

Santé de la prostate : les avantages des extraits de plantes

Les effets polyvalents des extraits de plantes (phytobiologiques) ont été prouvés par de nombreuses études scientifiques. Des instituts de recherche renommés ont également démontré les avantages impressionnants de certaines substances phytobiologiques pour la santé de la prostate.

Vous en trouverez ici une petite sélection :

L'extrait de palmier nain améliore les symptômes de grossissement bénin de la prostate.

L'étude visait à évaluer l'efficacité à long terme d'un extrait éthanolique de palmier nain (*Serenoa Repens*) chez des patients présentant des symptômes du tractus urinaire inférieur induits par une hyperplasie bénigne de la prostate. À cette fin, 120 participants ont reçu 320 mg d'extrait de *Serenoa Repens* par jour pendant 24 mois. L'évaluation des résultats était basée sur le « score international des symptômes de la prostate » (IPSS), l'indice de « qualité de vie », la mesure du débit maximal urinaire (Q_{max}) et « l'index international de la fonction érectile ». Dans les quatre zones d'évaluation, le traitement par *Serenoa Repens* a montré une amélioration considérable des symptômes.

L'ortie soulage les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Le but de l'étude était de déterminer l'efficacité de l'ortie

(*Urtica dioica*) sur les affections des voies urinaires basses résultant d'une hyperplasie bénigne de la prostate. Au cours des six mois d'enquête, 620 patients ont reçu soit un extrait de plante, soit un placebo. Les résultats ont été obtenus en utilisant le «score international des symptômes de la prostate» (IPSS) et en mesurant le débit urinaire maximal (Qmax), l'urine résiduelle post-évasive (RVP), les valeurs de PSA et de testostérone et la taille de la prostate. Après 6 mois, la plupart des patients du groupe des orties ont ressenti un soulagement de leurs symptômes, tandis que seule une faible proportion des participants du groupe placebo ont noté une diminution de leurs symptômes.



Les graines de citrouille et huile de palmier nain comme mesures thérapeutiques efficaces dans l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Pour évaluer l'efficacité des thérapies naturelles dans le traitement de l'hyperplasie bénigne de la prostate, 47 patients âgés en moyenne de 53,3 ans ont été traités quotidiennement pendant 12 mois avec 320 mg d'extrait de plante. Le groupe A a reçu un placebo à base d'amidon de patate douce, le groupe B de l'huile de graines de citrouille, le groupe C de l'huile de palmier nain, le groupe D une

combinaison d'huile de graines de citrouille et d'huile de palmier nain. Dans les groupes B, C et D, le «score international des symptômes de la prostate» s'est amélioré. En outre, la qualité de vie des patients et d'autres paramètres se sont également améliorés. Sur la base de ces résultats, on peut conclure que l'huile de pépins de citrouille et l'huile de palmier nain sont des substances naturelles efficaces pour le traitement de l'hyperplasie bénigne de la prostate.

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

Contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf [certificate-1](#) [certificate-2](#)) contact@optimise-ta-sante.com

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien :
: [consultation en naturopathie en ligne](#)

Références

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21304222>: Sinescu, I. et al.: Long-term efficacy of *Serenoa repens* treatment in patients with mild and moderate symptomatic benign prostatic hyperplasia. *Urol Int.* (2011);86(3):284-9.)

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16635963>: Safarinejad, M.R.: *Urtica dioica* for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *J Herb Pharmacother.* 2005;5(4):1-11.)

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20098586>: Hong, H. et al.: Effects of pumpkin seed oil and saw palmetto oil in

Korean men with symptomatic benign prostatic hyperplasia. Nutr Res Pract. 2009 Winter;3(4):323-7.)

Vitamine C: Les qualités uniques et les synergies de ses différentes formes

La vitamine C est un nutriment essentiel pour la santé et la survie de l'homme. Ce n'est pas seulement un puissant antioxydant et immunostimulateur, il favorise également la formation du collagène, du tissu conjonctif et construit la matrice extracellulaire – la «colle» qui lie les cellules de l'organisme. C'est également important pour une cicatrisation plus rapide des plaies et la prévention de diverses maladies chroniques. Des quantités optimales de vitamine C protègent efficacement le corps et le système cardiovasculaire contre la « rouille » biologique.

De plus, la vitamine C a plusieurs autres fonctions importantes. C'est un cofacteur d'une série d'enzymes biologiques qui jouent un rôle important dans l'amélioration du métabolisme du cholestérol, des triglycérides et d'autres facteurs de risque de maladie cardiovasculaire . C'est également une molécule d'énergie importante nécessaire pour recharger les porteurs d'énergie à

l'intérieur des cellules.

