

# Votre corps réclame de l'eau.

## Les effets méconnus de la déshydratation et d'une carence en Vit.C et en Potassium.

D'après mon expérience de 40 ans de pratique macrobiotique et à la suite de nombreuses consultations de patients présentant certains symptômes caractéristiques, il a deux écueils importants à éviter :

### La déshydratation et la carence en Vit. C

De nombreux enseignants, des consultants, d'anciens adeptes de la macrobiotique ainsi que moi-même on eu de graves problèmes cardio-vasculaires, certains son décédés après une crise cardiaque, un infarctus ou un AVC.

Comme vous le savez, l'alimentation macrobiotique recommande d'une part, de diminuer les liquides, les crudités, les fruits, principalement exotiques, et certains légumes comme les tomates, les aubergines et les pommes de terre.

D'autre part de consommer régulièrement du gomasio 1/7, du miso, du tamari, et de cuire les légumes en nituké et les céréales avec le minimum d'eau.

Comme boisson principalement du thé de trois ans, du yannoh et du thé d'orge grillé.

Au début de la pratique macrobiotique, il est recommandé de faire une mono-diète de céréale connue sous le nom de régime Ohsawa N° 7.

Le résultat de ces principes alimentaires de base est défini, par ce que nous appelons en macrobiotique une "yanguisation".

Ce régime fait merveille sur les personnes ayant une condition de santé fragile - YIN - . Rapidement généralement en moins d'une année la plupart des maladies disparaissent, les malades retrouvent santé, énergie et joie de vivre.

Pour chaque patient ce temps de régénération a une durée variable et dépend de son état de santé et de sa constitution, il peut varier de 3 mois à 1 ou même 2 ans pour des maladies chroniques ou dégénératives. Cela dépend bien entendu également du sérieux et de la justesse dans la pratique des directives.

Pour des pratiquants en relative bonne santé 1 à 2 mois suffisent en général pour retrouver un équilibre vital incomparable.

Pour toutes ces personnes, qui ont retrouvé la santé avec le régime macrobiotique, le problème, c'est qu'elles ne veulent plus l'abandonner par peur de retomber malades.

Hors vous l'aurez compris persévérer durant des années sans modifier ce régime très et trop yang, est dangereux pour votre santé.

Un régime restrictif en liquide, en potassium et en Vit. C et surabondant en sodium et dommageable à long terme, pour le cœur et le système circulatoire, veines, artères, coronaires et vaisseaux sanguins.

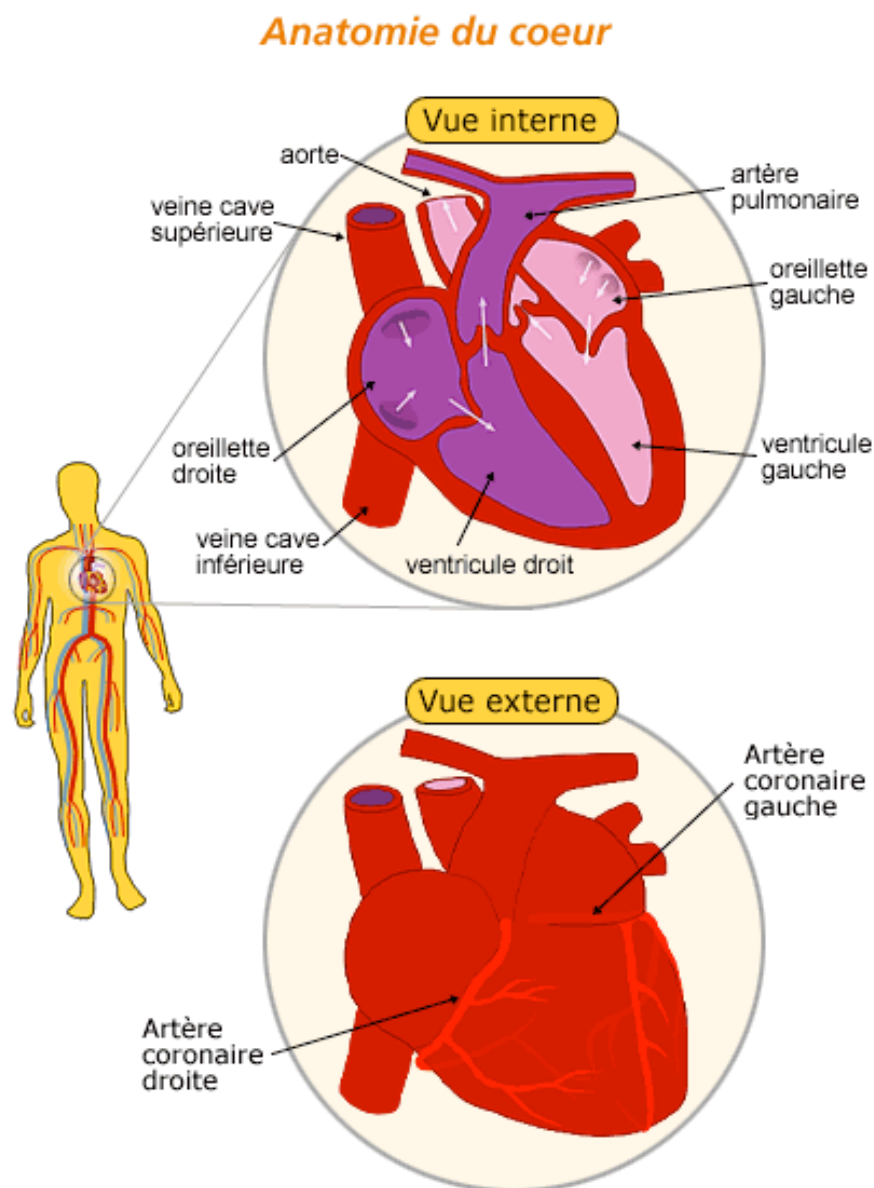
Avec le temps, la vieillesse et l'excès de sel, les vaisseaux sanguins se contractent, les parois artérielles se sclérosent et durcissent jusqu'à une obstruction partielle ou totale.

C'est l'angine de poitrine, la crise de panique, l'infarctus du myocarde, l'attaque ou un AVC.

Le cholestérol, le surpoids, le tabac, l'alcool et la vie sédentaire, habituellement incriminés, n'ont rien à voir dans ce processus morbide.

Mes chers amis, amies et collègues adeptes convaincus comme moi, des bienfaits de cet art de vivre, remettez-vous régulièrement en questions, faites votre auto-diagnostic, adaptez votre alimentation d'après votre âge, votre constitution et votre pratique plus ou moins restrictive. Écoutez votre corps et votre intuition.

Pour vous aider dans cette compréhension, lisez attentivement les articles ci-dessous. Il donne de sérieuses pistes de réflexion.



# Déshydratation intracellulaire :

- La déshydratation est une perte d'eau qu'elle qu'en soit son origine.

- Déshydratation extracellulaire :

due à une perte d'eau et de sel contenus dans le plasma et les liquides entourant les cellules, liés à des vomissements, diarrhées, pertes cutanées, rénales, au coma diabétique...)

elle se manifeste par une fatigue, une sécheresse de la peau, une accélération du rythme cardiaque, une baisse de la tension artérielle, une raréfaction de l'émission d'urine...

son traitement consiste en l'administration d'eau et de sel.

- Déshydratation intracellulaire :

due à une hypertonie (excès de sodium par fuite d'eau) du plasma et des liquides extracellulaires, liée à une insuffisance d'apport en eau, au diabète insipide, certains diabètes sucrés, pertes digestives, cutanées, par voie respiratoire... Pour compenser cette différence de pression en sels, le liquide intracellulaire sort vers le milieu extracellulaire. La cellule est déshydratée ;

elle se manifeste par une soif intense, une sécheresse buccale, une perte de poids, fièvre, essoufflement, une fatigue avec torpeur voire coma...

son traitement consiste en l'administration d'eau associée à un régime sans sel.

- Parfois, lorsque les pertes en eau et/ou en sel ne sont pas compensées, notamment chez les sujets âgés, les nourrissons ou les comateux, les deux types de déshydratation s'associent, c'est une déshydratation globale.

