

# Une nouvelle revue scientifique confirme que “l’approche naturopathique” a fait ses preuves.

Une nouvelle étude scientifique a confirmé l’existence de preuves de grandes qualités concernant les approches de la médecine naturopathique. L’analyse, réalisée à la Southern Cross University en Australie, a porté sur 33 études menées dans 7 pays différents et a montré que la naturopathie était efficace dans le traitement des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, des douleurs musculo-squelettiques, du syndrome des ovaires polykystiques, de la dépression, de l’anxiété et autres conditions chroniques complexes.

Notant que les études ont montré une amélioration des résultats pour la santé et la qualité de vie des patients, et citant des approches telles que les interventions diététiques et liées au mode de vie, les suppléments nutritionnels et les médicaments à base de plantes, les chercheurs affirment qu’il existe désormais une “vaste gamme de preuves d’essais cliniques soutenant les outils utilisés en naturopathie. “

Les études analysées ont été menées aux États-Unis, au Canada, en Allemagne, en Inde, en Australie, au Japon et au Royaume-Uni. Comprenant un large éventail d'essais, ils ont examiné à la fois les soins hospitaliers à court terme et les rapports d'observation à long terme du traitement ambulatoire.

Les études ont été menées dans des cabinets privés de naturopathie, des hôpitaux intégratifs, des cliniques de soins pour patients hospitalisés et des instituts de recherche.

## **Les patients réclament une réforme de la santé**

Soulignant l'ampleur de la recherche scientifique actuelle en médecine naturopathique, les chercheurs ont examiné des études utilisant l'approche naturopathique dans le cadre de nombreux problèmes de santé graves. Outre les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2, le cancer et l'hépatite C ont également été examinés. L'efficacité des approches naturopathiques n'a pas seulement été observée dans les maladies physiques, mais aussi dans les problèmes de santé

mentale. Dans le cas du trouble bipolaire, une étude américaine a montré que l'utilisation de suppléments et d'autres thérapies naturelles permettait d'éliminer les médicaments psychotropes. De manière significative, aucun patient n'a souffert d'épisodes psychotiques ou d'hospitalisation au cours de la période de traitement.

Comparant les résultats positifs de ces études à ceux des traitements couramment utilisés en médecine conventionnelle, les chercheurs de la Southern Cross University ont cité une étude de BMJ Clinical Evidence publiée en 2007 qui montrait que, sur environ 2.500 traitements conventionnels analysés, seulement 15% étaient considérés comme bénéfiques. 22% des traitements étaient susceptibles d'être bénéfiques, 7% partiellement bénéfiques mais partiellement nocifs, 5% non-probables et 4% susceptibles d'être inefficaces ou nocifs. Pour les 47% restants des traitements, il n'y avait aucune preuve convaincante de leur efficacité.

Étant donné que la majorité des traitements conventionnels sont non prouvés et même dangereux, il n'est donc pas surprenant que de plus en plus de patients réclament une réforme des soins de santé et recherchent des approches naturelles qui sont plus sûres et plus efficaces que leurs homologues de la médecine conventionnelle.

# La connaissance, c'est le pouvoir

Avec plus de 100 études publiées sur le site Web PubMed de la National Library of Medicine des États-Unis, les recherches révolutionnaires du Dr Rath sur la médecine cellulaire sont à la pointe de la transformation scientifique des soins de santé. À l'approche de la fin de la deuxième décennie du XXI<sup>e</sup> siècle, la question n'est pas de savoir **si** les thérapies naturelles vont remplacer le «secteur pharmaceutique pro-maladie», mais **quand** ? Le volume des preuves en faveur des remèdes naturels a depuis longtemps dépassé le stade où il est permis de douter du moindre changement.

Alors que les acteurs de l'industrie pharmaceutique cherchent toujours à limiter l'accès du public aux approches naturelles, la science ne les soutient plus. Pour les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, le VIH / SIDA, les maladies rénales, les maladies du foie, le système nerveux, l'ostéoporose et de nombreux autres problèmes de santé, les thérapies modernes de nutrition et de médecine cellulaire permettent déjà aux patients de prévenir les maladies et d'améliorer leur santé de manière naturelle, sans médicament.

Des bibliothèques en ligne telles que la bibliothèque indépendante de notre fondation sur

la  
nutrition et la santé naturelle jouent un rôle essentiel dans  
la  
conduite de ces changements, en informant les patients des  
nouvelles  
possibilités de protéger leur santé grâce à des approches  
naturelles. Comme le dit si bien le philosophe et homme d'État  
anglais Francis Bacon: *"La  
connaissance, c'est le pouvoir"*.

La prochaine révolution des soins de santé montrera aux  
patients, aux médecins et aux politiciens que ce principe  
n'est nulle part plus important que dans le domaine de la  
santé.