La vitamine C est essentielle à la production de carnitine, la molécule qui transporte les acides gras dans les mitochondries pour la production d'énergie. Il participe au recyclage biologique de la vitamine E, du glutathion et de nombreuses autres molécules protectrices des cellules.

Lorsqu'elle est prise avec du calcium, elle augmente son absorption. La vitamine C neutralise également diverses toxines dans le corps et protège les cellules saines des substances nocives, notamment des effets de nombreux médicaments pharmaceutiques.

Comme les humains ne produisent pas leur propre vitamine C, elle doit être obtenue à partir de sources alimentaires et de suppléments diététiques. Les suppléments de vitamine C se présentent sous plusieurs formes.

Ceux-ci incluent l'acide ascorbique, l'ascorbate de calcium, l'ascorbate de magnésium et d'autres. Cependant, la majorité des suppléments de vitamine C sur le marché ne contiennent qu'une seule forme de vitamine C, généralement de l'acide ascorbique.

L'acide ascorbique simple est un composé soluble dans l'eau. Par conséquent, il ne reste pas longtemps dans le corps et est facilement excrété. À moins d'être fréquemment reconstitué, il est difficile d'obtenir les avantages de la vitamine C à partir de l'acide ascorbique seul.

Les sels minéraux de l'acide ascorbique, tels que l'ascorbate de calcium et l'ascorbate de magnésium, sont facilement absorbés et bien métabolisés par les cellules du corps. Cette combinaison de vitamine C avec du calcium ou du magnésium neutralise ainsi l'effet acide de l'acide ascorbique et contribue à un effet «tampon», le rendant ainsi plus douce pour la muqueuse de l'estomac.



Le calcium est important pour la contraction appropriée des cellules musculaires, y compris les cellules du muscle cardiaque, et est nécessaire pour la conduction de l'influx nerveux. Ce minéral est également essentiel pour le durcissement et la stabilité de nos os et de nos dents. Le magnésium est l'antagoniste du calcium; ses avantages pour le système cardiovasculaire sont similaires à ceux des médicaments bloquant les canaux calciques sur ordonnance, à ceci près que le magnésium est naturel. Des études cliniques ont montré que le magnésium est particulièrement important pour aider à normaliser l'hypertension artérielle et les troubles du rythme cardiaque .

On pense à tort que l'ascorbate de calcium peut augmenter le risque de calculs rénaux. Cependant, la majorité des calculs rénaux sont composés d'oxalate de calcium, présent dans des aliments tels que les sodas, le café, le chocolat, les épinards et les betteraves. Une consommation d'eau inadéquate est l'un des principaux facteurs de formation de calculs rénaux. Les études cliniques bien contrôlées n'ont pas pu établir de corrélation forte entre la supplémentation en vitamine C et l'augmentation du nombre de calculs rénaux.

Le palmitate d'ascorbyle, une forme liposoluble du nutriment, est une autre forme unique de vitamine

C. Cette forme est mieux absorbée par les cellules que l'acide ascorbique seul. Les membranes cellulaires enrichies en palmitate d'ascorbyle sont plus résistantes aux dommages oxydatifs, ce qui signifie qu'elles sont mieux protégées contre les maladies et le vieillissement. Le palmitate d'ascorbyle est également un antioxydant efficace et un capteur de radicaux libres.

L'un des avantages de prendre un supplément nutritionnel contenant du palmitate d'ascorbyle est que cette forme de vitamine C peut atteindre des zones du corps que l'acide ascorbique ne peut pas. De plus, ses effets durent plus longtemps. Un supplément bien équilibré en vitamine C ou en multivitamines devrait contenir au moins 25% de sa vitamine C sous forme de palmitate d'ascorbyle, soluble dans les graisses. Cependant, la plupart des suppléments de vitamine C contiennent peu ou pas de palmitate d'ascorbyle. Une supplémentation optimale avec un supplément de vitamine C formulé de manière synergique peut faire toute la différence pour la protection de votre santé!

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

Contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf [certificate-1](#) [certificate-2](#)) contact@optimise-ta-sante.com

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien :
: [consultation en naturopathie en ligne](#)

Comment prévenir et contrôler l'ostéoporose naturellement, sans médicaments ?