## Docteur Batmanghelidj

*Un des processus incontournables dans ce rationnement d'eau est la "cruauté parfaite" avec laquelle certaines fonctions sont surveillées pour qu'une structure ne reçoive pas plus que la quantité prédéterminée. Ceci est vrai pour tous les organes du corps. À l'intérieur de ces systèmes complexes, la fonction cérébrale s'accorde une priorité absolue sur toutes les autres parties. Le cerveau représente 1/50 ième du poids total du corps, mais reçoit 18 à 20 % de la circulation sanguine. Quand les "contrôleurs de la ration" chargés de la régulation et de la distribution des réserves de liquide s'activent, ils émettent leurs propres signaux d'alarme pour montrer qu'une zone précise manque d'eau, tout comme le radiateur d'une voiture lâche de la vapeur quand le système de refroidissement n'arrive plus à remplir sa fonction.*

### **Les douleurs dyspepsiques : gastrique, duodénite, brûlures d'estomac...**

S'imaginer que le thé, le café, l'alcool et les boissons industrielles sont des substituts corrects aux besoins en eau pure et naturelle de l'organisme quotidiennement stressé est une erreur élémentaire. Il est vrai que ces boissons contiennent de l'eau, mais leurs autres ingrédients sont des agents déshydratants. Ces derniers se débarrassent de l'eau dans laquelle ils sont dissous et puisent ensuite dans les réserves du corps !

J'ai soigné plus de 3000 patients souffrants de douleurs dyspepsiques : gastrique, duodénite, brûlures d'estomac par un accroissement d'ingestion d'eau. Leurs lésions cliniques associées à la douleur ont progressivement disparu.

La muqueuse de l'estomac est composée de 98 % d'eau. La muqueuse correctement hydratée retient le bicarbonate et neutralise

l'acide. La déshydratation rend cette protection inefficace et permet la pénétration de l'acide et donc la lésion des muqueuses. Une hydratation correcte procure une barrière plus efficace que n'importe quel médicament.

Bien que localisée au niveau de l'estomac, la déshydratation se trouve dans le corps tout entier. Si on évalue mal une douleur dyspepsique en ne l'interprétant pas comme signal de soif, l'organisme sera confronté plus tard à bien des problèmes irréversibles. Bien sûr, une tumeur de l'estomac pourrait entraîner des douleurs similaires, mais ces maux persisteraient malgré le traitement par l'eau. Au cas où les douleurs ne disparaîtraient pas malgré un réajustement de l'apport hydrique pendant quelques jours, il sera prudent de consulter un médecin pour évaluer l'état de la maladie. Si les douleurs proviennent d'une gastrite, d'une duodénite ou d'ulcérations peptiques, il faut impérativement prévoir une ingestion d'eau régulière et un régime adapté au malade.

## **Colites et constipation**

Les colites ressenties au bas de l'abdomen devraient d'abord être interprétées comme un signal de manque d'eau. Elles sont souvent associées à une constipation, elle-même causée par une déshydratation persistante. Lorsqu'il y a déshydratation, le contenu intestinal est trop sec pour progresser convenablement, ceci donne au côlon le temps d'aggraver la situation par une récupération drastique de l'eau. Une constipation en résulte et participe à déséquilibrer encore plus l'organisme. Avec l'arrivée d'un surplus d'aliments, les déchets solides s'entassent dans l'intestin et rendent toujours plus pénible et douloureux le passage d'un contenu durci. Avec une ingestion d'eau adéquate, les douleurs du bas de l'abdomen gauche, associées à la constipation, disparaîtront. Manger une

pomme, une poire ou une orange le soir contribuera à réduire la constipation le lendemain.

## **Les fausses douleurs d'appendicite**

Il se peut qu'une douleur aiguë apparaisse dans la partie inférieure droite de l'abdomen. Elle peut parfaitement imiter une appendicite. D'autres caractéristiques distinctives passent inaperçues : absence de fièvre, aucun durcissement de la paroi abdominale et aucune impression de nausée. Un ou deux verres d'eau feront disparaître cette douleur. Dans cette situation particulière, un verre d'eau peut même servir d'outil de diagnostic.

En résumé : les douleurs dyspeptiques signalent une déshydratation chronique ou grave affectant le corps humain. Elles peuvent être soignées par une simple ingestion d'eau régulière. Le traitement courant par anti-acides et anti-histaminiques ne profite pas à une personne chroniquement déshydratée dont le corps n'a d'autre ressource que de réclamer de l'eau.

## **Rhumatismes articulaires**

Environ cinquante millions d'Américains souffrent d'une forme d'arthrite, 30 millions souffrent de douleurs au bas du dos, et 200.000 enfants sont affectés par la forme juvénile de l'arthrite. Une fois cette affection installée chez un individu, elle devient une sentence le condamnant à souffrir le reste de sa vie, à moins que l'on ne comprenne pleinement la simplicité de la cause du mal.

Les rhumatismes articulaires indiquent en premier lieu une déficience en eau dans les cartilages articulaires affectés. À l'état normal, ces cartilages sont fortement hydratés. La propriété lubrifiante de l'"eau captive" dans le cartilage des deux surfaces qui se rencontrent leur permet de glisser aisément l'une sur l'autre au

cours des mouvements. Alors que les cellules des os sont immergées dans des dépôts de calcium, les cellules des cartilages le sont dans une gaine riche en eau. Les surfaces cartilagineuses glissant les unes sur les autres, certaines cellules exposées au frottement finissent par mourir et s'écaillent. De nouvelles cellules sont engendrées pour les remplacer. Dans un cartilage bien hydraté, le taux des dommages dus à la friction est minimal. Dans un cartilage déshydraté, les dommages dus à l'abrasion augmentent.

## **Les douleurs lombaires**

Les articulations spinales - articulations intervertébrales et leurs structures discoïdes - dépendent des différentes propriétés de l'eau stockée dans le noyau du disque (nucleus pulposus) comme dans la lame terminale du cartilage qui recouvre les surfaces planes des vertèbres. Dans les articulations vertébrales, l'eau n'est pas seulement un lubrifiant pour les surfaces de contact, elle est aussi présente dans le noyau du disque, à l'intérieur de l'espace intervertébral, où elle supporte le poids du corps. L'eau stockée dans le noyau du disque supporte 75 % du poids de la partie supérieure du corps ; les matériaux fibreux périphériques en supportent 25 %. Le principe commun à toutes les articulations est que l'eau y agit comme lubrifiant ou comme support capable de porter la force que produisent le poids et la tension des muscles sur l'articulation.

Dans la plupart des articulations, le mouvement génère un effet de pompe à vide qui aspire et reflue l'eau. Pour prévenir les douleurs dorsales, il faut donc boire suffisamment d'eau et faire une série d'exercices spécifiques pour "faire fonctionner les pompes". Ces exercices réduiront également les spasmes dans les muscles dorsaux, qui sont la cause majeure de la plupart des douleurs lombaires. Il faut également adopter des postures correctes.

## Les douleurs du cou

De mauvaises postures : tenir la tête penchée en écrivant, un bureau trop bas, la position figée devant l'ordinateur de longues heures durant, dormir sur un coussin inadéquat..., peuvent contribuer à produire des douleurs dans le cou ou même à y déplacer des disques intervertébraux. Le mouvement est essentiel à une circulation correcte dans les espaces interdiscaires du cou. Le poids de la tête force l'eau à sortir du disque pour un certain laps de temps. Pour la ramener, un vide "aspirant" doit être créé dans le même disque intervertébral, ceci ne peut se faire que lorsque l'on bouge correctement le cou.

Un exercice correctif très simple peut remédier à ce mal : on se couche sur le bord extrême du lit, ! tête penchée en arrière et laissée à l'abandon. Cette posture permet d'étirer le cou en se servant du poids de la tête qu'il n'a plus à maintenir. Quelques instants totalement détendus dans cette position suffiront à diminuer la tension de votre cou. C'est la posture idéale pour générer le vide "aspirant" dont les espaces interdiscaux ont besoin. En amenant ensuite doucement la tête jusqu'à la position arrière maximale, de manière à voir le sol, puis en redressant pour voir ses pieds, un vide intermittent se crée, aspirant de l'eau dans les espaces interdites à l'eau et la répandant entre chaque paire de vertèbres du cou. Le noyau du disque a besoin d'absorber ce peu d'eau jusqu'à ce qu'il regagne sa taille normale, présente, pliez la tête de gauche à droite et vice versa ; essayez de regarder le mur et le sol de la pièce, d'abord d'un côté, puis de l'autre.

Ce simple exercice est utile aux personnes qui commencent à souffrir d'arthrite ou d'un déplacement discal dans le cou ; il permet de tester la mobilité de leurs articulations.

## Les maux de tête

Si j'en crois mon expérience personnelle, les maux de tête migraineux semblent être une conséquence logique de la déshydratation : une couverture trop épaisse qui empêchera le corps de régler sa température pendant le sommeil, des boissons alcoolisées qui produisent une déshydratation cellulaire, en particulier dans le cerveau, un régime alimentaire ou une allergie provoquant une libération d'histamine, une chaleur excessive non compensée par une ingestion d'eau appropriée. Fondamentalement, la migraine semble être un indicateur de défaut de régulation de la température organique lors d'un stress dû à la chaleur. La déshydratation joue un rôle primordial dans l'irruption de cette affection.

