

# GUIDE

DES

# COMPLEMENTS ALIMENTAIRES



JEAN-BAPTISTE LOIN

# TABLE DES MATIÈRES

L'auteur	11
Copyright	12
Téléchargez le "Guide des plantes médicinales"	13
<b>INTRODUCTION</b>	<b>15</b>
Une vaste palette de produits	17
<b>QUE SONT LES RADICAUX LIBRES ET LES ANTIOXYDANTS ?</b>	<b>20</b>
Le marché du complément alimentaire	21
<b>QUELQUES CHIFFRES</b>	<b>22</b>
<b>QUEL COMPLEMENT PRENDRE EN CAS DE ...</b>	<b>23</b>
Accident vasculaire cérébral :	23
Acidité d'estomac :	23
Acidité du terrain :	23
Acné :	24
Affections pulmonaires :	24
Agressivité :	24
Albumine :	24
Alcoolisme :	24
Allergies :	24
Alzheimer :	24
Anémie :	24
Angine de poitrine :	24
Anorexie :	24
Anti-âge :	24
Antibiotiques :	25
Antifongiques :	25
Anti-inflammatoires :	25
Antiviraux :	25
Anxiété :	25
Aphtes :	25

Appétit :	25
Artériosclérose :	26
Arthritisme :	26
Arythmie cardiaque :	26
Asthme :	26
Athérosclérose :	26
Ballonnements :	26
Bronchites :	26
Brûlures :	26
Calculs :	26
Calculs biliaires :	26
Calculs rénaux :	26
Cancers :	27
Cancer de la prostate :	27
Cancer du poumon :	27
Candidose :	27
Caries :	27
Cataracte :	27
Cholestérol :	27
Circulation :	27
Cirrhose :	28
Concentration :	28
Constipation :	28
Convalescence :	28
Coqueluche :	28
Croissance :	28
Cystite :	28
Décalage horaire :	28
Dépression :	28
Dépurgatifs :	29
Détoxiquants :	29
Diabète :	29

Diarrhée : 29  
Douleurs : 29  
Douleurs articulaires : 29  
Douleurs menstruelles : 29  
Eczéma : 29  
Faiblesse : 29  
Fatigue : 30  
Flore intestinale : 30  
Gingivite : 30  
Goutte : 30  
Grippe : 30  
Hémorroïdes : 30  
Hépatite : 30  
Herpès : 30  
Hypertension : 31  
Hyperthyroïdie : 31  
Hypotension : 31  
Infarctus : 31  
Infections intestinales : 31  
Infections : 31  
Insomnie : 31  
Insuffisance cardiaque : 31  
Jaunisse : 31  
Lésions cutanées : 32  
Leucémie : 32  
Lumbagos : 32  
Mal des transports : 32  
Mémoire : 32  
Ménopause : 32  
Migraines : 32  
Mycoses : 32  
Nausées : 32

Obésité : 32  
Obsessions : 32  
Odeurs corporelles : 33  
Oreillons : 33  
Ostéoporose : 33  
Parasites intestinaux : 33  
Parkinson : 33  
Pellicules : 33  
Phanères : 33  
Problèmes de peau : 33  
Prostatites : 33  
Psoriasis : 34  
Purpura : 34  
Refroidissements : 34  
Règles irrégulières : 34  
Rétention d'eau : 34  
Rhumatismes : 34  
Rougeole : 34  
Sciatique : 34  
Sclérose en plaque : 34  
Sénescence : 34  
Sinusite : 34  
Somnolence : 35  
Sport : 35  
Stimulants : 35  
Stimulants immunitaires : 35  
Stimulants intellectuels : 35  
Stimulants psychiques : 35  
Stimulants sexuels : 36  
Stress : 36  
Surcharge pondérale : 36  
Surmenage : 36

Tabagisme :	36
Thrombose :	36
Toxicomanie :	36
Triglycérides :	37
Troubles cardio-vasculaires :	37
Troubles digestifs :	37
Troubles hépatiques :	37
Troubles intestinaux :	37
Troubles menstruels :	37
Troubles nerveux :	38
Troubles rénaux :	38
Tumeurs :	38
Ulcères d'estomac :	38
Urée :	38
Vaginite :	38
Verrues :	38
Vers intestinaux :	38
Vision :	38
Voix :	38
Zona :	38