L'ostéoporose est la maladie osseuse chronique la plus répandue au monde. Caractérisé par une fragilité accrue des os, elle est présente dans tous les groupes d'âge, sexes et races. On estime que plus de 200 millions de personnes dans le monde souffrent de ce trouble. Les statistiques de l'International Osteoporosis Foundation suggèrent qu'une femme sur trois, âgée de plus de 50 ans et un homme sur cinq, seront victimes de fractures ostéoporotiques au cours de leur vie. Heureusement, l'approche de la médecine cellulaire du Dr Rath offre la possibilité de prévenir et de contrôler l'épidémie d'ostéoporose naturellement, sans médicament.

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

Chez les adultes en bonne santé, le tissu osseux est constamment remplacé . Sur une période de 7 à 10 ans, le squelette complet

du

corps est complètement renouvelé. Cependant, à mesure que les gens

vieillissent, et particulièrement chez les femmes après la ménopause, le tissu osseux commence à se décomposer plus rapidement qu'il ne peut être remplacé. Cela affaiblit les os et,

à mesure que leur densité diminue, les rend plus sujets aux fractures. Dans l'ostéoporose, les os deviennent de plus en plus

fragiles, de sorte qu'ils peuvent se fracturer très facilement.

Jusqu'à la première fracture, les patients souffrant d'ostéoporose ne présentent souvent aucun symptôme. Cependant, lorsque les symptômes se manifestent, ils peuvent inclure des problèmes tels que maux de dos, diminution de la taille et posture courbée.

Pour diagnostiquer l'ostéoporose, votre médecin effectuera probablement un test appelé scan de la densité osseuse. Cela mesure

combien de grammes de calcium et d'autres minéraux sont contenus

dans un centimètre carré d'os. En général, plus la teneur en minéraux est élevée, plus la densité de l'os est élevée. Plus vos os sont denses, moins ils risquent de se fracturer.

Facteurs de risque d'ostéoporose

Les facteurs de risque connus pour l'ostéoporose sont les suivants:

- Le sexe : les femmes sont beaucoup plus susceptibles de développer de l'ostéoporose que les hommes.
- L'âge : le risque d'ostéoporose augmente avec l'âge.
- Certaines conditions médicales : le risque d'ostéoporose est plus élevé chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque, d'une maladie inflammatoire de l'intestin, d'une maladie du rein ou du foie, d'un cancer, de la polyarthrite rhumatoïde et de certains autres problèmes de santé.
- Un manque d'activité physique : de nombreuses études montrent que l'exercice physique améliore la densité minérale osseuse.
- Consommation excessive d'alcool : L'abus chronique d'alcool est un facteur de risque connu de l'ostéoporose.
- Tabagisme : Les recherches montrent que le tabagisme réduit la densité osseuse et augmente considérablement le risque de développer l'ostéoporose.
- L'utilisation de certains médicaments : on sait qu'un certain nombre de médicaments sur ordonnance exposent les patients à un risque accru de développer une ostéoporose. Par exemple, environ 30 à 50% des patients sous corticothérapie de longue durée

seront victimes de fractures ostéoporotiques. L'utilisation à long terme d'inhibiteurs de la pompe à protons peut augmenter considérablement le risque de fractures osseuses liées à l'ostéoporose.

Traitement conventionnel de l'ostéoporose

Malheureusement, les médicaments pharmaceutiques prescrits pour l'ostéoporose peuvent provoquer des effets secondaires graves et faire plus de mal que de bien.

La classe des bisphosphonates, des médicaments couramment utilisés pour traiter l'ostéoporose est particulièrement dangereuse et, plutôt que de renforcer les os, on a constaté qu'elle les affaiblissait. Dans une étude réalisée par des scientifiques de l'Imperial College de Londres, l'utilisation de ces médicaments était associée au développement de «microfissures» dans les os. De manière significative, les os des patients prenant des médicaments à base de bisphosphonates présentaient un plus grand nombre de fissures de ce type et une résistance mécanique moindre, que ceux qui n'en prenaient pas.

D'autres recherches ont montrés que le traitement par les modulateurs sélectifs des récepteurs aux œstrogènes (SERM), une

classe de médicaments stimulant l'œstrogène utilisés pour traiter l'ostéoporose chez les femmes ménopausées, augmente le risque de cancer.

Les patients atteints d'ostéoporose qui prennent l'hormone calcitonine ont également un risque accru de cancer.

L'approche de la médecine cellulaire contre l'ostéoporose

L'approche de médecine cellulaire du Dr Rath s'attaque à la cause fondamentale de l'ostéoporose en fournissant des quantités optimales de micronutriments spécifiques nécessaires à la construction et au maintien d'os sains. Beaucoup de gens croient, que la vitamine D et le calcium sont les seuls micronutriments nécessaires à la santé des os.