La manière la plus prudente et préventive pour combattre la migraine est l'apport correct de liquides. Mais une fois que la migraine s'est installée, des réactions chimiques en chaîne empêchent le corps de poursuivre nombre d'activités vitales. À ce stade, on peut se voir contraint d'absorber des analgésiques accompagnés de beaucoup d'eau. Une quantité suffisante d'eau froide ou glacée contribue à refroidir le corps (ainsi que le cerveau) de l'intérieur et à inciter le système vasculaire à se resserrer. La dilatation excessive des vaisseaux périphériques pourrait bien être la cause principale de la migraine.

## Stress et dépression

Mes propos, fondés sur des expériences personnelles et observations cliniques, sont destinés à attirer l'attention du public sur l'inefficacité de la physiologie du cerveau associée au stress et à la dépression. Je propose une voie pour améliorer la capacité de maîtriser le stress émotionnel grave et ses manifestations dépressives.

La pathologie liée à des stress sociaux, telle la peur, l'angoisse, l'insécurité, les problèmes émotionnels et conjugaux, et l'installation de la dépression résultent d'une déficience en eau au point que les tissus cérébraux s'en trouvent affectés. Le cerveau utilise l'énergie électrique générée par la force de l'eau des pompes génératrices d'énergie. En cas de déshydratation, la production d'énergie dans le cerveau diminue. De nombreuses fonctions cérébrales, qui dépendent de cette énergie, deviennent inopérantes. Nous reconnaissons cette inadéquation fonctionnelle et l'appelons dépression. Cet état, engendré par la déshydratation, peut mener au syndrome de fatigue chronique. Ce dernier est l'étiquette apposée sur une série de perturbations physiologiques avancées que l'on considère être liées au stress.

Pour peu que nous comprenions les processus liés au stress, nous comprendrons également le syndrome de fatigue chronique. Dans tous les cas, après avoir remédié à la déshydratation comme à ses complications métaboliques pendant un certain temps, le syndrome de fatigue chronique reculera. Le problème causal de la fatigue chronique - donc les événements physiologiques et les possibles ravages métaboliques susceptibles d'épuiser certaines ressources de l'organisme - est exposé ici.

## **Le stress et l'eau**

Quand le corps est déshydraté, les processus physiologiques qui s'installent aussitôt sont identiques à ceux causés par le stress. La déshydratation équivaut à un stress, et une fois celui-ci installé, une mobilisation des matériaux primaires des réserves physiques s'y associe. Ce processus "éponge" une part des réserves d'eau. Il s'ensuit donc que la déshydratation entraîne le stress tandis que le stress entraîne une déshydratation persistante.

Le stress provoque l'apparition de plusieurs processus hormonaux dévastateurs. Le sujet doit assumer une situation de crise et se mettra à improviser une réplique de "combat" ou de "fuite". Il semble incapable de relation avec les autres humains. Il estime que toute situation de stress exige une attitude de combat ou de fuite, même face à des stress liés au travail de bureau. Il se met à sécréter plusieurs hormones puissantes qui demeurent "stimulées", jusqu'à ce que se libèrent des circonstances stressantes.

## L'hypertension

L'hypertension essentielle (syndrome d'hypertension chronique) est un processus d'adaptation à une sérieuse déshydratation de l'organisme.

Les vaisseaux ont été conçus pour gérer les variations du volume sanguin et les exigences des tissus. Lorsque le volume total du liquide dans le corps se trouve diminué, ils doivent réduire leur diamètre, voire s'obturer pour certains. Sans ce mécanisme de régulation, il pourrait y avoir des vides dans la circulation, des gaz pourraient se séparer du sang et empliraient les espaces vides, formant de "poches gazeuses". La capacité inhérente aux vaisseaux de régler la circulation des liquides met en jeu des phénomènes hydrodynamiques complexes.

Les vaisseaux capillaires se contractent pour compenser la perte d'eau. Ceci provoque une hausse de la tension que nous diagnostiquons d'habitude comme hypertension.

Quand le corps ne reçoit pas assez d'eau pour satisfaire ses besoins, certaines cellules se déshydratent et cèdent une part de leur eau à la circulation générale. Dans certaines régions, les vaisseaux capillaires doivent se contracter pour réguler la circulation selon les priorités de l'organisme. En cas de pénurie d'eau, 66 % sont prélevés

sur l'eau contenue par les cellules ; 26 % sur le volume extracellulaire et 8 % sur le volume sanguin. Confrontés à une baisse du volume sanguin, les vaisseaux doivent se contracter.

C'est l'étendue de l'activité des vaisseaux capillaires à travers l'organisme qui détermine le volume du sang en circulation. Plus les muscles sont entraînés, plus leurs capillaires s'ouvriront et détourneront une quantité supérieure de sang. C'est la raison pour laquelle l'exercice est un facteur important pour le rééquilibrage physiologique de l'hypertension.

En tout premier lieu, l'hypertension essentielle devrait être traitée par l'accroissement de l'ingestion d'eau.

## **L'excès de cholestérol**

Un taux de cholestérol trop élevé signifie que les cellules ont développé un mécanisme de défense contre la force osmotique du sang qui tend à leur soustraire de l'eau à travers leurs membranes; ou alors que le sang trop concentré ne peut laisser son eau traverser la membrane cellulaire. Le cholestérol est une "glaise" naturelle qui, versée dans les trous de la membrane cellulaire, rend les parois de la cellule étanche au passage de l'eau. Sa fabrication fait partie du plan conçu par la nature pour protéger les cellules vivantes contre la déshydratation. Dans les cellules vivantes qui possèdent un noyau, le cholestérol est l'agent régulateur de la perméabilité à l'eau de la membrane cellulaire. Dans celles dépourvues de noyau, ce sont les acides gras utilisés dans la fabrication de la membrane qui jouent ce rôle. La production de cholestérol fait partie du système de survie de la cellule. C'est une substance nécessaire. Son excès indique une déshydratation.

Si nous commençons à apprécier le fait que pour le processus digestif des aliments, l'eau est l'ingrédient le plus essentiel, la

bataille est presque gagnée. Si le corps reçoit l'eau nécessaire avant de manger, la bataille contre les dépôts de cholestérol dans les vaisseaux sanguins sera gagnée.

Le taux de cholestérol sanguin considéré comme normal est fixé de nos jours aux alentours de 200 mg par cm<sup>2</sup> de sang. Ce chiffre est une évaluation arbitraire et je pense que le taux normal se situe autour de 100 à 150 mg/cm<sup>2</sup>. Mon propre taux n'a jamais dépassé 130. Pourquoi ? Parce que depuis de nombreuses années, je commence ma journée avec deux à trois verres d'eau.

Clarifions bien une chose : la formation de cholestérol en excès est le résultat d'une déshydratation. C'est le manque d'eau qui génère nombre de maladies, et non le niveau de cholestérol dans le sang. Aussi est-il plus prudent de modifier notre consommation quotidienne d'eau plutôt que notre alimentation.

## **Excès de poids**

Le système de contrôle central dans le cerveau sait reconnaître ses besoins en énergie. Or, pour mobiliser l'énergie stockée dans les réserves de graisse, il faut induire des décharges hormonales, un peu d'activité physique et donc du temps, ce qui ne saurait contenter les besoins du cerveau en cas d'urgence. Le cerveau obtient son énergie soit de la part de "l'hydroélectricité", soit du sucre en circulation dans le sang. Ses besoins fonctionnels en hydroélectricité sont plus urgents - non seulement la production d'énergie par l'eau, mais encore son transport à l'intérieur du système du flux par micro courant, qui dépend davantage de l'eau.

C'est pour indiquer les besoins du cerveau que les sensations de soif et de faim sont générées simultanément. Nous ne reconnaissons pas la sensation de soif et tenons les deux indicateurs pour une invitation urgente à nous nourrir. Nous mangeons au lieu d'hydrater notre

organisme. Les gens qui ont perdu du poids grâce à une ingestion d'eau avant les repas ont réussi à distinguer les deux sensations. Ils n'ont pas compensé le besoin urgent de boire par un surplus de nourriture.

Le cerveau humain représente grosso modo la cinquantième partie du poids total du corps. On pense qu'il possède à peu près 9 billions de cellules nerveuses, et que les cellules cérébrales sont faites à 85 % d'eau. 20 % de la circulation sanguine est mise à sa disposition. Le cerveau est la seule partie du corps constamment en action. Il traite toutes les informations relatant l'état de la personne et de son environnement.