## **LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES 39**

Acérola	39
Acide alpha lipoïque	40
Acides aminés	40

*	<b>L'Arginine</b>	<b>40</b>
*	<b>La Carnitine</b>	<b>41</b>
*	<b>La Carnosine</b>	<b>41</b>
*	<b>La Cystéine</b>	<b>41</b>
*	<b>La Glutamine</b>	<b>41</b>
*	<b>La Leucine, l'Isoleucine ainsi que la Valine</b>	<b>42</b>
*	<b>La Lysine</b>	<b>42</b>
*	<b>La Méthionine</b>	<b>42</b>

- \* **L'Ornithine 43**
- \* **La Phénylalanine 43**
- \* **La Proline 43**
- \* **La Taurine 43**
- \* **La Tyrosine 43**

Aloe 44

Amrit Kalash 45

Argent colloïdal 47

Argile 49

Argousier 50

Ashwagandha 53

Astaxanthine 54

Bacopa 55

Beta Glucan 57

Black Cohosh 57

Cartilage de requin 59

Cat's claw 59

Charbon 60

Chondroïtine 61

Citrates 61

CLA 62

Coenzyme Q10 64

Curcumine 65

DHEA 67

Echinacea 69

EDTA 70

Extrait de millepertuis 70

Extrait de papaye fermenté 72

Extrait de pépin de pamplemousse 73

Fibres 75

FOS 78

Gelée royale 79

Ginkgo 80

Ginseng	81
Glucosamine	82
Glutathion	84
Graine de courge	85
Griffonia	86
Guarana	87
Harpagophytum	89
Indium	89
Inositol	91
Kombucha	92
Kudzu	93
Lactoferrine	94
Lait de jument	95
Lycopène	97
Maca	99
Magnésium marin	100
Maïtake	102
Mélatonine	104
Minéraux	106

- \* **Calcium 106**
- \* **Chrome 106**
- \* **Fer 106**
- \* **Magnésium 107**
- \* **Manganèse 107**
- \* **Phosphore 107**
- \* **Sélénium 108**
- \* **Zinc 108**

Neem	108
Nigelle	109
Noni	111
Nopal	112
Oméga 3	113
Oméga 6	115

Phospholipides	116
Phytostérols	117
Pianto	119
Pousses d'orge vert	119
Probiotiques	121
Propolis	122
Protéines	124
Reishi	125
Resveratrol	126
Rhodolia	127
Saw palmetto	127
Schisandra	129
Sève de bouleau	129
Shatavari	130
Shiitake	132
Silice	134
Silymarine	136
Spiruline	137
Triphala	139
Vitamines	140

*	<b>Vitamine A (rétinol)</b>	<b>140</b>
*	<b>Vitamine B1 (thiamine)</b>	<b>140</b>
*	<b>Vitamine B2 (riboflavine)</b>	<b>141</b>
*	<b>Vitamine B3 (niacine)</b>	<b>141</b>
*	<b>Vitamine B4</b>	<b>141</b>
*	<b>Vitamine B6 (pyridoxine)</b>	<b>141</b>
*	<b>Vitamine B8</b>	<b>142</b>
*	<b>Vitamine B9 (acide folique)</b>	<b>142</b>
*	<b>Vitamine B10</b>	<b>142</b>
*	<b>Vitamine B11</b>	<b>142</b>
*	<b>Vitamine B12 (cobalamine)</b>	<b>142</b>
*	<b>Vitamine B15</b>	<b>143</b>
*	<b>Vitamine C</b>	<b>143</b>
*	<b>Vitamine D (cholécalférol)</b>	<b>143</b>

*	<b>Vitamine E (tocophérol)</b>	<b>143</b>
*	<b>Vitamine I</b>	<b>144</b>
*	<b>Vitamine J</b>	<b>144</b>
*	<b>Vitamine K</b>	<b>144</b>
*	<b>Vitamine M</b>	<b>144</b>
*	<b>Vitamine P</b>	<b>144</b>

Yam 144

**POUR SE PROCURER LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES  
CITES DANS CE LIVRE 147**

# L'auteur



**Jean-Baptiste Loin**

[www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com)

Jean-Baptiste Loin, de 1986 à 2008, a été l'un des principaux journalistes de « La Vie Naturelle », « Médecine Douce » et « Médecine Naturelle ». Également rédacteur en chef de « Pharmacie Naturelle », il s'est livré à de nombreuses et fructueuses investigations dans les domaines des compléments alimentaires, de la médecine anti-âge et des biothérapies (homéopathie, phytothérapie, huiles essentielles, etc.).

