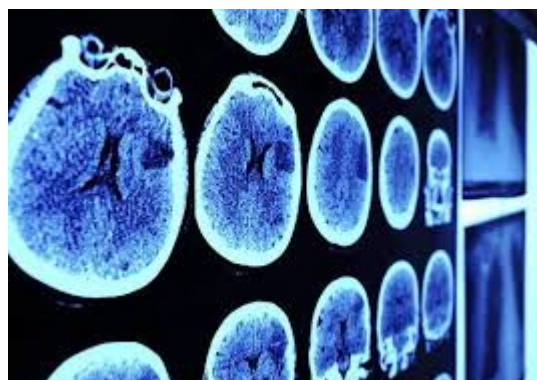


Le rayonnement de l'imagerie diagnostique peut causer des dommages cellulaires.

La détection précoce des problèmes de santé est très importante dans le diagnostic ou parfois dans l'élimination de la maladie dès son apparition. Au cours des dernières décennies, diverses techniques d'imagerie telles que les rayons X, les ultrasons, l'IRM (imagerie par résonance magnétique) et les scanners CT ou CAT (tomographie assistée par ordinateur) ont été développées et appliquées à des fins diagnostiques et thérapeutiques. Cependant, au cours des dernières années, de nombreux médecins, et en particulier des radiologues, se sont inquiétés de l'utilisation excessive de certaines techniques de diagnostic, en particulier celles qui exposent les patients aux rayonnements.

Bien que l'utilisation peu fréquente de radiographies ou de tomodensitogrammes n'aura pas ou peu d'effets indésirables sur un patient, de multiples expositions aux rayonnements, même sur une courte période, peuvent causer de graves dommages aux cellules et augmenter les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et de nombreuses autres maladies. . En 2007 seulement, le National Cancer Institute des États-Unis a prédit que 29 000 futurs cas de cancer pourraient être liés aux 72 millions de tomodensitogrammes effectués dans le pays cette année-là seulement.



Malgré ces inquiétudes et mises en garde, l'utilisation des tomodensitogrammes diagnostiques a explosé aux États-Unis au cours des trois dernières décennies, passant de 3 millions de tomodensitogrammes dans les années 1980 à 70 millions en 2007 – ce taux a doublé ces cinq dernières années. Plus de 4 à 7 millions d'enfants américains effectuent des tomodensitogrammes et le nombre augmente de 10 % chaque année! Il est assez commun aux États-Unis que presque toute personne se plaignant de maux d'estomac passe un scanner abdominal. Le rayonnement d'un tel scanner abdominal est approximativement comparable à 200 radiographies thoraciques ou à 1500 radiographies dentaires.

En outre, les tomodensitogrammes sont de plus en plus utilisés pour des bilans de santé réguliers. Cela est particulièrement vrai pour l'imagerie des blocages artériels afin de détecter les cardiopathies athéroscléreuses à intervalles de six mois ou d'un an. La raison en est que l'exposition aux rayonnements pour un tel scanner de diagnostic est extrêmement faible par rapport à un scanner régulier. Selon une estimation, un scanner régulier expose les patients à au moins 150 fois la quantité de rayonnement d'une seule radiographie thoracique.

Cependant, une étude publiée récemment indique que même une petite quantité d'exposition aux rayonnements due à des examens d'imagerie inutiles peut causer des dommages à long terme, qui peuvent faire surface même des décennies après l'exposition. Selon cette étude, l'exposition à de faibles doses de tomodensitométrie répétées entraîne un risque significativement accru de dysfonctionnement cardiovasculaire résultant de lésions des cellules endothéliales qui tapissent les artères coronaires.

Les chercheurs savent depuis longtemps qu'une forte dose de rayonnement réduit les niveaux d'oxyde nitrique dans les cellules. L'oxyde nitrique est un «facteur relaxant» naturel et aide à la relaxation des vaisseaux sanguins, maintenant ainsi des bons niveaux de tension artérielle. Dans cette

étude récente, il a été noté pour la première fois que même une faible dose d'irradiation répétée peut entraîner une réduction de l'oxyde nitrique, endommager l'ADN cellulaire et induire un vieillissement prématuré des cellules par une augmentation des dommages causés par les radicaux libres. De telles altérations du fonctionnement cellulaire peuvent entraîner de graves implications pour les systèmes cardiovasculaires et les autres organes.



Bien que certains scanners fournissent des informations utiles et puissent sauver des vies en cas d'urgence, il convient d'éviter l'utilisation excessive de rayons X et de scanners inutiles.

Les lignes directrices sont encore floues sur qui devrait ou ne devrait pas passer des tomodensitogrammes, et quelles devraient être leurs indications et fréquences exactes. Il est important que les gens soient conscients des effets immédiats et à long terme des rayonnements ionisants, et l'éducation est la seule clé pour la protection.