Nous avons tendance à prendre du poids parce que nous mangeons pour approvisionner le cerveau en énergie, pour son activité continue. Toutefois, seul un petit 20 % de cette nourriture atteint le cerveau. Le reste sera progressivement stocké si l'activité musculaire ne prend pas sa part. Si l'eau est utilisée comme source d'énergie, ceci ne se produit pas car son excédent est évacué par l'urine.

J'ai observé que les boissons gazeuses, même pauvres en calories, pourraient bien être la cause d'une prise de poids chez les gens qui y recourent pour maîtriser leur poids.

La perte de poids par cette manière scientifiquement fondée sera permanente, tandis que le seul rationnement alimentaire expose toujours aux rechutes. Mais le pire est le tracassant constant dû au besoin illusoire de limiter tel ou tel aliment, surtout quand on le soupçonne de contenir du cholestérol... Cette obsession est de plus très à la mode ! Ne soyez pas choqué si j'avoue que contrairement aux tendances actuelles à exclure les œufs de la table, j'en mange autant qu'il me chante. Peu importe, aucune restriction, les œufs ont un contenu en protéines bien équilibré. Il se trouve juste que je

comprends combien l'excès de cholestérol qui se forme dans le corps est lié à une déshydratation.

Ce chapitre est une tentative pour démontrer que la déshydratation chronique peut être une raison qui explique l'apparition autant liée que simultanée d'hypertension, d'accumulation de graisse et de formation accrue de cholestérol chez certains patients.

## **L'asthme et les allergies**

L'asthme et les allergies signalent que le corps recourt à un accroissement de la production d'histamine qui, dans son rôle de neurotransmetteur, est aussi en charge de la régulation du métabolisme de l'eau et de sa distribution dans le corps.

Il est bien connu que les asthmatiques présentent un accroissement de l'histamine dans leurs tissus pulmonaires et qu'elle entraîne la contraction des bronches. Comme les poumons sont l'un des sites favorables à la perte d'eau par évaporation, la constriction bronchique produite par l'histamine réduit la perte d'eau pendant la respiration. C'est donc une manœuvre facile pour garder de l'eau dans le corps.

L'histamine est un agent qui, outre son rôle de régulateur de l'eau, intervient activement dans les systèmes de défense antibactériens, antiviraux et anti-agents étrangers (chimiques et protéines). Lorsque le niveau d'eau dans le corps est normal, ces actions se maintiennent à un niveau imperceptible et modeste. Quand l'organisme est déshydraté au point que l'activité de l'histamine chargée de la régulation de l'eau devient trop forte, une partie du système immunitaire activant les cellules productrices d'histamine libérera une quantité exagérée du transmetteur gardé en réserve pour ses autres fonctions.

On a démontré chez les animaux que la production d'histamine dans les cellules qui en génèrent diminue avec une augmentation de la ration quotidienne d'eau. L'asthme et les allergies peuvent être traités grâce à une quantité déterminée d'eau supplémentaire. En moyenne, ces états s'améliorent au bout de trois ou quatre semaines de traitement par l'eau.

N'oublions pas que si les poumons reçoivent du sang concentré, la production locale d'histamine est un processus naturel et automatique. Sa libération provoque la constriction bronchique. Si vous souffrez d'asthme ou d'allergies, augmentez votre ingestion quotidienne d'eau. Ne vous mettez pas à en boire trop en espérant rattraper par un excès d'eau et en quelques jours les dégâts causés pendant de nombreux mois ou années de déshydratation. Vous avez besoin de boire une quantité d'eau normale chaque jour, jusqu'à ce que le corps soit hydraté correctement au terme d'une longue période.

Évitez de boire plus d'un verre de jus d'orange, ou tout au plus deux par jour. Le contenu en potassium de l'orange est élevé, et son excès favorise une production d'histamine au-dessus de la normale. Les asthmatiques devraient garder cette donnée à l'esprit.

Les carottes (riches en bêta-carotène) sont une nécessité alimentaire indispensable. Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A, il est absolument essentiel au métabolisme du foie, sans compter que les yeux en ont besoin. On devrait également ajouter à sa consommation de liquides un peu de jus d'orange pour sa teneur en potassium. De grâce, souvenez-vous que "le plus est l'ennemi du bien" ! Un excès de jus d'orange entraînera des problèmes d'un autre genre. Si le corps se trouve surchargé de potassium, la production d'histamine s'accroîtra. J'ai pu aider des gens à se débarrasser de crises d'asthme qui persistaient depuis de longues années par la

simple recommandation de limiter leur consommation quotidienne de jus d'orange à un, au plus deux verres, en remplaçant évidemment les autres verres par de l'eau.

Depuis de nombreuses années, Marie souffrait d'asthme. Elle ne prenait plus aucun plaisir à se promener dans les jardins. Une peine à respirer la privait des joies du plein air. C'est à un de mes collègues de la Fondation qu'elle se confia. Encouragée à boire de l'eau, elle indiqua qu'elle en consommait de grandes quantités. Quand on lui demanda de préciser ses dires, il apparut qu'elle buvait de nombreux jus d'orange qu'elle comptabilisait comme de l'ingestion à'eau. Mon collègue lui expliqua alors que le jus d'orange a beau contenir de l'eau, mais qu'il ne peut remplacer les besoins en eau pure et simple. Elle accepta de diminuer la consommation de jus et d'accroître celle d'eau. Au bout de quelques jours, son essoufflement diminua. Depuis près d'un an maintenant, elle est apparemment débarrassée de son asthme.

Ne sous-estimons pas les vertus médicinales cachées dans un verre d'eau. Le corps sachant reconnaître sa présence arrêtera ses demandes et réactions face à la déshydratation. L'eau agira tel un simple code qui ouvrira les plus grandes et lourdes portes.

## Crampes

Il faut toujours garder à l'esprit que le corps perd du sel puisque l'ingestion d'eau est accrue alors que celle du sel ne l'est pas. Après avoir pris pendant quelques jours six, huit ou dix verres d'eau quotidiennement, vous devriez commencer à ajouter un peu de sel à votre alimentation. Si vous souffrez de crampes musculaires la nuit, rappelez-vous alors qu'elles sont le fruit d'un début de déficience en sel. Les crampes dans des muscles non entraînés signifient souvent un manque de sel dans le corps. Si de telles manifestations apparaissent, commencez également à accroître la consommation de

vitamines et de minéraux - en particulier si vous ne mangez pas correctement. Vous pouvez le faire en incluant dans vos repas des légumes pour leur teneur en vitamines solubles dans l'eau."

## **Docteur Batmanghelidj**

De nombreux patients ainsi traités ont démontré qu'à partir d'un certain seuil de déshydratation, l'eau "pure" est la meilleure médication. Lorsque des régions du corps sont en manque d'eau, le cerveau envoie des signaux de douleur. Si vous vous réhydratez, le cerveau cessera de produire ces signaux.

---

**Toutes les indications qui vont suivre sont tirées de l'ouvrage du Dr Matthias RATH.**

Preuves à l'appui, ce médecin est en train de jeter un pavé dans la mare. Il s'attaque de front au pouvoir extravagant des puissances des laboratoires pharmaceutiques. Nous en discuterons après, mais même si c'est un peu long, je vous conseille d'y apporter toute votre attention.

Voici la conférence historique qu'il a présentée à l'Université de Stanford.

"J'aimerais féliciter l'université de Stanford pour avoir évoqué la nécessité de remèdes préventifs naturels dans le traitement de la première cause de mortalité dans les pays industrialisés.

Je vais vous prouver que l'athérosclérose, les attaques cardiaques et les attaques cérébrales ne sont pas des maladies, mais qu'elles sont directement causées par une carence à long terme en vitamines et

que l'on peut, par conséquent, en faire la prévention naturelle, sans médicaments, ni intervention chirurgicale.

La maladie cardiaque est une forme précoce de la maladie des marins, le scorbut. Dans cet exposé, je ne pourrai me concentrer que sur les preuves les plus évidentes.

Toutes les hypothèses actuellement avancées concernant l'apparition de l'athérosclérose présentent la même faille : elles vont à l'encontre de la logique humaine. Si un taux de cholestérol élevé, le LDL oxydé ou des bactéries endommageaient les parois vasculaires, les dépôts d'athérome s'étendraient à l'ensemble du système vasculaire. Une maladie des vaisseaux périphériques serait inévitablement le premier signe de la maladie cardio-vasculaire. Or ce n'est vraiment pas le cas.