Il dirige aujourd'hui le pôle rédaction de [www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com) qu'il s'est efforcé de penser en termes de service multimédia d'information. « Je tiens à ce que Réponses Bio se démarque avant tout par le professionnalisme de ses articles », déclare-t-il, « mais aussi par une offre d'audio-books, d'ebooks et de vidéos qui faciliteront à chacun la pratique des médecines douces et de l'alimentation saine ».

# Copyright

Merci d'avoir téléchargé cet ebook gratuit.

Vous avez le droit de le redistribuer gratuitement, à condition de ne pas faire de SPAM ni de l'intégrer à une chaîne d'argent.

Tous ceux à qui vous l'aurez offert ont également le droit de le redistribuer gratuitement à leur tour.

En revanche, il ne peut être vendu, modifié ou copié partiellement.

Cette publication sous format électronique a fait l'objet d'un dépôt légal n°978-2-918524-03-89782918524038 au nom des éditions Open Presse pour la publication de Jean-Baptiste Loin.

Son contenu figure également dans les pages de la rubrique Encyclo-book du site [www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com)

# A votre attention

Jean-Baptiste Loin a préparé **un autre ebook gratuit** afin de parachever ce « Guide des compléments alimentaires », et mettre ainsi à votre disposition toute l'info dont vous avez besoin pour pratiquer **une automédication sans risque**

## Le « Guide des plantes médicinales »

- **Un ebook de 70 pages**

**consacré aux grands remèdes de la phytothérapie**

- **Plus de cent maladies courantes traitées**

**avec les tisanes et teintures-mères classiquement indiquées**

**Vous pouvez dès à présent le télécharger gratuitement**

**ici**

[WWW.REPONSESBIO.COM,](http://www.reponsesbio.com)

VOTRE ESPACE MULTIMÉDIA POUR LA BIO

ET LES MÉDECINES DOUCES.

# INTRODUCTION

Techniquement, les compléments alimentaires sont des sources concentrées de nutriments et autres ingrédients, comme les vitamines, sels minéraux, plantes ou extraits de plantes, acides aminés, acides gras essentiels, fibres, etc., choisis parmi les substances chimiques autorisées pour l'alimentation humaine.

Ces ingrédients, qui peuvent indifféremment se présenter en gélules, capsules, comprimés, granules, poudres ou solutions liquides, sont donc introduits dans les aliments ou ingérés en complément, et cela dans le but d'influencer de manière bénéfique une ou plusieurs des fonctions de l'organisme en vue du bien être et de la prévention de certains dysfonctionnements.



D'une manière générale, les compléments nutritionnels sont censés favoriser des effets comme bien-être et détente, tonus et forme, mémoire et vitalité intellectuelle, digestion et confort intestinal, vieillissement harmonieux, beauté, souplesse des articulations, bonne circulation sanguine, résistance de l'organisme...



Mais, de plus en plus, à tort ou à raison, ils se hissent, dans l'opinion du public, au rang de médicaments naturels à part entière, au même titre que les homéopathiques, aromathérapiques ou phytothérapiques que l'on trouve en pharmacie. Et, forts de cette qualification populaire, ils peuvent, sans bien sûr s'y substituer totalement, participer au traitement de toutes sortes de maladies, y compris des plus graves.

La raison majeure de cette promotion qualitative doit sans doute être cherchée dans l'évolution des compléments nutritionnels ces dernières années. En effet, du simple comprimé à base de poudre de plante tel qu'on pouvait le trouver dans les magasins de diététique des années soixante, aux extraordinaires antioxydants actuels, le moins que l'on puisse penser c'est « qu'il n'y a pas photo » !



Il faut dire que les nouvelles méthodes d'extraction des principes actifs des plantes classiques de la phytothérapie, l'étude des propriétés fabuleuses de certaines substances contenues

dans les fruits ou les légumes, la redécouverte de médicaments traditionnels exotiques, ou l'exploitation du milieu marin, ont grandement contribué à l'amélioration de ces produits.