Pour en savoir plus sur la médecine cellulaire ou pour recevoir des conseils suivez ce lien

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire, obtenir des conseil sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) maite@optimise-ta-sante.com (bientôt un ID skype pour vidéo conférence)

Pour commander directement des compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : dr-rath.com

Etes-vous en carence de biotine ?

La biotine (ou vitamine B8), est un micronutriment essentiel hydrosoluble encore appelée vitamine H, coenzyme R ou d-biotine.

Rôle de la biotine



Elle sert à traiter des troubles neurologiques, l'alopecie ou la perte des cheveux, et des troubles cutanés. Elle participe ainsi dans l'organisme à la fortification des cheveux, des ongles et au maintien d'une peau saine. La biotine participe également au métabolisme des acides gras et des acides aminés ; et au maintien d'un niveau constant de sucre dans le sang. Elle joue donc un rôle dans la production de l'énergie.

Plus récemment, la recherche sur la sclérose en plaques (SP) a montré que la biotine favoriserait la croissance cellulaire par la régénération de la gaine de myéline. En effet, les résultats des essais obtenus chez des patients atteints de SP sont prometteurs. La biotine *pourrait donc être un supplément efficace dans le traitement de la SP.*

Sources alimentaires

La biotine est retrouvée dans une grande variété d'aliments d'origine animale et végétale. Il existe ainsi deux formes de biotine : la biotine libre retrouvée dans les végétaux et la biotine liée aux protéines animales.

La biotine libre se retrouve dans :

- graines de tournesol
- petits pois et lentilles
- noix et noix de pécan
- carottes, chou-fleur et champignons
- avocats.

On trouve la biotine d'origine animale dans :

- jaunes d'œufs (bio, de plein air ou de libre parcours)
- abats (foie, rognons)
- produits laitiers : lait, beurre et fromage (faits à partir de lait cru bio de vaches nourries à l'herbe)
- fruits de mer (sauvages de préférence) pauvres en mercure et autres contaminants.

Signes et symptômes en cas de carence

L'apport quotidien est fixé à 5 microgrammes pour les enfants et à 30 microgrammes pour les adultes. Mais bien que rare, la carence de la biotine est possible. Les femmes enceintes sont plus à risque d'insuffisance ou de carence qui a une incidence sur le développement du fœtus. Les signes et symptômes sont :

- perte de cheveux

- plaques rouges et squameuses (visage)
- dépression
- perte d'appétit
- nausées
- douleurs musculaires
- paresthésie.

Biotine et bilan thyroïdien

La consommation de fortes doses de biotine peut interférer sur les résultats du bilan thyroïdien en les altérant sans toutefois affecter le fonctionnement de la glande thyroïdienne. Les répercussions de cette interférence pouvant être graves, il est recommandé d'éviter de prendre la biotine un ou deux jours avant d'effectuer le bilan thyroïdien.

Référence

Les signes et symptômes courants d'une carence en biotine Dr Mercola

Comment se débarrasser de la cellulite ?

Condition cutanée qui ne touche presque qu'exclusivement les femmes et extrêmement répandue, la cellulite ou culotte de cheval ou encore peau d'orange (qui est une formation de bosselures sur la peau) touche près de 90 % des femmes et 10% d'hommes. Le risque d'en développer augmente avec l'âge et

surtout après la ménopause. Sans aucune conséquence sur la santé, la cellulite ne présente qu'un inconvénient esthétique car elle est perçue comme disgracieuse par la plupart des personnes atteintes.

Qu'est-ce que la cellulite?

La cellulite ou la lipodystrophie gynoïde (en référence au type féminin) est une anomalie de répartition du tissu graisseux cloisonnée par des fibres conjonctives peu extensibles et perpendiculaires au derme. Contrairement chez les hommes où les cellules adipeuses sont généralement disposées horizontalement et sont posées les unes à côté des autres, les cellules adipeuses des femmes sont quant à elles de façon générale disposées verticalement sous la peau. Et au cours de leur croissance, les cellules situées en dessus poussent et pointent à travers les couches de tissus.

Comment se manifeste la cellulite?

On distinguerait quatre étapes de développement de la cellulite pouvant commencer dès 16 ans chez les femmes.

Étape 0 : Aucune cellulite.

Étape 1 : La peau est lisse en position debout, de petites bosses et alvéoles apparaissent en position assis.

Étape 2 : Aspect de peau d'orange ou de cottage cheese en position assis comme debout.

Étape 3 : Aspect de peau d'orange en position assise ou debout avec des reliefs et des creux très marqués par endroits.

Quels sont les facteurs de risque à l'origine de la cellulite?

Il existe plusieurs facteurs de risque mis en cause dans la survenue de la cellulite:

- Le sexe : Les femmes ont un risque plus élevé de développer de la cellulite car leurs tissus conjonctifs et cellules adipeuses sont organisés très différemment de ceux des hommes.
- Les changements hormonaux : la baisse de sécrétion des œstrogènes au cours de la ménopause augmente très sensiblement la probabilité de développement de la cellulite
- Un taux élevé d'insuline et de catécholamines, *intervenant tous deux dans la décomposition et le stockage des molécules graisseuses*
- Une mauvaise hygiène de vie : fumer, alimentation riche en sucre et en gras et manque d'exercice physique y compris la station assise ou debout prolongée favorisent le stockage de la graisse
- Une mauvaise circulation lymphatique

Quels sont les traitements qui existent?