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire,  
obtenir des conseils sur les compléments alimentaires,  
contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire  
(cf certificate-1 certificate-2) [contact@optimise-ta-sante.com](mailto:contact@optimise-ta-sante.com)

Pour commander directement des compléments alimentaires sur le  
site du Dr Rath : [dr-rath.com](http://dr-rath.com)

Je vous propose une consultation en naturopathie et en  
médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien : :  
consultation en naturopathie en ligne

---

# La santé par des smoothies verts

**Il**  
**était une fois la famille Boutenko**

Tout a commencé avec elle dans les années 90. Encore appelée Raw Family (ou famille crudivore), la famille Boutenko était minée par de diverses affections aussi bien la mère (obésité, arythmie cardiaque grave), le père (arthrite, fatigue chronique, irritabilité extrême et insomnie) que les enfants (graves sautes d'humeur, périodes d'hyperactivité et d'épuisement, diabète juvénile, asthme). La mère de famille, Victoria Boutenko, préoccupée par l'état de santé dégradé de la famille se lance sans relâche dans la recherche de moyens alternatifs autres que ceux proposés par les médecins. De là, elle finit par tomber sur et adopter l'alimentation vivante : une alimentation végétale crue, simple et naturelle. Le remède miracle a ainsi sauvé tous les membres de la famille qui ont vu leur état de santé s'améliorer grandement sans recours à aucune médication. Leur seul secret : se nourrir principalement de fruits et de feuilles vertes frais.

Et

depuis 2004, Victoria Boutenko crée des smoothies verts qu'elle partage avec le reste du monde en quête de saines habitudes alimentaires aux multiples vertus thérapeutiques.

### **Qu'appelle-t-on smoothie vert exactement?**

Le

smoothie vert est tout simplement un smoothie préparé avec au moins une herbe fraîche ou un légume frais, de préférence un légume-feuille vert.

Pour

Victoria Boutenko, un smoothie parfait doit contenir 60 % de fruits et 40 % d'herbe ou de légume vert, un mélange auquel on ajoute un peu d'eau. L'une des raisons est que cette façon de faire contenant une plus grande proportion de fruits, permet à un plus grand nombre de personnes de consommer une quantité élevée de légumes d'une façon délicieuse. Mais aussi, l'organisme peut absorber davantage de nutriments efficacement sans perdre de fibre, élément très important pour la digestion.

Plusieurs

verdures sont proposées pour la fabrication des smoothies verts. Il s'agit principalement des épinards qui sont riches en sels

minéraux, en antioxydants (bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers), en vitamines A et

B. Les autres légumes concernés sont la laitue, le chou frisé,

l'avocat, le céleri, l'aloès, le fenouil, le persil et le concombre etc.

Parmi

les fruits les plus communément utilisés en combinaison des légumes

verts ou herbes vertes, on peut citer la banane très prisée pour sa

richesse en antioxydants, mais aussi les sucres qu'elle contient et

qui participent au maintien d'une bonne santé gastro-intestinale.

On retrouve couramment aussi dans les smoothies verts les fraises,

l'ananas, l'orange, la pomme, la mangue, la lime etc.

Toutefois,

on retrouvera aussi bien un smoothie vert préparés avec des carottes, de la citrouille, du melon ou des betteraves. Les choix

sont quasi illimités. Tout est une question de goût du consommateur

et de l'effet désiré.

**Comment**

**obtenir un smoothie vert lisse et onctueux?**

En



fonction de votre besoin, vous aurez à vous procurer soit d'un mixeur ou d'un blender pour réaliser vos smoothies. La principale différence entre un blender et un mixeur tient surtout à *la polyvalence et à la puissance supérieures du blender.*

De plus si vous désirez obtenir des smoothies bien onctueux à texture parfaitement lisse, optez plutôt pour le blender. Avec sa puissance bien supérieure à celle du mixeur, le blender s'avère beaucoup plus polyvalent que le mixeur, permettant notamment de piler de la glace et de réaliser des préparations fines et homogènes comme les smoothies. Mais également, le blender pourra servir à d'autres fins utiles dans votre cuisine quotidienne, en remplacement d'autres appareils.

## **La prise des smoothies verts et leurs bienfaits**

Consommer régulièrement, des smoothies préparés à partir des fruits, légumes et herbes verts frais ont plusieurs avantages sur la santé. Voici une liste non exhaustive des effets désirés sur la santé des consommateurs bien informés :

- Les smoothies verts sont faits exclusivement de produits sains (légumes, herbes et fruits frais).

- Ils permettent d'avoir un régime alimentaire diversifié et riche en végétaux,
- Les smoothies verts facilitent la consommation de légumes par les enfants, qui rechignent d'ordinaire.
- Les smoothies étant faits de fruits et légumes crus, tous les nutriments contenus dans la préparation sont préservés; ce qui n'est pas le cas dans la cuisson. De ce fait, on en tire une plus grande valeur nutritionnelle.
- Il y a assimilation rapide par l'organisme des éléments nutritifs contenus dans les smoothies : sels minéraux, glucides et hydrates de carbone, acides aminés, fibres, vitamines, fruits, légumes glucides, acides aminés, enzymes, et vitamines
- Les smoothies préviennent de la constipation car on observe une facilité de digestion liée à la présence de grandes quantités de fibres que contiennent les smoothies verts
- Ce choix alimentaire éduque les consommateurs sur l'importance d'adopter une alimentation plus saine : régime pauvre en sucre, sel et gras.
- Enfin

ils sont super simples à réaliser (à condition de posséder l'appareil adéquat : blender vs mixeur) et très pratiques à consommer.

## **Références :**

Jacques

Bertani (janvier 2015), Les incroyables vertus des smoothies verts

Myprotein

(2017?), Les smoothies : avantages et inconvénients

Naïby

(2015), Qui est la famille Boutenko?

Optimyself,

Blender ou mixeur : sachez faire la différence !

Solange

Laurin (avril 2018), La famille Boutenko : un cas étonnant !  
Alimentation vivante