Afin de garantir une construction osseuse forte, les minéraux doivent se fixer sur une base de tissus conjonctif sain. Sans collagène sain, les os ne peuvent pas se former ou fonctionner correctement. Une bonne formation osseuse dépend donc non seulement d'une quantité suffisante de calcium et de vitamine D, mais surtout d'un apport suffisant en vitamine C, des acides aminés lysine et proline, ainsi que d'autres micronutriments supportant le collagène.

En plus de ses [recommandations de base sur la santé cellulaire](#), le Dr Rath recommande aux patients souffrant d'ostéoporose ou à risque de développer l'affection de prendre les micronutriments suivants à des doses plus élevées:

▪ VITAMINE C :

La vitamine C joue un rôle essentiel dans la promotion de la formation de collagène pour le fonctionnement normal des os. Les recherches montrent que les taux sériques de vitamine C sont plus bas chez les patients présentant une fracture ostéoporotique. Les suppléments de vitamine C doivent être pris dans le cadre d'une formule synergique comprenant les acides aminés lysine et proline, qui jouent également un rôle essentiel dans la formation du collagène.

- VITAMINE A : La vitamine A est essentielle à la croissance osseuse et joue un rôle important dans le fonctionnement normal des ostéoblastes (cellules qui construisent de nouveaux os) et des ostéoclastes (cellules qui décomposent les os pour les réparer et les remodeler).

▪ VITAMINE

E :

Les recherches montrent que de faibles apports et de faibles concentrations sériques de vitamine E sont associés à une augmentation du taux de fractures osseuses chez les seniors.

- **VITAMINE D ET VITAMINE K**
: Les recherches montrent que les vitamines D et K jouent un rôle synergique dans le maintien de la santé des os.
- **ACIDE FOLIQUE** : Les recherches montrent que les personnes âgées présentant de faibles niveaux d'acide folique de la vitamine B9 (folate) ont un risque accru de souffrir de fractures ostéoporotiques.
- **CALCIUM** : Des études ont montré qu'un apport accru en calcium et un ratio calcium / phosphore élevé avaient des effets favorables sur la masse osseuse. Lorsqu'il est pris en association avec de la vitamine D3, il a été démontré que les suppléments de calcium réduisent le risque de fracture de la hanche et d'autres fractures non vertébrales.
- **MAGNÉSIUM** : Le magnésium joue un rôle important dans le maintien de la santé des os. Il participe au métabolisme du calcium, à la synthèse de la vitamine D et à l'intégrité de la formation de cristaux osseux dans le squelette. La recherche montre que la supplémentation en magnésium peut prévenir les fractures et augmenter considérablement la densité osseuse.
- **POTASSIUM** : Les recherches montrent une association positive entre l'apport en potassium et la densité osseuse, suggérant ainsi que l'apport supplémentaire en potassium peut jouer un rôle dans la prévention de

l'ostéoporose.

- ZINC : Les recherches montrent que, par rapport aux personnes en bonne santé, les patients atteints d'ostéoporose ont des taux sériques de zinc plus bas. Un essai clinique randomisée en double aveugle contrôlé par placebo, réalisé en Iran a montré que les femmes ménopausées atteintes d'ostéoporose peuvent bénéficier d'une supplémentation en zinc.
- MANGANÈSE : Le manganèse influence la formation des ostéoblastes et des ostéoclastes. Cela est essentiel pour une croissance et un développement osseux normaux
- BORE : Le bore a un effet puissant sur le métabolisme du calcium. Les recherches suggèrent que, chez les femmes ménopausées, une supplémentation en bore induit des modifications compatibles avec la prévention de la perte de calcium et de la déminéralisation osseuse.
- IODE : Élément essentiel de la minéralisation osseuse, les recherches montrent que les taux d'iode urinaire sont significativement plus bas chez les femmes atteintes d'ostéoporose post-ménopausique.
- SILICE : Un nombre croissant de publications scientifiques reconnaissent que la silice joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de l'os. La supplémentation en silice augmente la densité minérale osseuse et améliore la résistance des os. La silice peut donc jouer un rôle

important
dans la prévention et le traitement naturels de
l'ostéoporose.