Il existe les remèdes dits naturels et les remèdes non naturels ayant pour but d'atténuer l'aspect de la cellulite.

Parmi les remèdes naturels, nous avons:

- Brossage à sec de la peau : cette technique peut aider à assouplir les dépôts graisseux durs situés sous la peau tout en les répartissant de façon plus homogène, pouvant aider à atténuer l'aspect de la cellulite.
- Libération myofasciale : une technique consistant en une légère pression douce, exercée lentement sur une zone, qui aide à étirer le fascia et les tissus conjonctifs.
- Gommage ou enveloppement au café : pour aider à atténuer temporairement l'apparence de la cellulite par

stimulation de la circulation sanguine et lymphatique.

- Hydratation naturelle : optimisant le fonctionnement du corps.
- Équilibre des hormones : grâce à une hygiène de vie saine et une réduction de l'exposition aux substances chimiques
- Consommation de la gélatine : retrouvée les os et les tissus conjonctifs
- Arrêt de fumer : améliore la circulation sanguine et la production de collagène
- Huile essentielle de pamplemousse : pour stimuler l'activité des glandes lymphatiques

Les autres remèdes plus ou moins invasifs :

- Crèmes et lotions
- Thérapie par ondes acoustiques
- Luminothérapie (thérapie au laser)
- Traitement par radiofréquence
- Mésothérapie : traitement controversé consistant à injecter des médicaments non autorisés pour d'autres maladies directement dans les tissus.
- Subcision : intervention chirurgicale mineure pour réduire l'apparence des cicatrices et des rides en cassant les liens fibreux.

Le cas particulier du brossage de la peau

On lui reconnaît sept (7) bienfaits essentiels à savoir :

- Stimulation du système lymphatique
- Exfoliation
- Amélioration de la circulation
- Réduction de la cellulite
- Soulagement du stress
- Amélioration de la digestion et de la fonction rénale
- Et effet tonifiant

Loin de l'intérêt purement esthétique, le brossage à sec de la peau stimule ainsi le système lymphatique, exfolie la peau, améliore la circulation et la digestion, et peut aider à soulager le stress. Aussi associer cette technique à une alimentation saine riche en acides gras oméga-3 d'origine animale et en légumes frais et biologiques ne fera qu'amplifier ses bienfaits sur la santé et la beauté de votre peau.

La qualité de la brosse est tout aussi essentielle que la technique de brossage. Préférer une brosse anti-cellulite ergonomique facilitant l'accès de toutes les zones concernées. Devant être fait toujours en direction du cœur, il est recommandé de commencer le brossage par les pieds, ensuite le long des jambes vers les bras, la poitrine, le dos et le ventre vers la fin.

Références

Dr. Mercola (30 mars, 2017). Qu'est ce qui provoque la cellulite, et peut-on la faire disparaître?

Dr. Mercola (17 août, 2016). Brossage à sec de la peau : bienfaits et méthode

Voici le hand-roller anti-cellulite et la brosse lymphatique.



Les bienfaits des jus frais

de fruits et légumes

Les bienfaits des jus frais de fruits et légumes

L'abécédaire sur les fruits et les légumes!

- a. Les légumes et les fruits sont d'excellentes sources de glucides et hydrates de carbone, acides aminés, sels enzymes, minéraux et vitamines.
- b. Les végétaux offrent une grande variété de goût, d'apparence et de forme aussi uniques les uns des autres.
- c. Consommer sur une base régulière, les fruits et les légumes aident à prévenir l'obésité et l'apparition de plusieurs maladies chroniques
- d. Pas de mode de cuisson de prédilection : les fruits et les légumes peuvent être consommés crus ou cuits, en jus, en purée, en trempette ou en brochettes... selon votre convenance
- e. Les fruits et les légumes peuvent s'inviter à tous les plats : ils sont tout aussi parfaits en collations ou en repas principal
- f. Pas de crainte sur l'apport énergétique des fruits et légumes : la plupart d'entre eux ont une faible valeur énergétique. Donc on peut en manger autant qu'on veut!
- g. Grâce à leur forte teneur en eau et en fibres, les fruits et les légumes aident à la satiété.
- h. *Pratiques, les fruits et les légumes se préparent et se transportent facilement (Geroudet, 2010)*
- i. En conserve ou congelés, choisir les fruits sans sucre

ajouté de préférence. Et pour les légumes, une attention particulière doit être portée sur la quantité de sodium qu'ils contiennent.

- j. Et enfin les bénéfices inattendus des fruits et légumes consommés en jus : nombreux sont les écrits conseillant la consommation des fruits et légumes en entier plutôt que leur jus. Toutefois, il est tout aussi important de déceler le vrai du faux en se référant aux nombreux travaux dans le domaine qui ont mis en lumière les bénéfices certains qu'on pourrait prêter aux fruits et légumes consommés en jus lorsque cela est fait de manière adéquate.

