment n'améliore pas assez l'état du corps pour lui éviter les maladies cardiovasculaires, MCV. Par contre le régime méditerranéen permet cette protection contre les MCV.

L'exercice physique est bien sûr difficile à mettre en place chez les personnes âgées, ou chez les invalides partiels comme les personnes qui souffrent d'obésité, qui en plus généralement n'aiment pas les efforts physiques. Il faut donc adapter les activités à leurs possibilités, avec l'aide de professionnels, ce qui complique certainement les choses. C'est pourquoi les actes de prévention, comme le sport et l'alimentation de type méditerranéenne devraient être enseignés dès le plus jeune âge et encouragés tout au long de la vie.

Selon le Dr Greger

Voici quelques informations issues du livre du Dr Greger, dont le chapitre 7 est consacré à l'hypertension, plus de 70 pages d'infos et de références scientifiques, sous le titre "Comment ne pas mourir d'hypertension artérielle".

L'hypertension artérielle a été nommée facteur de risque de mortalité numéro 1 dans le monde, par une grande étude publiée en 2016 dans "The Lancet", financée par la fondation Gates. [1] Ils ont trouvé que des millions de vie pourraient être sauvées par l'ajout de produits végétaux à l'alimentation, chiffrant les gains pour plusieurs aliments, comme les fruits ou les légumes, mais aussi pointant du doigt les produits néfastes, comme les sodas ou le tabac. Je ne citerais qu'un seul exemple, 5 millions de vies pourraient être sauvées en augmentant la consommation de fruits.

L'hypertension est donc classée "tueuse numéro 1", avec 9 millions de morts qui lui sont attribuées ! Elle contribue aussi de façon indirecte à la mortalité, étant la cause des anévrismes, des crises cardiaques, des AVC et de l'insuffisance rénale. Cette augmentation de pression dans les artères et les vaisseaux sanguins peut endommager les yeux ou les reins, créer des hémorragies, ou même faire craquer une artère. Aux USA c'est presque 80 millions de personnes diagnostiquées, concernant 65% des personnes de plus de 60 ans.

Dans les années 1920, des chercheurs ont pris la tension de 1 000 Kenyans, dont l'alimentation était pauvre en sel et riche en végétaux, céréales complètes et fruits et légumes, et ils ont constaté un effet contraire à celui rencontré dans les pays industriels.

Jeunes, leur tension était similaire aux autres, mais après 40 ans, la tension des Kenyans diminuait légèrement, alors qu'elle augmente toujours fortement chez les occidentaux.

Toujours au Kenya, parmi 1 800 patients hospitalisés, aucun ne souffrait d'hypertension, et il ne trouvèrent pas non plus un seul cas d'athérosclérose, alors que c'était le fléau principal aux USA à la même époque. Le principal tueur de l'humanité est donc très simple à supprimer, il suffit de manger et bouger de façons adéquates.

De même chez les Indiens Yanomami, chez qui des chercheurs ont trouvé une tension basse égale tout au long de leur vie, de 10/6, et aucun cas d'hypertension. Ils ne boivent pas d'alcool, ont une alimentation principalement végétale et donc riche en fibres, font beaucoup d'exercice physique et ne connaissent pas l'obésité.

Les Chinois connaissaient déjà l'effet du sel sur la tension, puisque le "Classique Interne de l'Empereur Jaune" disait déjà : "quand il y a trop de sel dans la nourriture, le pouls se durcit !".

Des études montrent que les médicaments qui font baisser la tension réduisent les risques d'infarctus de 15% et les AVC de 25%, mais rien que 3 portions de céréales complètes par jour a permis d'obtenir le même résultat, sans rien changer d'autre.

Il rappelle les nombreux effets secondaires négatifs des pilules contre la tension, alors que les végétaux n'en ont aucun. Attention à bien manger des céréales complètes et non raffinées, car sinon c'est l'effet contraire qui pourrait se produire. Par exemple de nombreuses études, incluant une de Harvard, ont montré les effets positifs d'une consommation régulière de riz complet contre le diabète de type 2, alors que c'est l'effet inverse qui se produit avec la consommation de riz blanc. Le riz brun fait baisser le risque de diabète de 16% alors que le riz blanc augmente le risque de 17%. Manger de l'avoine ou de l'orge complets donne un effet encore plus important, réduisant le risque de diabète de 60% ! Ces céréales complètes permettent aussi aux artères d'être en

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

meilleur santé, puisqu'elles montrent moins de rétrécissement, que ce soit celles du cœur ou celles du cerveau, chez les mangeurs de céréales complètes. Bien sûr les céréales complètes ne sont qu'un des éléments bienfaisants d'une alimentation naturelle basée principalement sur les produits végétaux non transformés.