Tous ces nutriments sont concentrés dans un supplément
nutritionnel du Dr Rath, il s'agit de la combinaison Vitacor –
Osteoforte



Combinaison Vitacor – Osteoforte

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

Contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf [certificate-1](#) [certificate-2](#)) contact@optimise-ta-sante.com

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien :
: [consultation en naturopathie en ligne](#)

Les statines ne font pas baisser le cholestérol pour plus de 51% des patients

Une vaste étude a révélé que, chez plus de 51 % des patients, les médicaments ne sont pas efficaces pour abaisser le taux de cholestérol sanguin. Publiée dans la revue Heart , l'étude a révélé que même après 2 ans de traitement par les statines, la majorité des patients obtiennent une réponse « sous-optimale ». La théorie du cholestérol sur les maladies cardiaques étant déjà essentiellement « morte » et les statines associées à un large éventail d'effets secondaires indésirables, l'étude discrédite davantage l'utilisation de ces médicaments dans la prévention et le contrôle des maladies cardiovasculaires.

L'étude a examiné les données sur un total de 165.411 patients, pour lesquels la période de surveillance

moyenne était de 6 ans. Au début du traitement par statines, l'âge moyen des patients était de 62 ans. Fait révélateur, chez 84.609 personnes, les médicaments n'ont pas permis d'atteindre l'objectif dit « optimal » de réduction du taux de cholestérol de 40 %.

De plus, fournissant des preuves claires de l'inefficacité des médicaments à base de statine dans la prévention des maladies cardiovasculaires, 22.798 patients au total ont ensuite développé cette maladie. Pour 10.656 d'entre eux, c'était en dépit d'une réduction supposée « saine » du cholestérol de 40 %.

Le cholestérol n'est pas notre ennemi

Pour tenter d'expliquer les résultats de l'étude, les chercheurs ont affirmé que leurs résultats pourraient être dus à la constitution génétique des patients, au fait que les statines ne sont pas prises comme prévu, ou aux doses trop faibles. Dans l'intervalle, l'échec manifeste des médicaments à réduire le taux de cholestérol chez la plupart des patients a été considéré comme une simple insistance sur « la nécessité d'une médecine personnalisée dans la gestion des lipides ». En

deux mots, cela signifie donner différents médicaments à différentes personnes, à des doses plus élevées, ou les deux.

Les statines ne parviennent pas à prévenir efficacement les maladies cardiovasculaires pour la simple raison qu'un taux de cholestérol élevé n'est pas sa cause fondamentale.

À cet égard, nous devons être conscients des trois faits essentiels sur le cholestérol que l'industrie pharmaceutique et ses différents acteurs des médias, de la politique et de la médecine nous ont cachés.

- Premièrement, le cholestérol n'est pas notre ennemi. C'est une molécule essentielle à la vie, constituant structurel des parois de milliards de cellules dans le corps et précurseur de nombreuses molécules biologiques, notamment des hormones telles que l'œstrogène et la testostérone.
- Deuxièmement, si les parois des vaisseaux sanguins sont structurellement intactes, il n'existe aucune preuve scientifique que le cholestérol, même à des concentrations modérément élevées, les endommage ou provoque des plaques athérosclérotiques et des crises cardiaques.
- Troisièmement, dans les études sur les animaux, pour que le cholestérol ait des effets néfastes

sur les parois des vaisseaux sanguins autrement intactes (c-à-d. qu'il cause des plaques), il doit être artificiellement augmenté à des niveaux qui n'ont pratiquement jamais été observés chez l'homme.

Par conséquent, en résumé, contrairement aux affirmations de la médecine conventionnelle, il n'existe aucune preuve scientifique crédible que le cholestérol, même à des niveaux modérément élevés, puisse endommager une paroi de vaisseau sanguin autrement intacte.

Le rôle vital de la vitamine C dans la prévention des maladies cardiovasculaires

Comme le décrit le Dr Rath dans son livre révolutionnaire, [« Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaques cardiaques... mais les Hommes, si ! »](#), la principale cause de maladie cardiovasculaire est une carence chronique en vitamine C dans les cellules des parois des artères. Un manque de vitamine C affaiblit les parois des artères car le corps est incapable de produire suffisamment de collagène, une protéine fibreuse qui est le composant principal du tissu conjonctif. La vitamine C est essentielle à la production de cette protéine importante.