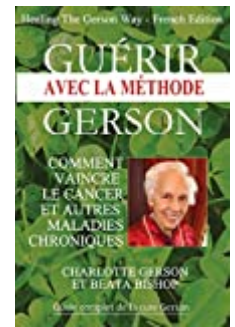
Selon Norman Walker : « *L'extraction du jus et l'élimination des fibres permet à l'aliment liquide d'être digéré et d'être assimilé le plus rapidement, en l'espace de quelques minutes parfois, avec un minimum d'effort et de fatigue pour le système digestif. (...) Dépourvues de valeur nutritionnelle, les fibres agissent néanmoins comme un balai au cours des mouvements péristaltiques intestinaux, de là la nécessité de manger également les aliments crus en complément* ». Toutefois, nous rappelle-t-il que « *les produits de traitement toxiques restent prisonniers des fibres* ».

Vu la délicatesse du sujet, il est important de s'attarder dessus pour une meilleure compréhension de ce choix de consommation de fruits et légumes en jus à visée curative ou non.

La cure Gerson

Dans son livre consacré à la cure Gerson, Michel Dogna met en lumière cette pratique méconnue et pourtant réputée très efficace dans le traitement de dizaines d'affections mineures et graves par les jus frais de fruits et légumes. Parmi elles, citons notamment : constipation, cancers, cardiopathies, colite ulcéreuse, dépression, diabète, hémorroïdes, leucémies,

maladie de Crohn, intoxication aux métaux lourds...

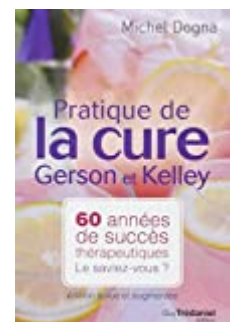


Le principe alimentaire est simple :

-D'abord les graisses et les protéines d'origine animale, tous les produits laitiers, le soja et le sel sont proscrits au profit des jus de fruits et légumes, et du potassium s'il n'y a pas de contre- indication rénale.

-Ensuite, il faut boire 9 à 13 verres de jus au cours de chaque journée de façon progressive et alternée en fonction de la tolérance de chacun selon le schéma suivant :

- jus frais d'orange ou fruits combinés



- jus frais combinés de légumes verts
- jus frais combinés de pomme-carotte

Comment extraire le jus?

La technique d'extraction du jus des fruits et légumes importe beaucoup afin de permettre aux fruit et légumes de jouer pleinement leur rôle, à savoir fournir glucides et hydrates de carbone, ou bâtir et réparer le corps. On ne peut obtenir l'efficacité recherchée avec les jus de légumes et de fruits retrouvés dans le commerce, renfermant le plus souvent des conservateurs et des additifs. Parmi les moyens existants

(centrifugeuses, extracteurs...), c'est l'extracteur de jus à basse vitesse qui est plébiscité. Contrairement aux autres types d'extracteurs de jus et aux centrifugeuses produisant plus de chaleur à laquelle sont extrêmement sensibles les vitamines, l'extracteur de jus à basse vitesse est celui qui permet l'extraction parfaite de jus de «*la meilleure qualité qui soit* » à partir de fruits et légumes crus et frais parce qu'il minimise le phénomène de déperdition des vitamines.

Pourquoi choisir les fruits et légumes bio et frais?

Il est prouvé scientifiquement que les produits de culture biologique présentent indiscutablement une qualité supérieure par rapport aux produits de culture non biologique. En effet ils sont meilleurs au goût, plus nutritifs, réputés ne pas contenir des pesticides et surtout soucieux de la santé environnementale (préservation de la biodiversité des champs, protection des eaux souterraines de la pollution agricole). Tous ces bénéfices sur la santé doivent faire accepter leur coût sur le marché. Et d'après Norman Walker, le spécialiste de la cure du jus frais : « *tant que vous ne pourriez les produire vous-même, si vous ne trouvez pas exactement ce que vous recherchez, contentez-vous de choisir le meilleur dans ce qui est disponible* » parmi les plus frais qui conservent toutes leurs valeurs nutritionnelles.

Où trouver un extracteur de jus à basse vitesse :

Références :

1. Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Rapport sur l'évaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique.
2. Charlotte Geroudet (juillet, 2010), 10 bonnes raisons de manger des fruits et des légumes!