Des les années 1920 les médecins avaient trouvé qu'en ajoutant de la viande à un régime végétarien faisait augmenter la tension artérielle. Et dans les années 1970 le Dr Franck Sacks et ses collègues avaient aussi conclu que la nourriture d'origine animale était fortement associée à l'augmentation de la tension artérielle.

Alors pourquoi nos autorités médicales ne nous le font pas savoir ? Parce que la viande a bon goût, et qu'ils ne veulent pas nous en priver, au risque de nous rendre très malades ? Ou alors est-ce pour ne pas faire perdre des sous à nos industries alimentaires qui élèvent et tuent les animaux, ou aux industries pharmaceutiques qui fabriquent des pilules si toxiques ?

Ce chapitre du livre du Dr Greger et de son équipe de médecins bénévoles regorge d'informations et de citations historiques et scientifiques, comme tout le reste de son livre de 700 pages d'ailleurs. Il y mentionne notamment de nombreux aliments à ajouter à une alimentation de type méditerranéenne, qui par eux-mêmes ont déjà des effets spectaculaires sur notre bonne santé.

[1] **Titre traduit** : Mesurer les progrès et projeter les résultats sur la base des tendances passées des objectifs de développement durable liés à la santé dans 188 pays: une analyse de l'étude Global Burden of Disease Study 2016.

Measuring progress and projecting attainment on the basis of past trends of the health-related Sustainable Development Goals in 188 countries: an analysis from the Global Burden of Disease Study 2016.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28916366>

CONTEXTE : Les objectifs de développement durable (ODD) de l'ONU

reposent sur l'ambition mondiale de «ne laisser personne de côté». Comprendre les gains et les lacunes d'aujourd'hui pour les ODD liés à la santé est essentiel pour les décideurs car ils visent à améliorer la santé des populations. Dans le cadre de l'étude 2016 sur la charge mondiale de morbidité, de blessures et de facteurs de risque (GBD 2016), nous avons mesuré 37 des 50 indicateurs ODD liés à la santé sur la période 1990-2016 pour 188 pays, puis sur la base de ces dernières tendances, nous avons projeté des indicateurs jusqu'en 2030.

Selon le Dr Rath

La quatrième partie de son livre contre les maladies cardiovasculaires concerne l'hypertension, qui est donnée par les statistiques officielles comme représentant 40% des risques d'AVC. On y trouve les données fondamentales relatives aux nutriments cellulaires essentiels dans le traitement de l'hypertension.

“Les nutriments cellulaires essentiels contribuent à faire baisser de manière naturelle l'hypertension. Ils protègent en effet les parois artérielles et empêchent ainsi que des plaques d'athérome ne se forment ou ne se développent ; d'autre part, ils diminuent la tension sur les parois artérielles.”

La Coq10 y est mentionnée

“Des recherches scientifiques et des études cliniques ont démontré que le magnésium et la coenzyme Q-10 avaient un effet hypotenseur. Il est conseillé aux personnes atteintes d'hypertension artérielle de commencer à prendre, dès que possible, les nutriments cellulaires essentiels et d'en informer leur médecin. Ce programme complète la médication habituelle. N'arrêtez pas ou ne modifiez pas votre traitement médicamenteux sans consulter votre médecin.”

Des résultats d'études cliniques sont présentés, ainsi que quelques lettres de témoignage envoyées par des patients aidés. Les nutriments cellulaires essentiels spécifiques dans le traitement de

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

l'hypertension. Voir détails dans le livre :

Vitamine C, E, arginine, magnésium, calcium et bioflavonoïdes.

Chapitres téléchargeables gratuitement

Ici, sélectionnez votre langue dans le menu horizontal (disponible en 14 langues !)