En l'absence de suffisamment de collagène, des substances

telles que le cholestérol, les lipoprotéines et d'autres facteurs de risque pénètrent dans les parois affaiblies afin de réparer les dommages et de renforcer les artères. À moins que le corps ne soit réapprovisionné avec des quantités optimales de vitamine C, le processus de réparation de la paroi artérielle devient continu et des dépôts d'athérosclérose se développent. Les artères rétrécies qui en résultent entraîneront éventuellement des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

Les promoteurs de médicaments à base de statines sont comme des « théoriciens de la terre plate »

Compte tenu des preuves scientifiques accumulées selon lesquelles un taux de cholestérol élevé n'est pas la cause fondamentale des maladies cardiovasculaires, promouvoir et prescrire des statines revient de plus en plus à défendre l'idée que la Terre est plate. Cette irrationalité était clairement visible lors de la publication de l'étude de la revue Heart, lorsque les parties prenantes de l'industrie pharmaceutique ont immédiatement réagi dans les médias. Décrivant les statines comme «prouvées», ils ont conseillé aux patients de continuer à les prendre quotidiennement.

La «révélation» que, pour la plupart des gens, les statines ne font même pas ce qu'on nous dit qu'ils sont censés faire, à savoir, abaisser le cholestérol à un niveau «optimal», constitue un clou supplémentaire dans le cercueil des médicaments hypocholestérolémiant. Tentez, comme l'indique l'industrie pharmaceutique, de donner vie à l'idée que le cholestérol cause les maladies cardiovasculaires n'est plus possible ni crédible. Que cela leur plaise ou non, les patients décident de plus en plus ce qui leur convient le mieux pour leur santé et celle de leur famille. La fin de l'épidémie de maladies cardiovasculaires n'est plus qu'une question de temps.

L'arthrose, une condition inflammatoire évitable

En temps normal, la réponse inflammatoire endommage le corps, elle implique la dégradation et l'altération des tissus ainsi que l'invasion d'agents pathogènes. Cette condition se stabilise et la reconstruction des tissus se fait naturellement. Dans le cas de l'arthrose, cette condition inflammatoire devient chronique.

En général, l'arthrose est traitée par des anti-inflammatoires qui sont souvent prescrits afin de contrôler les symptômes. Le paracétamol est souvent prescrit en premier intention afin de

soulager les douleurs. Une nouvelle méta-analyse de 10 essais randomisés vient de démontrer que le paracétamol n'apportait que 3 points d'amélioration par rapport à un placebo sur une échelle de 0 à 100.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, l'arthrose peut aussi être traitée par des anti-arthrosiques comme le sulfate de glucosamine ou par des injections de corticoïdes ou d'acide hyaluronique.



La kinésithérapie peut jouer un rôle important aussi bien dans les cas d'arthrose que dans ceux d'arthrite. Dans ces deux formes de rhumatisme, la rééducation fonctionnelle permet de protéger les articulations et de réduire les conséquences de la maladie grâce à des techniques d'entretien de la mobilité, d'assouplissement, de diminution de l'intensité des douleurs, etc.

La clé pour maintenir des articulations saines est un apport de micronutriments essentiels au maintien d'un tissu conjonctif sain.

Le tissu conjonctif est le composant des os, du cartilage et du liquide synoviale (le liquide qui lubrifie les articulations) qui constituent une articulation.

Pour conserver des articulations en bonne santé, il faut nourrir les cellules qui composent le tissu conjonctif sinon celui-ci est dénutrit et s'altère.

Afin de conserver des articulations souples et saines il faut apporter au tissu conjonctif, qui compose ces articulations, les nutriments essentiels :

- Vitamine C
- Lysine
- Proline
- Anti-oxydants
- Minéraux
- Glucosamine
- Chondroïtine

Tous ces nutriments sont concentrés dans un supplément nutritionnel du Dr Rath, il s'agit de la combinaison Vitacor – Arteriforte

Vous trouverez cette combinaison en suivant ce lien <https://shop.dr-rath.com>

La synergie des micronutriments efficace dans le traitement de l'asthme

Avec certaines variations saisonnières, de nombreuses personnes de tout âge, souffrent de crises d'asthme. L'asthme est l'une des maladies chroniques les plus courantes et touche 7 millions d'enfants et 32 millions d'adultes aux États-Unis. Dans le monde, 235 millions de personnes souffrent d'asthme et celui-ci est responsable de 180.000 décès par an.



Une crise d'asthme se caractérise par des accès de toux sévères et récurrents, une respiration sifflante et un essoufflement. Les résultats peuvent aller d'un désagrément mineur à une maladie débilite, voire mortelle. Environ un Américain sur 12 souffre d'asthme.

L'incidence a augmenté de 60% depuis le début des années 1980. Il s'agit donc non seulement d'une maladie individuelle, mais également d'un grave problème de santé publique et d'un fardeau financier énorme.