3. Extenso (2015). Consommation responsable : 5 vérités sur les aliments biologiques
 4. Michel Dogna. Pratique de la cure Gerson et Kelley : 60 années de succès thérapeutiques... Le saviez-vous ?
 5. Norman W. Walker (1970), Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits.
 6. Worthington V. (2001), Nutritional quality of organic versus conventional fruits, vegetables, and grains. The Journal of Alternative and complementary medicine. 2001; 7: 161-173.
-

Comment réduire les niveaux élevés de cholestérol naturellement, sans médicaments

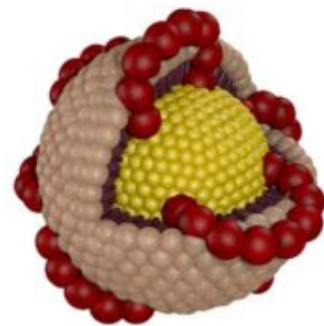
Des millions de personnes sur la planète présentent des taux sanguins élevés de cholestérol, de triglycérides, de lipoprotéines de basse densité (LDL), de lipoprotéines (a) et d'autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Non encore appréciés par la médecine conventionnelle, ils ne sont tous que des facteurs de risque «secondaires» car ils ne provoquent des dommages que dans les situations où l'intégrité structurale des parois artérielles a été affaiblie en raison d'une carence chronique en

micronutriments.

Alors que l'industrie pharmaceutique veut vous faire croire que la seule façon de réduire le taux de cholestérol est de prendre des statines pour le reste de votre vie, l'approche de la médecine cellulaire du Dr Rath peut vous permettre d'abaisser le cholestérol naturellement et sans médicaments.

Dans son Rapport sur la santé dans le monde 2013, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a estimé que les taux élevés de cholestérol causent environ 4,4 millions de décès par an, soit environ 7,9% du total mondial.



L'image ci-dessus illustre la construction d'une molécule de lipoprotéine de basse densité (LDL). Le noyau central de la molécule de LDL est constitué de cholestérol et d'autres graisses (billes jaunes et grises). La chaîne rouge d'acides aminés, une protéine appelée apoprotéine B, donne à la molécule sa forme ronde.

Même en publiant de telles statistiques, l'OMS a toujours échoué à reconnaître la cause première des maladies cardiovasculaires. Donc, si nous ne comprenons pas pourquoi nous produisons des niveaux élevés de cholestérol, nous ne serons pas en mesure de les corriger.

Qu'est-ce que le cholestérol, et que fait-il?

Le cholestérol est une substance grasse vitale pour le fonctionnement normal du corps. Un composant majeur des membranes cellulaires, il est également utilisé pour fabriquer des molécules essentielles telles que les hormones stéroïdiennes, les acides biliaires et de la vitamine D.

Pour mesurer l'importance du cholestérol il faut tenir compte fait que le foie et les intestins produisent environ 80% de la quantité dont le corps a besoin chaque jour pour rester en bonne santé.

Contrairement aux recommandations de la médecine conventionnelle qui préconise un régime pauvre en graisse, seul 20 % du cholestérol provient de notre alimentation.

Alors pourquoi le corps produit-il des taux si élevés de cholestérol, de triglycérides, de lipoprotéines de basse densité, de lipoprotéine (a) et d'autres produits métaboliques?

La réponse est qu'il est capable d'utiliser ces substances comme facteurs de réparation. Une faiblesse chronique des parois des vaisseaux sanguins augmente de manière significative la demande du corps et, par conséquent, leur taux de production.

Traitement conventionnel des niveaux élevés de

cholestérol

Comme c'est également le cas avec d'autres problèmes cardio-vasculaires, l'approche de la médecine conventionnelle ne parvient pas à traiter la cause sous-jacente des niveaux élevés de cholestérol.

Au lieu de cela, il se concentre sur l'utilisation de statines et d'autres médicaments de synthèse dans le but d'abaisser artificiellement les niveaux de cholestérol.

Mais comme l'a montré la recherche du Dr Rath, la cause première des maladies cardiovasculaires et l'affaiblissement des parois artérielles n'est pas le cholestérol, mais une carence en micronutriments à long terme – en particulier en vitamine C.

Assurer un apport optimal en micronutriments corrects permet donc de prévenir les maladies cardiovasculaires naturellement, sans médicaments.

Cependant, parce que les vitamines et autres micronutriments naturels ne peuvent pas être brevetés, les multinationales pharmaceutiques sont engagées dans une «arnaque» mondiale pour convaincre les patients que le cholestérol est «l'ennemi» de la santé cardiovasculaire et que les statines brevetées constituent la seule réponse.

Les effets secondaires des statines sont nombreux et comprennent des douleurs musculaires, des problèmes cognitifs et une neuropathie, ainsi que des troubles du foie et du pancréas.

Les médicaments à base de statines ont également été associés au développement de maladies telles que le cancer, le diabète et la maladie de Parkinson. Clairement, par conséquent, ils ne fournissent pas

la bonne solution pour résoudre les niveaux élevés de cholestérol.