<http://www.dr-rath-foundation.org/2018/07/why-animals-dont-get-heart-attacks-but-people-do/>

8/ Ostéoporose

Selon le discours officiel

Informations extraites du site officiel du Conseil Fédéral de la Suisse : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html>

Ostéoporose : L'ostéoporose est une maladie insidieuse qui conduit à une résorption de la masse osseuse dans l'ensemble du squelette. La densité osseuse diminue, et les os deviennent poreux et instables. Le risque de fracture augmente, les os pouvant se briser à la moindre sollicitation voire même sans cause identifiable. La Ligue suisse contre le rhumatisme estime que près de 600 000 personnes (principalement des femmes) sont atteintes d'ostéoporose en Suisse. La maladie peut se manifester à tout âge, elle est toutefois plus susceptible de se déclarer à un âge avancé. Un processus de formation osseuse insuffisant ou l'accélération de la résorption naturelle des os peuvent causer l'ostéoporose. Le processus normal de vieillissement des os ou les prédispositions génétiques peuvent être à l'origine de ces phénomènes. On ignore pourquoi certaines personnes ont de l'ostéoporose alors que d'autres sont épargnées.

Les facteurs favorisant l'ostéoporose sont les suivants :

- activité physique insuffisante
- consommation excessive d'alcool et de nicotine
- carence en vitamine D
- carence en calcium
- chez les femmes : faible taux d'œstrogènes

La perte de masse osseuse ne génère pas en soi de troubles particuliers, raison pour laquelle l'ostéoporose ne provoque pas nécessairement de douleurs au début. Le diagnostic intervient donc tardivement, souvent après une fracture suspecte. Les signes de l'ostéoporose sont les douleurs dorsales, la formation d'une bosse et la diminution de la taille.

Selon le Dr Seignalet

D'après le chapitre 18 de son livre : Beaucoup plus répandue chez les femmes, elle est très fréquente, et s'aggrave avec l'âge. Près de la moitié des femmes feront une fracture, du col du fémur, de l'avant bras ou de vertèbres. Les forts apports en calcium et en vitamine D lui paraissent dangereux, et de toute façon sont incapables d'augmenter la masse osseuse. Il faut donc éviter les produits laitiers animaux, d'ailleurs les populations qui en consomment le moins sont le moins exposées à l'ostéoporose. Aucun animal sauvage ne boit de lait à l'âge adulte et pourtant aucun ne souffre d'ostéoporose. L'ostéoporose n'est pas une simple décalcification, par manque de calcium, mais une destruction de tout l'os dans son ensemble, à cause de la disparition de la matrice extracellulaire qui en est à l'origine.

Le magnésium est pour moitié stocké dans les os, et 90% des français en sont carencés. Ce cation essentiel a bien des réactions dans le corps, est un autre facteur en rapport avec la disparition de l'os.

Les résultats de la diététique : Dans 70% des cas, un changement nutritionnel bloque l'ostéoporose. Ce sont les fruits et légumes et les produits riches en magnésium et potassium qui maintiennent la densité osseuse et empêchent l'ostéoporose. Les seules substances pharmaceutiques démontrées comme aidant à la prévention de l'ostéoporose sont les œstrogènes, le raloxifène et les biphosphonates.

Selon la Professeure Lagacé

Voici quelques informations concernant l'ostéoporose provenant du livre de la Pre Lagacé "Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation":

C'est désormais un problème de santé majeur dans les pays industrialisés, qui a pour cause de multiples facteurs, génétiques, hormonaux, du mode de vie, et surtout du manque d'activité physique. Le processus de perte osseuse est très complexe, et la simple prise de calcium et de vitamine D ne résoudra jamais le problème.

En premier lieu, les études montrent que l'exercice physique protège globalement la santé, et permet d'assurer la solidité osseuse. L'ostéoporose progresse dans le monde avec la consommation de produits laitiers, ce qui prouve bien que cela ne résout pas le problème, et c'est même dans les pays où l'on consomme le plus de produits laitiers que l'ostéoporose est la plus forte.