La surface totale du système vasculaire d'un humain correspond à celle d'un terrain de football. Mais dans 90 % des cas, le système vasculaire se bouche à un seul endroit qui se réduit à la taille d'un point de pénalty.

Les artères, les veines et les vaisseaux capillaires de notre corps constituent un réseau long de 90 000 kms et pourraient couvrir la surface entière d'un terrain de football.

Mais ce système connaît, dans 90 % des cas, des faiblesses à un endroit bien spécifique, c'est-à-dire au niveau des artères coronaires qui ne représentent qu'un milliardième de la longueur totale du système vasculaire. Si un taux de cholestérol élevé ou tout autre facteur à risque présent dans le flux sanguin était capable d'endommager ce système, celui-ci pourrait être touché n'importe où et pas seulement à un seul endroit. Manifestement, un taux de cholestérol élevé ne peut pas être la cause première d'une maladie coronarienne.

La solution à cette énigme est la suivante : les plaques d'athérome dans les coronaires sont la manifestation prédominante de ces maladies cardio-vasculaires.

Pour résoudre cette énigme, nous devons détourner notre attention du flux sanguin et de ses composants et nous concentrer sur la seule cible importante: la stabilité des parois vasculaires.

Contrairement aux animaux, le corps humain est incapable de synthétiser la vitamine C.

La relation scorbut-maladies cardio-vasculaires :

Les maladies cardio-vasculaires sont une forme précoce du scorbut, appelé aussi maladie des marins. Dans les 2 cas, une carence en vitamines dans les cellules des vaisseaux sanguins en est la cause sous-jacente.

Dans le cas du scorbut, la carence complète en vitamine C porte atteinte à la structure des vaisseaux sanguins entraînant des fuites, des hémorragies et éventuellement la mort.

En ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires, une carence se développe progressivement au fil des décennies et permet la mise en place de mécanismes de réparation (formation de plaques d'athérome).

Cette carence en vitamine C entraîne 2 changements morphologiques distincts au niveau des parois vasculaires : un affaiblissement de la stabilité vasculaire dû à une synthèse du collagène de moins en moins performante et à un dysfonctionnement de la barrière endothéliale.

Au cours des siècles derniers, les marins mouraient en quelques mois des suites d'hémorragies causées directement par le fait que

leur corps ne produisait pas de vitamine C et que la nourriture sur les bateaux était extrêmement pauvre en vitamines.

Lorsque les indigènes donnèrent à ces marins du thé avec des écorces d'arbre, ainsi que d'autres aliments riches en vitamines, les hémorragies cessèrent et les parois des vaisseaux sanguins guérirent naturellement. Les vitamines administrées suffisaient donc pour que les cellules des parois des vaisseaux sanguins produisent du collagène en quantité suffisante.

Aujourd'hui, nous trouvons tous de la vitamine C dans notre alimentation et le scorbut est devenu une maladie rare. Mais cela ne suffit pas. Nous souffrons presque tous d'une carence en vitamines. Au fil des décennies, des lésions microscopiques se développent le long des parois des vaisseaux sanguins. En raison du travail de pompage permanent du coeur, les artères coronaires sont soumises à un très gros effort mécanique, c'est pourquoi la faiblesse latente de la paroi artérielle et les lésions microscopiques posent des problèmes exactement à cet endroit. C'est pour cette raison que, précisément à cet endroit, se forment les plaques redoutées d'athérome qui finissent par causer un infarctus du myocarde.

Comme dans le cas du scorbut, la vitamine C remet en état les vaisseaux sanguins de manière naturelle, ce qui entraîne un arrêt de la progression des lésions et même leur régression naturelle.

Contrairement aux modèles actuels d'athérogénèse, la relation scorbut-maladies cardio-vasculaires répond à toutes les questions-clés que l'on se pose aujourd'hui dans le domaine de la cardiologie.....

L'hypothèse selon laquelle le cholestérol, les infections bactériennes, la chlamydia et d'autres facteurs sanguins à risque entraînent la formation de plaques, nous amènerait inévitablement à penser que

ces derniers seraient également responsables de l'obstruction des veines et donc de l'apparition de "vénosclérose". Ce n'est manifestement pas le cas.

Pourquoi les ours et autres animaux hibernants dont le taux de cholestérol s'élève à 600mg/dl n'ont-ils pas encore été victimes d'une épidémie d'attaques cardiaques ? Réponse : ces animaux produisent en grande quantité leur propre vitamine C, entre 1 et 20 grammes (environ 6 cuillers à café) par jour, proportionnellement au poids du corps humain. Ces quantités de vitamine C sont évidemment suffisantes pour assurer la stabilité parfaite de leurs parois vasculaires sans qu'il y ait besoin de statines ou d'hypercholestérolémiant.

La preuve du cochon d'Inde : Comme les humains, les cochons d'Inde sont incapables de produire leur propre vitamine C. Lorsque leur régime est pauvre en vitamine C, des dépôts d'athérome se forment et sont, du point de vue de leur structure, identiques à ceux que l'on trouve chez les humains. La prise de 5 grammes de vitamine C par jour (une cuiller à café) protège les artères et empêche la formation des dépôts.

Ces expériences ont été confirmées plus tard par le Docteur Maeda et son collègue qui ont utilisé un modèle animal génétiquement modifié. On a privé génétiquement les souris de leur capacité naturelle de produire de la vitamine C. Incapables de produire cette dernière, ces animaux ont développé au niveau des parois vasculaires des lésions semblables à celles qui n'apparaissent normalement que chez l'homme au stade précoce de l'athérosclérose.

Nous avons confirmé ces résultats dans une étude clinique menée auprès de patients présentant des dépôts dans les coronaires, détectés par une tomодensitométrie ultra-rapide. Grâce à un programme défini à base de vitamines, la progression de la

calcification a diminué de manière significative et dans certains cas, la disparition des lésions a été prouvée, comme vous pouvez le voir sur les radiographies.

La relation scorbut-maladies cardio-vasculaires sous-entend un changement paradigmatique dans la médecine qui consiste à se concentrer non plus sur les symptômes, mais sur la seule et unique cible préventive à savoir la stabilité des parois cardio-vasculaires."

Voilà, je vous laisse digérer ces informations, nous en reparlerons, car ces informations sont capitales pour de nombreuses maladies, et pas seulement les maladies cardiaques. Maintenant et même si ces informations paraissent très intéressantes, nous n'avons pas assez de recul ni d'expérience en la matière (c'est nouveau pour moi aussi) pour apporter de la contradiction ou du crédit. Les vitamines, la vitamine C en particulier, on aime et nous en avons déjà parlé. Mais là, leur utilisation a une toute autre dimension thérapeutique. Dans les articles qui vont suivre, je vous présenterai les grandes lignes de son livre, ce sera à vous de vous faire une opinion. Car vous le savez bien on a l'âge de ses artères, alors cette information est de la plus haute importance.

-----

## Blog de santé nature

Du double prix Nobel Linus PAULING au Docteur RATH : " Tes découvertes sont si capitales pour des millions de personnes, qu'elles menacent l'ensemble du secteur industriel". Car ne nous y trompons pas, ces groupes d'intérêts économiques de l'industrie pharmaceutique se servent de la maladie, comme de la guerre, comme source de profits. L'investisseur principal de cette industrie pharmaceutique et pétrochimique est le groupe Rockefeller. C'est un commerce de la maladie que ces grands groupes entretiennent.

Pour le docteur Matthias RATH, un apport en vitamines et autres nutriments essentiels peut prévenir et aider à guérir de manière naturelle des maladies telles que l'infarctus, les attaques cérébrales, l'hypertension, les troubles du système cardiaque, les insuffisances cardiaques, les problèmes circulatoires, les autres problèmes cardiovasculaires. Chaque année, les crises cardiaques et les attaques cérébrales sont responsables de plus d'un milliard de décès à travers le monde.

Nous savons par ailleurs que les animaux n'ont pas d'infarctus parce que contrairement aux hommes, leur organisme produit la vitamine C qui les protège. En fait les crises cardiaques et les attaques cérébrales ne sont pas de véritables maladies, mais bien la conséquence d'une simple carence, exactement comme le scorbut.

Si ces formules d'apport en vitamines et autres nutriments sont capables de stopper le développement de l'athérosclérose coronarienne, le combat contre les infarctus est gagné. Plus de plaques d'athérome, plus de troubles circulatoires, plus d'infarctus et plus d'attaques cérébrales. Et il ne faut pas croire que parce qu'on est jeune on est à l'abri. Des médecins américains ont constaté de

l'athérosclérose chez les 3/4 des victimes des guerres de Corée et du Vietnam, alors que ce sont que des militaires, en pleine jeunesse.