La solution de la médecine cellulaire aux niveaux élevés de cholestérol

L'approche correcte pour abaisser avec succès les taux sanguins de cholestérol et d'autres facteurs de risque secondaires est de stabiliser l'intégrité structurelle des parois des artères. En faisant cela, la demande métabolique pour une production accrue de cholestérol est diminuée. Pour y parvenir, et en plus de ses recommandations de base en médecine cellulaire, le Dr Rath recommande que les patients ayant des taux élevés de cholestérol et d'autres troubles métaboliques prennent les micronutriments suivants à des doses plus élevées:

- **Vitamine C:** Pour la protection et la guérison naturelle des parois des artères; pour réduire la production de cholestérol et d'autres facteurs de risque secondaires dans le foie; et pour abaisser les taux sanguins élevés de ces facteurs de risque secondaires.
- **Vitamine E:** Pour la protection antioxydante des graisses et des cellules sanguines.
- **Vitamine B1:** Pour optimiser le métabolisme cellulaire et, en particulier, pour la fourniture de bioénergie.
- **Vitamine B2:** Pour optimiser le métabolisme cellulaire et, en particulier, pour la livraison de bioénergie.
- **Vitamine B3:** Pour abaisser la production élevée de cholestérol et de lipoprotéines dans le foie.
- **Vitamine B5:** Pour la composante structurelle de la molécule métabolique centrale des cellules

(coenzyme A), et pour la combustion métabolique optimale des molécules de graisse.

- **Vitamine B6, biotine et acide folique:** Pour contrer les niveaux accrus du facteur de risque homocystéine, et pour optimiser le métabolisme des cellules.
- **Carnitine:** Pour optimiser le métabolisme cellulaire des graisses et pour abaisser les taux de triglycérides.

Au début de la supplémentation en micronutriments, les taux élevés de cholestérol à court terme ne sont pas inhabituels

Fait intéressant, certains patients signalent une augmentation transitoire du taux de cholestérol lorsqu'ils commencent à prendre des micronutriments en supplément. Cet important mécanisme a été décrit pour la première fois dans *The Lancet Medical Journal* en 1972 par un chercheur britannique, le Dr Constance Spittle. Elle a signalé que la supplémentation en vitamines chez les patients atteints d'une maladie cardiovasculaire existante entraînait fréquemment une augmentation temporaire des taux de cholestérol dans le sang.

Comme nous le savons maintenant, cette augmentation temporaire du cholestérol est un signe du processus de guérison qui commence à se produire dans les parois des artères, où les dépôts graisseux qui ne sont plus nécessaires pour stabiliser les artères, sont libérés dans la circulation sanguine.

Ce mécanisme est bien sûr non seulement pertinent pour le cholestérol mais aussi pour les triglycérides, les lipoprotéines de basse densité, la lipoprotéine (a) et d'autres facteurs de risque

secondaires.

Pas d'inquiétude donc si votre taux de cholestérol sanguin augmente initialement lorsque vous commencez à suivre les recommandations de micronutriments indiquées ci-dessus, cela peut indiquer l'inversion des dépôts existants dans vos parois artérielles.

Vous devriez donc continuer le programme de micronutriments jusqu'à ce que, après une période de plusieurs mois, votre taux de cholestérol sanguin diminue finalement en dessous de sa valeur initiale.

Pour plus d'informations sur l'approche de la médecine cellulaire pour contrôler les niveaux élevés de cholestérol, lisez le chapitre 3 du livre du Dr Rath : Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque... mais les hommes si !

Pour en savoir plus sur la médecine cellulaire ou pour recevoir des conseils suivez ce lien

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire, obtenir des conseil sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) maite@optimise-ta-sante.com (bientôt un ID skype pour vidéo conférence)

Pour commander directement des compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : dr-rath.com

Les femmes ménopausées

peuvent perdre du poids grâce au régime paléo.

La chercheuse suédoise Caroline Blomquist de l'université d'Umeå, a suivi 70 femmes ménopausées pendant 2 ans. Celles-ci avaient un IMC supérieur à 27, donc en surpoids. La moitié suivant un régime paléolithique, l'autre moitié suivait un régime recommandé par Nordic Nutrition.

Aucune des participantes n'avait de restrictions spécifiques quant à la quantité qu'elles étaient autorisées à consommer, les restrictions tournaient uniquement autour de la composition de l'alimentation. Les suivis ont eu lieu après six mois et après deux ans.

Pendant la ménopause, il y a une redistribution de la graisse des dépôts périphériques aux abdominaux. Cette transition est associée à un risque accru de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

L'obésité, en particulier l'adiposité abdominale, est associée à des acides gras élevés et à des adipokines (les adipokines sont des substances produites par le tissu adipeux, notamment celui présent au niveau des organes digestifs) pro-inflammatoires, qui sont liées au stockage des graisses et à la résistance à l'insuline.

Un régime alimentaire était un régime paléolithique, dans lequel environ 30% des aliments étaient des protéines, 30% étaient des graisses et 40 % des glucides. L'autre régime était un régime de contrôle prudent, conforme aux recommandations de Nordic Nutrition de 15% de protéines, de 25% de matières grasses et de 55% d'hydrates de carbone.