L'alimentation ancestrale de l'être humain était riche en substances alcalines, comme les minéraux, présents dans les fruits et légumes. Au contraire, l'alimentation moderne se base sur les viandes, les produits laitiers, les céréales et les produits sucrés, qui entraînent une forte acidité. Pour lutter contre cette acidose, et maintenir le sang au pH nécessaire à la vie, le corps doit utiliser les minéraux qu'il a en stock, comme le calcium, le magnésium ou le potassium, qui se trouvent principalement dans les os. D'autres processus encore plus compliqués entre en jeu, et finalement les os se fragilisent puisqu'ils n'ont plus les minéraux dont ils ont besoin. L'organisme vieillissant a de plus en plus de mal à évacuer ces déchets par les reins, et le corps stocke donc de plus en plus ces molécules acides. Plus on est âgé, plus on doit manger de produits alcalinisants, contenant des minéraux et des bicarbonates, pour neutraliser ces particules acides qui s'accumulent. Et c'est prouvé scientifiquement, mais personne n'est mis au courant. De plus il semble que le sel de table ait un effet amplificateur de cette acidification du corps.

Ensuite elle donne des listes d'aliments riches en minéraux facilement assimilés par l'organisme, comme le tofu, les graines ou les amandes, le persil et les végétaux à feuilles vertes, les algues, les haricots, etc... Les études montrent aussi l'importance des vitamines D, C, K, B, du magnésium et du potassium, et des caroténoïdes.

Selon le Dr Levy

D'après un article du 1 janvier 2014, publié sur son site internet.

Osteoporosis is much more than calcium deficiency

<https://www.peakenergy.com>

Titre traduit : L'ostéoporose est bien plus qu'une carence en calcium

Extraits traduits : De nombreuses informations erronées se sont propagées depuis très longtemps concernant la nature et le traitement approprié de l'ostéoporose. Alors que l'os ostéoporotique est certainement très déficient en calcium, l'administration de calcium ne résout pas ou n'améliore pas cette maladie, pas même un peu.

L'ostéoporose est un scorbut local des os, et une restauration d'un équilibre approprié d'antioxydants, conduits par la vitamine C, est essentielle à l'inversion de cette maladie et à la croissance subséquente de nouveaux os sains. Un apport minéral approprié est également essentiel pour le fonctionnement optimal de ces antioxydants dans l'os.

En soi, la supplémentation en vitamine C dans l'ostéoporose a été documentée pour à la fois augmenter la densité osseuse (améliorer les résultats des tests de densité osseuse avec des os structurellement sains), tout en réduisant les risques de fracture ostéoporotique.

Ceci est en outre soutenu par les données de recherche substantielles confirmant que la vitamine C est vitale pour la formation et la réticulation du collagène dans l'os, la formation de protéines de la matrice osseuse non collagène, la différenciation des cellules souches en cellules osseuses et la régulation des cellules formant le cartilage et le collagène dans l'os.

C'est lorsque cette matrice structurelle saine est présente pour la première fois que la calcification qui en résulte reflète la force et l'intégrité osseuses normales. Un traitement efficace de l'ostéoporose (et d'autres maladies dégénératives chroniques) est simple mais implique bien plus que de prendre une ou deux pilules.

Comme cela est discuté beaucoup plus en détail dans mon nouveau livre, *Death by Calcium*, une approche globale pour minimiser le stress oxydatif dans l'os (et ailleurs) est essentielle. Au moins six facteurs sont essentiels, impliquant la capacité de :

- Minimiser l'exposition aux nouvelles toxines (les sources dentaires sont particulièrement importantes)
- Éliminer les anciennes infections
- Éliminez les anciennes toxines
- Corriger les carences hormonales critiques
- Optimiser les niveaux d'antioxydants
- Utiliser de façon appropriée les médicaments sur ordonnance, en particulier les inhibiteurs calciques lorsque cela est possible

Les suppléments primaires recommandés comprennent :

- Vitamine C sous formes régulières, encapsulées dans des liposomes et liposolubles
- Lysine et proline
- Vitamine D3
- Vitamine K2
- Glycinate de magnésium
- Acides gras oméga-3
- Tocophérols mixtes
- Bêta-carotène
- Complexe B complet

Selon le Dr Greger

D'après le livre du Dr Greger et son équipe de bénévoles "Mieux manger peut vous sauver la vie", Les 1500 références qu'ils citent se trouvent dans un fichier séparé, trop long pour être intégré au livre lui-même, déjà volumineux.