Selon les centres américains de contrôle des maladies, les dépenses annuelles en traitement de l'asthme dépassent 56 milliards de dollars. Cela inclut les visites à l'hôpital, les coûts de traitement et les journées de travail manquées. Néanmoins, malgré de telles dépenses, le traitement classique de l'asthme n'offre qu'une amélioration symptomatique.

De nombreux facteurs peuvent déclencher une crise d'asthme. ceux-ci incluent l'infection, l'inflammation et la réaction allergique aux polluants. En réponse à de tels irritants, les cellules musculaires lisses tapissant les voies respiratoires (bronches) se contractent et restreignent le flux d'air, ce qui entraîne des difficultés respiratoires.

Les chercheurs ont étudié ¹ si un mélange spécifique de micronutriments pouvait affecter la réponse des cellules musculaires lisses bronchiques humaines à différents stimuli allergiques tels que l'histamine, des protéines bactériennes et des produits chimiques inflammatoires.

Ils ont observé que le mélange de micronutriments inhibait significativement la contraction des cellules musculaires lisses dans tous les cas. Les nutriments individuels (y compris la vitamine C, la lysine, la proline et d'autres) ont chacun contribué à la relaxation des cellules musculaires lisses. Cependant, lorsqu'ils sont combinés, leur effet est supérieur à celui des composants individuels, ce qui témoigne de l'importance de la synergie des micronutriments.

Les chercheurs ont également mené un petit essai clinique pilote ² chez des patients asthmatiques (âgés de 45 à 75 ans). Ces patients ont pris une combinaison spécifique de micronutriments pendant une période de trois mois et ont été soumis, de manière intermittente, à des tests de la fonction pulmonaire. À la fin des trois mois, tous les patients avaient une capacité pulmonaire accrue et beaucoup avaient presque doublé leur capacité pulmonaire par rapport à leurs valeurs avant le début de l'essai.

Chaque année, le premier mardi de mai est considéré comme la «Journée mondiale de l'asthme», organisée par l'Initiative Mondiale pour l'asthme (Global Initiative for Asthma) afin de sensibiliser et d'améliorer les soins de l'asthme.

Le thème de l'événement du 6 mai 2014 était «Vous pouvez contrôler votre asthme». Les résultats des recherches de la [Dr. Rath Health Foundation](#) le prouvent. Avec une simple supplémentation en micronutriments, des millions de personnes asthmatiques peuvent améliorer leurs symptômes d'asthme sans aucun risque pour leur santé ou celui lié aux coûts élevés des médicaments pharmaceutiques.

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire, obtenir des conseils sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseillère en médecine cellulaire (cf [certificate-1](#) [certificate-2](#)) et naturopathe [HPCM](#) contactez-moi via e-mail : contact@optimise-ta-sante.com

Inscrivez-vous ici et apprenez-en plus : 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](#)

Références :

1. V. Ivanov et al., American College of Nutrition 45th Annual Meeting, Sept, 2005
2. Cellular Health Communication, Vol 1, No. 1, 2001

<http://www.drrathresearch.org/pub/pdf/hsns1418.pdf>

Un facteur décisif pour la santé de notre corps : l'ATP

Un facteur décisif pour la santé de notre corps est un apport suffisant de la molécule porteuse de la bioénergie à nos

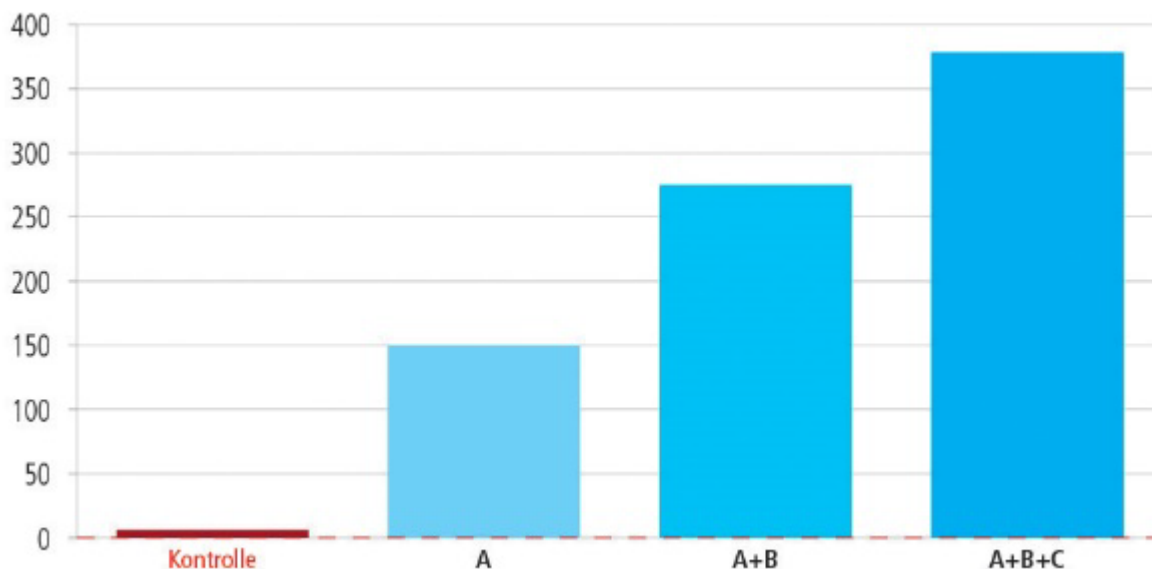
cellules, l'ATP. Ceci est particulièrement important pour les cellules musculaires du coeur, qui ont un taux de renouvellement élevé de l'ATP en raison de leur fonction de pompage continu.