(cf image)



Les résultats montrent que les deux groupes ont perdu du poids. Les femmes qui avaient conservé un régime paléolithique sont passées en moyenne 87 à 78 kilos, contre une baisse de 86 à 80 kilos pour le groupe qui a suivi les recommandations de Nordic Nutrition. La perte de poids dans les deux groupes alimentaires a également contribué à réduire l'inflammation à la fois dans les tissus adipeux et dans la circulation.

« Les résultats sont remarquables. En dépit du fait de donner aux femmes des droits illimités à un apport illimité, la perte de poids était stable après deux ans. Un fait plus significatif que la perte de poids était l'amélioration évidente des niveaux de graisse dans le sang et des signes de réduction de l'inflammation », explique Caroline Blomquist, doctorante au Département de santé publique et de médecine clinique de l'Université d'Umeå.

« Comparé au groupe témoin, le groupe du régime paléolithique a montré des réductions plus prononcées des facteurs de risque cardiométaboliques circulants, y compris le rapport des triglycérides à la lipoprotéine de haute densité, l'index lipogénique, les acides gras spécifiques et les indices des activités désaturases. »

« Une perte de poids à long terme chez les femmes obèses ménopausées a été accompagnée par des réductions de l'inflammation dans le tissu adipeux et dans la circulation. En outre, un régime paléolithique, avec une teneur élevée en acides gras insaturés et une faible teneur en hydrates de carbone raffinés, semble réduire davantage les facteurs de risque cardiométaboliques associés à la résistance à l'insuline et à la lipogenèse, comparativement à un régime témoin prudent. », conclut Caroline Blomquist.

Le régime paléolithique se caractérise par un apport élevé de protéines et de graisses insaturées et a un faible indice glycémique. Le régime se compose principalement de légumes, de viandes maigres, de poisson, de volaille, d'œufs, de

crustacés, de graines, de noix, d'huiles et de fruits. La plus grande différence avec les recommandations sur la nutrition nordique est que le régime paléolithique exclut les céréales, le lait, les sucres raffinés et le sel ajouté.

Source : Université d'Umeå

Les bienfaits de l'eau ozonée

L'ozone (de l'allemand ozon, dérivé du grec odzein « exhaler une odeur ») est un gaz naturellement retrouvé dans la haute atmosphère et au niveau du sol. Encore appelé trioxygène car formée de trois atomes d'oxygène dans chaque molécule, l'ozone est une substance de formule chimique O_3 . C'est une variété de l'oxygène, mais bien moins stable que le dioxygène (O_2).

L'ozone est un gaz essentiel à la vie sur terre. La couche d'ozone garde la planète au chaud et nous protège contre les rayons ultraviolets du soleil.

Contrairement au dioxygène qui est inodore, l'ozone est décelé par l'odorat humain (décelable dès la concentration de 0,01 ppm^{4,5}). « *L'odeur ressemble à celle de la plage ou à celle qui règne après un orage.* » (la santé naturelle)

Les différentes applications de l'ozone

L'ozone est un désinfectant, un puissant biocide à spectre très large allant des virus aux protozoaires, un désodorisant, un purificateur et écologique.

Il en découle plusieurs types d'utilisations de l'ozone principalement dans :

- La désinfection de l'eau potable : référence de qualité

pour l'eau potable dans le monde, l'ozone présente plusieurs avantages certains sur le chlore. Il ne persiste pas dans l'eau et n'altère pas non plus son goût. Mais aussi, il n'induit pas la formation de composés organochlorés connus pouvant être cancérogènes.

- Le traitement des eaux usées : pour la digestion des bactéries, le traitement de la couleur et la désinfection de l'eau sortant des stations d'épuration
- Des fins médicales : à visée antiseptique et bactéricide dans le traitement des plaies
- D'autres utilisations : en textiles et pâte à papier comme agent de blanchiment alternatif au chlore, dans l'agroalimentaire (désinfection et conservation des aliments, désinfection des salles de manipulation et des chambres froides), en micro-électronique (lavage des circuits-intégrés).

Cas particuliers de :

- Nettoyage des aliments avec de l'eau ozonée

L'ozonisation de l'eau utilisée dans le nettoyage des fruits et légumes est une technique de plus en plus courante en remplacement du chlore ou d'autres produits désinfectants. Dans le souci de ne pas modifier ni le goût ni l'aspect des produits alimentaires (légumes, fruits, viande ou poisson), le bain d'eau ozonée est utilisé aussi bien par les industries agroalimentaires que par les particuliers.

Quelques avantages de l'ozonisation de l'eau de lavage des fruits et légumes :

- Désinfecte le plus puissamment et efficacement les



fruits et légumes

- N'abîme pas les aliments traités
- Ne laisse pas de résidus sur les fruits et légumes
- Évite le rejet de produits chimiques dangereux dans l'environnement
- Prolonge la date limite de consommation des fruits et légumes en retardant le processus de maturation.