Une carence en micro-nutriments ne se manifeste jamais. C'est une maladie et le plus souvent grave, qui apparaît. Aucun signal d'alarme avant.

La santé et la maladie sont déterminées non pas au niveau des organes, mais bien au niveau des millions de cellules qui les composent. Une carence à long terme en vitamines et autres catalyseurs du métabolisme cellulaire est la cause la plus fréquente des dysfonctionnements cellulaires et donc des maladies. On a accusé à tort le cholestérol d'être le facteur principal des infarctus, mais il n'y est pour rien, sinon les ours qui en ont 20 fois plus que nous ne pourraient pas vivre. Mais c'est vrai qu'ils ont aussi la vitamine C endogène en abondance.

Le coeur est le moteur de notre système cardio-vasculaire. Tout comme un moteur de voiture, les cellules musculaires ont besoin de carburant cellulaire pour avoir des performances optimales. Ce carburant naturel comprend la carnitine, le coenzyme Q10, les vitamines du groupe B, et beaucoup d'autres nutriments et oligo-éléments.

Nous avons déjà vu l'importance des antioxydants, mais le Dr Rath y ajoute encore plus d'importance concernant le vieillissement de nos cellules et pas seulement celles du système cardiaque. Les vitamines C, E, le bêta carotène et le selenium sont les antioxydants les plus importants (Dr RATH). Donc un régime alimentaire riche en fruits et légumes et pauvre en sucre et graisses, améliore le système cardio-vasculaire. Mais pour le Dr RATH cela ne suffit pas à cause de nos aliments qui sont pour la plupart appauvris en vitamines et minéraux essentiels. Une supplémentation est nécessaire surtout si

l'on veut préserver son système circulatoire et son système cardio-vasculaire en particulier.

Le Docteur James ENSTROM et ses confrères de l'université de Californie à Los Angelès ont réalisé une étude sur la consommation de vitamines auprès de 11 000 Américains sur une période de 10 ans. Cette étude, soutenue par le gouvernement américain, a montré que les personnes qui absorbaient au moins 300 mg de vitamine C par jour, soit dans leur alimentation soit sous forme de compléments nutritionnels, par rapport aux 50 mg absorbés en moyenne par leurs compatriotes, pouvaient réduire le taux de maladies cardiaques de 50 % chez les hommes et de 40 % chez les femmes. La même étude a montré qu'une consommation accrue de vitamine C correspondait à une augmentation de l'espérance de vie pouvant atteindre 6 ans.

Le médecin canadien GC Willis a démontré que la simple vitamine C pouvait provoquer une régression de l'athérosclérose. Il donnait 1,5 grs par jour de vitamine C. Au bout de 10 à 12 mois, les analyses de contrôle ont indiqué des diminutions significatives des dépôts d'athérome de l'ordre de 30 %. Chez le groupe témoin, les dépôts avaient soit stagné soit augmenté.

En Europe on a constaté que les affections cardiaques étaient plus fréquentes en Scandinavie et en Europe du Nord que dans les pays méditerranéens. Une carence en vitamines dans les pays du Nord de l'Europe est la cause principale du taux élevé de mortalité due à des maladies cardio-vasculaires. Au contraire, l'apport élevé de fruits dans l'alimentation quotidienne explique le taux très bas d'infarctus dans tous les pays méditerranéens. Une consommation optimale de vitamines C, E, et A, a un impact bien plus grand sur la diminution des risques d'accidents cardiovasculaires que la diminution du taux de cholestérol. La consommation de vin et d'huile d'olive, riches en bioflavonoïdes et en vitamine E semblent être déterminante. La

vitamine C est le ciment des parois artérielles. Un apport optimal de cette vitamine stabilise les artères. Elle favorise la production de collagène, d'élastine et d'autres molécules de renforcement. Le collagène a la même fonction de stabilité structurelle que les tiges d'acier pour un gratte-ciel. Des millions de ces molécules biologiques stabilisantes constituent le tissu conjonctif du corps, des os, de la peau, ainsi que les parois de nos vaisseaux.

C'est un sujet très important et tellement important que pour vous faire la synthèse du livre du Docteur RATH il me faudra un 3ème article, mais après ce sera terminé, nous partirons tous en vacances et je vous laisserai macérer sur ces idées novatrices, mais finalement pas tellement pour nous qui préconisons des fruits, des légumes et des antioxydants depuis longtemps.

La disponibilité permanente de la vitamine C dans l'organisme des animaux explique pourquoi ils n'ont pas d'attaques cardiaques. Mais pour nous, notre alimentation est suffisamment riche en vitamine C pour nous épargner le scorbut, mais pas assez riche pour nous éviter la formation des plaques d'athérome et la stabilité des parois artérielles. Cette athérosclérose est en fait un soutien naturel de la paroi artérielle qui compense une faiblesse provoquée par une carence en vitamines. Ces plaques renforcent les parois, mais elles les renforcent tellement, si le processus se poursuit plus longtemps, qu'elles en deviennent complètement rigides et cassantes. Et c'est la porte ouverte à l'infarctus.

***Il est possible de démontrer qu'un régime alimentaire trop pauvre en vitamine C provoque à lui seul l'apparition de l'athérosclérose et des maladies cardio-vasculaires. Fournir cette preuve est si fondamental pour la santé de millions de personnes que les expériences sur les animaux ont été considérées comme justifiées.***

- Dans ce but, nous avons conduit une expérimentation animale sur des cochons d'Inde. Ils forment une exception dans le monde animal puisqu'ils partagent avec les humains l'incapacité de produire eux-mêmes la vitamine C.

Deux groupes de cochons d'Inde ont reçu exactement les mêmes doses de cholestérol, de graisses, de protéines, de sucre, de sel et d'autres ingrédients à une exception près : la vitamine C. Le groupe B a reçu 60 mg de vitamine C par jour, proportionnellement au poids humain. Cette quantité représente l'apport officiel recommandé par personne dans la plupart des pays du monde. Le groupe A, en revanche, a reçu 5000mg de vitamine C par jour.

En l'espace de quelques semaines, les animaux du groupe B développent des dépôts d'athérome dans les zones proches du coeur. L'aorte des animaux du groupe A est restée saine et ne présente aucun dépôt.

- L'expérience inverse a été entreprise par des chercheurs de l'Université de Caroline du Nord. C'est cette fois sur des souris qui n'ont jamais d'athérosclérose pour la bonne raison qu'elles produisent de grandes quantités de vitamine C et, par conséquent, ne connaissent pas de maladies cardio-vasculaires. Ils ont supprimé un gène (gulonolactone-oxidase, GLO) chez certaines souris. Ce gène est responsable de la conversion du sucre (glucose) en vitamine C dans le foie des souris. Par conséquent les souris mutantes n'étaient plus en mesure de produire de la vitamine C. En faisant cette expérience, les chercheurs ont tenté de reproduire les mêmes processus que ceux que l'on rencontre chez les humains : nous aussi, nous ne possédons pas le gène GLO et nous sommes donc incapables de produire de la vitamine C dans notre foie. Et cette expérience confirme la précédente en ce sens que les souris en manque de vitamine C ont développé des lésions et des fissures de

leurs parois artérielles et leur taux de cholestérol a augmenté en réaction, pour réparer les parois artérielles endommagées.

Ceci démontre qu'une carence en vitamine C est la cause principale des maladies cardio-vasculaires, que l'hyper-cholestérolémie ne provoque pas de maladies cardio-vasculaires, mais en est le résultat. La vitamine C stimule la production de collagène dans les cellules des parois artérielles. Un apport suffisant de lysine, de proline, et de vitamine C constitue un facteur décisif pour une régénération optimale du tissu conjonctif de ces parois et, par voie de conséquence, pour la guérison des maladies cardio-vasculaires.

Un taux de cholestérol élevé n'est pas la cause principale de l'athérosclérose, des infarctus du myocarde et des attaques cérébrales. Sinon les ours qui ont un taux moyen de 400 mg par décilitre seraient tous morts depuis longtemps. Le maintien de la stabilité artérielle grâce à un apport optimal en vitamines est plus important que la réduction du taux de cholestérol ou des autres facteurs de risque. Le cholestérol ou d'autres facteurs de réparation dans le sang ne deviennent dangereux qu'en cas de carences vitaminiques chroniques.

### **Quelques nutriments indispensables pour la santé des artères :**

**Vitamine C :** Protection et guérison naturelle des parois artérielles, diminution de la surproduction de cholestérol et des autres facteurs de risque secondaires dans le foie et baisse de leur taux dans le sang. Elle est importante pour une cicatrisation rapide des plaies et lésions minuscules à l'intérieur des parois vasculaires. C'est aussi le principal anti-oxydant de notre organisme.