Les phytates

La clé contre le cancer colorectal semble être les fibres. En Ouganda, qui avait le taux le plus faible enregistré, le chirurgien Denis Burkitt, y a passé 24 ans à travailler dans différents hôpitaux, sans jamais

avoir eu à traiter un seul cas de cancer du côlon. Après toutes ces recherches il a conclu que c'était la quantité de fibres qui faisait la différence, les Ougandais se nourrissant essentiellement d'aliments végétaux complets. [30,31,32,33]

Mais au niveau mondial, la recherche a montré que cela ne dépendait pas de la quantité de fibres ingérée, mais peut-être des phytates, présents dans les graines des plantes, donc dans les céréales complètes, les haricots, les noix et les graines. [34,35,36] Les phytates éliminent l'excès de fer dans l'organisme, évitant ainsi la génération de radicaux libres nocifs. [36]

La viande contient un type de fer très associé au cancer du côlon, ce qui la rendrait doublement néfaste. [37] Attention, les aliments végétaux raffinés, non complets, ne contiennent pas de phytates. Les phytates ont récemment été démontrés comme facilitant l'absorption de minéraux, on pensait le contraire jusqu'alors, et donc les personnes qui consomment le plus d'aliments riches en phytates présentent une meilleure densité osseuse et moins de fracture de la hanche. Ils agissent comme les médicaments anti ostéoporose, mais sans les effets secondaires parfois catastrophiques. [41,42,43,44]

L'exercice physique

Le squelette offre une structure solide pour maintenir et utiliser notre corps, et comme tout système biologique, s'il n'est pas utilisé il se transforme. Comme l'ont démontré les astronautes, lorsque le squelette n'est plus sollicité par la gravité terrestre et le besoin de mouvoir le corps, il se décompose. Les astronautes sont obligés de faire 1 ou 2 heures d'exercice physique quotidien, attachés de façon à simuler au mieux un effet de gravité, pour que les os restent solides. Pour la densité et la solidité des os, nous avons besoin de les stimuler, ce qui se produit lorsqu'on active les muscles qui y sont attachés.

D'autre part les os sont composés de collagène et servent aussi de réserve de minéraux. Le va-et-vient des minéraux des os est constant, ce ne sont pas des structures fixes. Pour des os en bonne santé il faut donc s'assurer de fournir au corps les éléments qui les composent, les minéraux, calcium, magnésium et

autres, ainsi que les éléments qui vont constituer le collagène, la vitamine C, la lysine, la proline, et autres, mais il faut surtout continuer à les solliciter au quotidien, en marchant, courant et sautant, ou en faisant toutes sortes d'autres sports. La sédentarité amène à la perte osseuse du corps, et à sa fragilisation au fil des années.

Une alimentation riche en protéines animales, viandes, produits laitiers, et autres produits acidifiants, comme les sucres raffinés ou le CO₂ des boissons gazeuses et de la cigarette, va contribuer à consommer la réserve minérale des os, pour neutraliser les acides produits lors de la neutralisation de ces produits acidifiants. Alors qu'une alimentation riche en végétaux, qui ont pour la plupart un effet alcalinisant, et non acidifiant, de part leur fortes teneurs en minéraux et oligoéléments, comme dans le régime Méditerranéen, est nécessaire, en plus de l'exercice physique régulier, pour maintenir des os solides. L'exposition au soleil ou la supplémentation en vitamine D, par exemple durant l'hiver, semble aussi nécessaire. Pratiquer des activités physiques en extérieur semble donc idéal.

Une étude pour l'exemple, mais il en existe un très grand nombre qui confirment ces principes :

Greater fruit intake was associated with better bone mineral status among Chinese elderly men and women, 2015

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25523283/>

Titre traduit : Une plus grande consommation de fruits était associée à un meilleur statut minéral osseux chez les hommes et les femmes âgés chinois.

OBJECTIFS : Bien que des études menées auprès de populations blanches aient signalé les effets bénéfiques des apports de fruits et légumes (F&V) sur la masse osseuse, des données limitées sont disponibles chez les Asiatiques, en particulier chez les personnes âgées. Nous avons examiné l'association des apports en fruits et légumes et le statut minéral osseux chez les personnes âgées chinoises et exploré les mécanismes potentiels.

CONCEPTION, CADRE ET PARTICIPANTS : C'était une étude transversale menée auprès de 4 000 hommes et femmes chinois de Hong Kong âgés

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

de 65 ans et plus.

CONCLUSIONS : Une plus grande consommation de fruits était indépendamment associée à un meilleur statut minéral osseux chez les hommes et les femmes âgés chinois. L'association est probablement modifiée par la vitamine C alimentaire.

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