Lorsqu'il s'agit des chambres froides où sont entreposés viandes et poissons, l'ozonisation offre également le maintien d'une hygiène optimale. Ses avantages sont :

- Destruction rapide des microorganismes : virus, bactéries, champignons et moisissures présents sur les aliments, les parois et les contenants
- Prévention de la contamination et de la perte de poids des aliments
- Élimination des mauvaises odeurs ou prévention de leur apparition : en évitant le croisement des arômes entre différents produits alimentaires
- Et prolongation de la durée de consommation de ces

produits alimentaires.

▪ Consommation d'eau et d'huile ozonée

Le procédé d'ozonation peut être effectué sur l'huile et l'eau. Dans l'ozonation de l'eau, « les molécules de substance soit sont interrompues par agitation de bouillonnement ou de l'électricité, infusant une partie des molécules d'oxygène avec deux molécules d'oxygène supplémentaires, créant l'ozone. L'eau ozonée est composée de deux atomes d'hydrogène et 1 atome d'oxygène séparés par des atomes de trois oxygène (ozone) à la place du rapport normal 2:01 dans de l'eau ordinaire. Comme l'ozone est instable, la liaison nouvellement formée n'est que temporaire. » (Santé et Maladie)

L'eau ozonée a un goût frais et propre et fraîche. On lui prête des bienfaits suivants :

- La consommation d'eau ozonée augmente le niveau



d'énergie;

- Lorsque prise en bain, elle est une bonne thérapie pour les troubles de la peau tels que l'acné, les points noirs et boutons;
- Utile dans le traitement des blessures au dos et la colonne vertébrale, des douleurs musculaires et une raideur du cou;
- L'eau ozonée consommée renforcerait le système immunitaire

- Détoxification: Boire de l'eau ozonée aiderait dans la neutralisation des effets des toxines dans le corps;
- L'eau ozonée contient des propriétés antibactériennes
- Cardiovasculaire: Boire de l'eau ozonée ou se brosser les dents permet de réduire les complications cardiaques.

Les huiles végétales ozonisées à usage externe (huile d'olive ozonisée) sont des huiles dans lesquelles l'ozone a pu être incorporé dans une forme cosmétique végétale. Efficaces, sûres, économiques et simples d'application, elles sont utilisées pour traiter plusieurs affections dermatologiques telles que : acné, perte des cheveux, eczéma, herpès, névrodermite, psoriasis, arthrite psoriasique, sclérodermie et ulcères variqueux.

Lorsqu'elle est destinée à la consommation, l'huile ozonisée a un goût très agréable. Elle est indiquée dans la stimulation de l'état général, l'éradication de l'*Helicobacter pylori*, les entérites et entérocolites, les séquelles d'amibiase, les parasitoses intestinales et hépatiques et le traitement des acouphènes.

- Nettoyage des dents et des gencives avec un jet dentaire et de l'eau ozonée

Dans le brossage classique des dents, des agrégats de nourriture persistent sur des dents, le passage du fil dentaire est source de coupures des gencives et le rinçage est généralement mal fait ou omis. De plus, *« en pratique, de nombreuses personnes sont indisposées par la pâte dentifrice, aussi bien par sa consistance que par son aspect, et réduisent leur fréquence de brossage. De même, la pâte dentifrice n'est pas adaptée pour les jeunes enfants qui sont susceptibles de l'ingérer, ce qui présente un risque pour leur santé. Aussi,*

il existe un besoin pour permettre un nettoyage des dents qui soit mieux accepté aussi bien par les enfants que par les adultes. » (Haddad, 2015). Il en découle un développement des pathologies classiques typiques de la cavité buccale.



L'utilisation quotidienne de l'ozone combinée à une action de jet d'eau garantit une défense contre le début des pathologies classiques de la cavité buccale. L'ozone permet une régression de décomposition dentaire parce qu'il désinfecte les dents à chaque rinçage et par conséquent élimine les facteurs de risque précédemment cités. Il est tout indiqué dans l'élimination de l'halitose et des problèmes de gencives, mais aussi dans la stomatite aphteuse, l'herpès buccal et le traitement de canal radiculaire des dents, etc.

Pour usage domestique, il existe sur le marché beaucoup de modèles de générateurs d'ozone (ou ozonateurs) pour obtenir une eau enrichie en oxygène destinée aussi bien à la consommation que pour d'autres usages. Toutefois faire un choix judicieux est de mise pour profiter de sa pleine capacité de production.



Références Dr Vinograd. The Use of Ozonizers for Holistic Dental Hygiene & Prevention of Gum Disease. <https://drvinograd.com/holistic-dentist/holistic-dentist-blog/>
La santé naturelle. La Thérapie par l'Ozone. <http://www.lasantenaturelle.net/254/la-sante-naturelle.html>

Gaby Milad Haddad, 2015. Dispositif de nettoyage dentaire avec de l'eau ozonée.
<https://patents.google.com/patent/W02017060806A1/fr> Santé et Maladie. Pourquoi boire de l'eau ozonée.
<http://fr.winesino.com/alternative-medicine/fasting-cleansing/1007142246.html>

Générateur d'ozone



Générateur d'ozone