Le processus de synthèse d'ATP nécessite la disponibilité de nombreux micronutriments. Est-il possible d'augmenter la synthèse d'ATP avec un complément alimentaire contenant des combinaisons particulières de micronutriments ?

Afin de déterminer l'effet sur la production d'ATP, une série d'études ont été conduites sur 3 différentes synergies de micronutriments. Les synergies en micronutriments ont été progressivement combinées.

En combinant les synergies individuelles de micronutriments, la production d'ATP a augmenté de plus de 350%.

Une combinaison utile et ciblée de micronutriments peut donc considérablement améliorer la production de bioénergie. Ce résultat est particulièrement utile à tous ceux qui souhaitent augmenter la disponibilité de la bioénergie dans leurs cellules et ainsi améliorer les performances des cellules consommatrices d'énergie.



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

Inscrivez-vous ici et apprenez-en plus : 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](#)

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^e 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

Pour commander directement des compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : 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](#)

Recommandations de base du Dr Rath en matière de santé cellulaire

VITAMINES	
Vitamine C	600 – 3 000 mg
Vitamine E	130 – 600 UI
Bêta-carotène	1 600 – 8 000 UI
Vitamine B1 (thiamine)	5 à 40 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	5 à 40 mg
Vitamine B3 (Nicotinate)	45 – 200 mg
Vitamine B5 (Pantothénate)	40 à 200 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine)	10 à 50 mg
Vitamine B12	20 – 100 mcg
Vitamine D3	100 – 600 UI
Acide folique	90 – 400 mcg
Biotine	60 – 300 mcg
mg = milligrammes, mcg = microgrammes, UI = unités internationales	

MINÉRAUX	
Calcium	30 à 150 mg
Magnésium	40 à 200 mg
Potassium	20 à 90 mg
Phosphate	10 – 60 mg
mg = milligrammes	

ÉLÉMENTS DE TRACE	
Zinc	5 à 30 mg

Manganèse	1 à 6 mg
Cuivre	300 – 2000 mcg
Sélénium	20 – 100 mcg
Chrome	10 – 50 mcg
Molybdène	4 – 20 mcg
mg = milligrammes, mcg = microgrammes	

AUTRES IMPORTANTES NUTRIMENTS CELLULAIRES

L-Proline	100 – 500 mg
L-Lysine	100 – 500 mg
L-Carnitine	30 à 150 mg
L-Arginine	40 à 150 mg
L-Cystéine	30 à 150 mg
Inositol	30 à 150 mg
Coenzyme Q10	5 à 30 mg
Bioflavonoïdes	100 – 450 mg

mg = milligrammes

mcg = microgrammes

UI = unités internationales

Pour une complémentation alimentaire quotidienne des jeunes et des moins jeunes (des adolescents aux seniors)



Vitacor Plus™

Vitacor Plus™: Pour un apport de base avec des substances spécialement sélectionnées en vue d'améliorer les capacités physiques et intellectuelles. [Information sur le produit](#)

Le Vitacor Plus™ est disponible [sur le site du Dr Rath](#) mentionnez l'ID du thérapeute 800118361

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 conseils sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseillère en médecine cellulaire (cf [certificate-1](#) [certificate-2](#)) contact@optimise-ta-sante.com

Inscrivez-vous ici et apprenez-en plus : 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](#)