**Vitamine E :** Principale vitamine liposoluble Anti-oxydante. protecteur des membranes cellulaires de notre système cardio-vasculaire et de millions de cellules. Elle protège contre les attaques

des radicaux libres. Elle diminue la viscosité des plaquettes, maintenant ainsi une bonne fluidité du sang et diminuant le risque de formation de caillots.

Vitamine B1 et B2 : Optimisation du métabolisme cellulaire et, en particulier, apport en carburant biologique.

Vitamine B3 : Diminution de la production de cholestérol et de lipoprotéines dans le foie.

Vitamine B5 : Composant structurel de la molécule centrale du métabolisme cellulaire, optimise la dégradation des graisses au cours de leur métabolisme.

Vitamine B6, biotine et acide folique : Accélèrent la dégradation du facteur de risque qu'est l'homocystéine au cours du métabolisme cellulaire

Carnitine : Optimisation du métabolisme cellulaire des lipides, réduction du taux de triglycérides. Augmente l'apport en bio-énergie pour les centrales électriques (mitochondries) dans des millions de cellules.

***Coenzyme Q10*** : effets positifs sur la fonction du muscle cardiaque et sur celle de pompe qu'il exerce. Ce sont des molécules de transport du carburant biologique vers les millions de cellules du myocarde. Extrêmement important pour les insuffisants cardiaques. C'est l'élément le plus important de la "chaîne de respiration" de chaque cellule, améliore la fonction du muscle cardiaque. (Il sera à lui seul l'objet d'un article, tellement il est important).

***Taurine*** : Une carence de cet acide aminé naturel dans les cellules du myocarde est une cause fréquente d'insuffisance cardiaque.

Pendant plus de 50 ans, les autorités du monde médical nous ont raconté que 75 mg de vitamine C par jour étaient suffisants pour rester en bonne santé. Des générations de médecins ont donc suivi ces recommandations erronées et ont prescrit cette dose à leurs patients et pas plus ! Il est reconnu aujourd'hui que cette posologie n'avait aucun fondement scientifique. Des décennies plus tard nous apprenons que 75 mg de vitamine C ne suffisent pas à maintenir notre organisme et nos organes en bonne santé. Comme l'ont démontré le Dr Levin et ses collègues de l'Institut National Américain pour la Santé, la dose quotidienne moyenne nécessaire est 3 fois plus élevée.

Les nutriments cellulaires essentiels n'ont pas d'effets secondaires et s'il vous arrivait d'en prendre plus que la dose que votre organisme peut assimiler, elle serait simplement rejetée par les voies naturelles.

Une alimentation saine, des activités physiques régulières et des plages de relaxation sont les conditions nécessaires pour vivre sainement.

La vitamine C est la plus importante de toutes les molécules pour la stabilisation des vaisseaux sanguins. Curieux qu'on nous ait tenus dans l'ignorance pendant que par cupidité financière on nous vendait des beta-bloquants, d'antagonistes du calcium et d'autres médicaments traitant les symptômes, mais non les causes, ceci pour des milliards de dollars.

Il y a 500 ans, l'Église a gagné des milliards de thalers en vendant des indulgences, sortes de "tickets pour le paradis", à ses fidèles. Cette escroquerie a disparu, mais aujourd'hui, l'industrie pharmaceutique adopte le même schéma, elle essaie de vendre des "tickets pour la santé" à des millions de personnes et récolte des milliards de dollars pour une illusion. Tout est utile pour masquer les symptômes, mais rien n'est fait pour faire disparaître les causes.

Aujourd'hui, des millions de personnes dans le monde commencent à réaliser que l'industrie pharmaceutique est une industrie d'investissement qui repose sur la pérennité des maladies. Elle ne vit que de cela. Supprimer les symptômes sans éradiquer complètement la maladie et ses causes."

Voilà, j'ai essayé de vous résumer la théorie du docteur Rath, j'avoue qu'elle n'est pas très éloignée de nos théories naturopathiques. Vous aurez compris que ce docteur RATH n'est pas en odeur de sainteté auprès des grands trusts pharmaceutiques et qu'il a déjà eu maille à partir avec ces grands groupes d'intérêts.

---

## **La vitamine C - Dr. Alain Scohy**

Les Américains en consomment quotidiennement et de nombreux pays dans le monde sont conscients du problème de manque, mais les pays francophones sont parmi les plus mal informés, voire parfois réfractaires. Ce sont les marins des siècles passés, souffrant et mourant du scorbut, qui avaient mis en évidence les besoins en vitamine C, avant et pendant le 19ème siècle. Ceci a été ensuite oublié, et un très grand nombre d'individus, nourrissons, enfants, adultes, personnes âgées, sont aujourd'hui victimes de la méconnaissance des besoins en vitamine C. Il faut bien prendre la mesure du problème. Tout d'abord, prendre conscience que la vitamine C n'est pas, contrairement à son appellation, une vitamine. Elle n'en a ni la formule chimique, ni les propriétés spécifiques.

***La vitamine C naturelle est un aliment essentiel à la vie et à la santé, à ranger à côté des protéines ou des lipides nobles.***

Contrairement aux bruits qui courent, la vitamine C, à condition qu'elle soit 'naturelle' n'a pas d'effet nocif. En particulier, elle n'énerve pas, bien au contraire : elle détend, apaise, voire même endort, et il faut même se méfier en cas de prise importante : on risque de s'endormir au volant. En cas d'insomnie, une prise adaptée à chacun au moment du coucher ou d'un réveil intempestif en cours de nuit peut suffire à vous aider à dormir, sans le moindre effet néfaste comme les somnifères ou autres tranquillisants.

La vitamine C agit à tous les niveaux de l'organisme, ce qui est normal puisqu'elle est un ALIMENT. Au niveau microscopique, en biologie, la vitamine C apporte aux Microzymas le terrain indispensable (acide et réduit) pour bâtir ou rebâtir les organes déficients, les tissus endommagés, les cellules, et même les cellules nerveuses.

Elle est donc un apport très précieux pour la réparation, la guérison, la cicatrisation. C'est vrai pour les cellules, pour les fibres élastiques, pour l'os, les dents et tout le tissu conjonctif. Elle évite l'excès des processus de cicatrisation, comme, par exemple, les déformations articulaires par reconstruction anarchique de l'os ou les cicatrices chéloïdes importantes pour les plaies cutanées, et par là même rend les proliférations microbiennes moins importantes.

Au niveau du stockage, on entend parfois dire qu'elle est éliminée rapidement par les urines. C'est faux. On en retrouve certes dans les urines : c'est la dose normale pour protéger les voies urinaires. Mais on retrouve surtout sa forme oxydée, c'est-à-dire les molécules qui, à l'occasion de leur passage au cœur des cellules de l'organisme, ont rempli leur mission principale qui est l'élimination des fameux radicaux libres. La vitamine C non oxydée est stockée dans toutes les cellules, mais plus particulièrement dans les globules blancs ou leucocytes, qui sont chargés d'éliminer les corpuscules étrangers à

l'organisme (notamment les métaux lourds) ; c'est par ce biais qu'elle relève considérablement tous les mécanismes immunitaires.

*Au niveau des pathologies, il faut prendre conscience que les véritables causes en sont psychosomatiques. La vitamine C relève considérablement le niveau de tolérance aux stress, elle facilite l'expression, et il est donc certain qu'elle évite ou diminue, jusqu'à un certain point lié à l'intensité et la durée du stress, les peurs, angoisses, hépatites, méningites, et autres pathologies plus ou moins graves. La vitamine C ralentit le vieillissement, elle évite en particulier la déshydratation liée à la vieillesse, et elle diminue la tension nerveuse de base (agressivité, angoisse, etc.) chez tous ceux qui en consomment suffisamment. On peut donc en conclure que la vitamine C peut augmenter la longévité, mais une longévité de personne en pleine forme, sans cette dégradation inexorable que de nombreuses personnes âgées subissent. Naturellement exfoliante, elle rend la peau beaucoup plus belle.*

La posologie moyenne de vitamine C naturelle varie pour chacun et selon la finalité que l'on se donne. Précision : les extraits d'ACEROLA sont de véritables concentrés de fruits. Ces extraits étant déshydratés, il faut penser à boire suffisamment.

Lorsque vous avez une certaine quantité de vitamine C à prendre, ne confondez pas le nombre de grammes avec le nombre de comprimés ou le poids des comprimés. La vitamine C naturelle est un jus d'ACEROLA déshydraté, elle est donc bien naturelle. Il faut faire les calculs en tenant compte des quantités précisées pour chaque comprimé ou chaque cuillerée de poudre.

Deux comprimés de 500 mg ou 1 bonne cuillère à café de poudre correspondent à 1 gr. de vitamine C.

N'oubliez pas le début de ce texte : la vitamine C est un aliment, pas une vitamine comme les autres, elle n'est pas non plus un médicament. Vous n'avez pas besoin d'attendre pour en consommer, surtout si vous êtes stressé, angoissé, encore plus si vous souffrez.

Dr Alain Scohy

## **AMESSI**

<http://www.amessi.org/Consequences-de-la-carence-en>

Le stress génère une carence en vitamine C ce qui augmente le niveau de stress.

Une seule cigarette détruit dans l'organisme 25 mg de vitamine C, soit environ 500 mg par paquet.

Un aliment exposé à la température ambiante peut perdre la moitié de sa teneur en vitamine C en 24 heures.

Lorsque vous lavez, faites tremper ou bouillir vos aliments, ils perdent une partie ou toute leur teneur en vitamine C.

Il a été démontré que toute maladie et en particulier toute infection se traduit par une augmentation des besoins en vitamine C. Une banale grippe peut facilement entraîner, selon l'état des réserves du sujet, une carence importante.

Symptômes d'une carence en vitamine C

- \* Maladies cardiovasculaires
- \* Scorbut
- \* Ostéoporose

- \* Rhumatismes
- \* Faiblesse des os
- \* Fatigue
- \* Infections récurrentes
- \* Hématomes (bleus)
- \* Couperose
- \* Hémorroïdes
- \* Varicosités
- \* Varices
- \* Saignements des gencives
- \* Hémorragies
- \* Troubles de vision
- \* Cataractes
- \* Saignements du nez
- \* Rhume / grippe

### Les bienfaits de la vitamine C

- \* Est un puissant antioxydant (bloque la production de radicaux libres).
- \* Protège vos cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.

- \* Est essentiel à la formation du collagène ( constitution des tissus conjonctifs tels les os, le cartilage, les ligaments, les vaisseaux sanguins, les parois artérielles, la peau).
- \* Contribue au maintien d'une bonne santé immunitaire.
- \* Aide à la cicatrisation (opération, coupures et blessures).
- \* Est essentiel à la croissance et au développement des dents, gencives, os, cartilages.
- \* Aide au maintien d'une hygiène dentaire saine (dents, gencives, ulcères de la bouche, parodontolyse, gingivite).
- \* Aide à désintoxiquer le corps (contribue à la dégradation et à l'élimination des polluants, drogues et médicaments).
- \* Prévient et traite le scorbut.
- \* Aide au maintien de la santé cardiovasculaire (renforce vos cellules, parois artérielles et vaisseaux sanguins par la synthèse de collagène et l'hydroxylation des acides aminés).
- \* Augmente l'énergie physique et mentale (favorise la synthèse hépatique de la carnitine qui intervient dans la formation des acides gras fournissant l'énergie musculaire).
- \* Atténue les allergies (diminue le taux d'histamine dans le sang)
- \* Prévention des rhumes et gripes en particulier chez les personnes soumises à un exercice intense et une fatigue intense. (agent anti-infectueux puissant).
- \* Aide à l'entretien des os, cartilage, ligaments, parois des vaisseaux sanguins, peau, dents, os (stimule la synthèse de collagène ce qui rend tous les tissus plus résistants).

\* Stimule le système immunitaire (maintient sous sa forme active le glutathion - puissant antioxydant).

\* Est un anti-stress puissant (favorise la synthèse des catécholamines, hormones surrénaliennes, important en cas de stress).

La vitamine C participe activement à tous les échanges biologiques de notre organisme et permet à notre métabolisme d'utiliser les autres vitamines et les oligo-éléments nécessaires au maintien de notre bonne santé.

Étant donné que le tabagisme augmente le stress oxydatif et le taux de renouvellement métabolique de la vitamine C, le besoin en vitamine C est augmenté de 35 mg / jour chez les fumeurs.

NOTE : Ces valeurs de référence ont été fixées à l'intention de personnes apparemment en bonne santé, ayant une alimentation mixte, de type nord-américain. En présence de certains facteurs physiologiques ou de facteurs liés au mode de vie ou à la santé, il faut parfois ajuster ces valeurs en fonction des besoins individuels.

Quand est-il nécessaire de prendre un supplément ?

Lorsque vous souffrez d'une maladie ou tout particulièrement d'une infection, votre besoin en vitamine C se voit augmenté considérablement.

Des études médicales ont démontré, à maintes reprises, qu'après l'âge de 35 ans notre processus métabolique ralentit, ce qui indique qu'un apport de suppléments alimentaires est essentiel, voire primordial.

Étant donné que, de nos jours, la diète journalière et l'alimentation sont généralement très pauvres en nutriments, il est essentiel et

indiqué de couvrir les besoins de notre organisme en prenant des suppléments alimentaires.

Plusieurs études scientifiques démontrent que la majorité des gens souffre d'une déficience en vitamine C. Le journal scientifique " The American Journal of Nutrition" déclare qu'une supplémentation est nécessaire au maintien d'une bonne santé.

La qualité et biodisponibilité des suppléments est un facteur déterminant pour combler ses besoins.

La vitamine C provenant d'aliment entier est la meilleure forme de supplémentation. (étude de la Société Royale de Chimie)

Un aliment contient plusieurs composants nécessaires à la livraison à vos cellules. Ces composants ne sont pas présents dans une vitamine à base synthétique tels l'acide ascorbique ou l'ascorbate de sodium ou de calcium. (Prix Nobel - Gunter Blobel le confirme).

Il est primordial que vous soyez alerte. Tous les produits ne sont pas ou n'ont pas l'effet qu'ils prétendent avoir.

## **Aliments santé et vitamine C**

### *Teneur en vitamine C de quelques fruits et légume*

*Aliment / Portion Teneur en vitamine C*  
Poivron rouge - 1/2 tasse 125 ml 95 mg  
Fraises - 1 tasse 85 mg  
Orange - une moyenne 70 mg  
Jus d'orange - 1/2 tasse 125 ml 60 mg  
Brocoli - 1/2 tasse 125 ml 52 mg  
Choux bruxelles - 1/2 tasse 125 ml 48 mg  
Pamplemousse rose - 1/2 fruit 47 mg  
Choufleur - 1/2 tasse 125 ml 36 mg  
Cantaloupe - 1/4 fruit 32 mg  
Tomate - une moyenne 22 mg  
Asperges - 1/2 tasse 125 ml 19 mg  
Pomme de terre - 1 petite 15 mg  
Épinard - 1/2 tasse 125 ml 8 mg  
Carotte - 1/2 tasse 125 ml 2 mg

*Nombre de mg de vitamine C par 100 g de fruit*

*Fruit mg de vitamine C par 100 g Camu Camu 2,700 Acerola 1,700 Églantier 1,150 Cassis 155 Kiwi jaune 120 Kiwi vert 98 Litchi 72 Papaye 62 Fraise 57 Orange 53 Jus de citron 46 Cantaloupe 42 Pamplemousse 34 Tangerine 31 Jus de lime 29 Mangue 28 Melon miel 25 Framboise 25 Tomate 19 Ananas 15 Apricot 10 Prune 10 Melon d'eau 10 Banane 9 Avoca 8 Pêche 7 Mûre 6 Pomme 6 Raisin 4 à 11 Poire 4 Figue 2 Bleuet 1.3 à 16.4*

Les aliments biologiques contiennent plus de vitamine C ?

Plusieurs études démontrent la valeur nutritive supérieure des aliments biologiques.

Une étude à examiné trois nutriments individuels - la qualité de vitamine C, les nitrates et les protéines.

En comparaison avec les aliments cultivés avec des fertilisants et pesticides chimiques, les aliments biologiques ont généralement une teneur en vitamine C supérieure, une teneur beaucoup moindre en nitrate et une meilleure qualité protéinique.

Les oranges développées de manière organique ou biologique contiendraient 30 % de vitamine C de plus que les oranges développées de manière conventionnelle.

Les oranges conventionnelles sont deux fois plus grosses et leur couleur est plus marquée. En raison de leur taille, nous nous attendions à deux fois plus de vitamine C dans les oranges conventionnelles, mais à notre surprise, les oranges biologiques en contenaient beaucoup plus. Au détriment de leur valeur nutritionnelle, il semblerait que les engrais azotés utilisés par les cultivateurs d'oranges conventionnelles créent des fruits contenant beaucoup d'eau.

<http://www.alain-scohy.com/>