Parmi les extraits de plantes les plus remarquables, citons le Millepertuis que des dizaines d'études cliniques ont reconnu comme un antidépresseur exceptionnel qui améliore la transmission de l'influx nerveux et stimule la sécrétion nocturne de mélatonine, ce qui joue un rôle considérable dans la régulation des rythmes biologiques et du sommeil.

Parmi les substances naturelles que recèlent nos aliments courants, les fibres ou certains antioxydants sont sans doute les plus spectaculaires. Les fibres, notamment, s'avèrent capables de réduire les maladies dites de civilisation, telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou les pathologies intestinales. Les fructo-oligosaccharides, en particulier, exercent une action sur le métabolisme du

glucose et des lipides.

Parmi les phytothérapeutiques exotiques, le guarana est une plante amazonienne qui a été consacrée « star » en deux ou trois ans, dans la mesure où, riche en une caféine très assimilable, elle stimule l'intellect et le physique, et brûle même les graisses superflues.

Parmi les produits marins, les huiles de poissons des mers froides, contenant des Oméga 3, sont devenus les compléments indispensables de l'âge mûr puisqu'elles répondent avec une réelle efficacité aux problèmes cardio-vasculaires, hypertension comprise.

## UNE VASTE PALETTE DE PRODUITS

Les tout premiers des compléments nutritionnels qui viennent à l'esprit sont évidemment les vitamines et minéraux. Autrefois exclusivement vendus en pharmacie, ils étaient, pour les vitamines, synthétiques ou, pour les minéraux, dépourvus de transporteurs capables de les amener aux cellules... ce qui les rendait assez inefficaces. Aujourd'hui, les vitamines de la diététique sont, pour la plupart, naturelles, et les minéraux sont chélatés avec des citrates, aminoates, aspartates, ascorbates, lysinates et autres transporteurs.

Ces compléments, et plus particulièrement le bêta-carotène, les vitamines B, C et E, le magnésium, le zinc et le sélénium, peuvent absolument être conseillés à tout le monde, tant les conditions de vie actuelles, avec le stress, la pollution, le tabac, l'alcool et la nourriture industrielle induisent des carences et des sub-carences sans nombre. Toutefois, il est vrai qu'on les prescrit plus spécifiquement aux femmes enceintes ou allaitantes, aux fumeurs et buveurs d'alcool, et, bien sûr, aux personnes âgées.

Les acides aminés constituent une seconde classe de com-

pléments, eux aussi très utiles puisqu'ils ne peuvent être fabriqués par le corps et ne seront donc fournis que par l'alimentation... ou la complémentation.

Une fois absorbés par l'organisme, ces acides aminés deviennent des hormones, des enzymes, des neurotransmetteurs, des anticorps et des transporteurs de nutriments. C'est dire leur importance !

Les principaux acides aminés essentiels vendus sous forme de compléments sont l'histidine, l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine. On les consommera en complexes pour le bien-être général et l'équilibre métabolique, ou séparément, selon les carences suspectées ou diagnostiquées.

D'autres acides aminés, dit non-essentiels, comme l'arginine, l'ornithine, la cystéine, la taurine, etc., sont souvent pris pour répondre à des pathologies ou à des dysfonctionnements spécifiques. Citons, parmi les meilleurs, l'acetyl L-Carnitine qui améliore les capacités cognitives et la mémoire, notamment chez les personnes âgées ; ou l'arginine qui contrôle l'hypertension, permet aux artères de conserver leur élasticité et favorise la cicatrisation des plaies ; ou encore la lysine qui réduit la plaque d'athérome...

Bien d'autres types de compléments sont actuellement sur le marché. Ne survolons, pour l'exemple, que les plus connus : les probiotiques, essentiellement constitués de ferments reconstituant la flore intestinale ; les enzymes, pour aider à digérer ; les acides gras essentiels, reconstituants de la membrane cellulaire ; les phytonutriments, dont on a parlé plus haut et qui sont généralement des caroténoïdes ou des polyphénols contenus dans certains fruits et légumes ; les modulateurs et précurseurs hormonaux, etc., etc.

Mais les compléments nutritionnels les plus prometteurs, à l'heure actuelle, sont sans aucun doute les antioxydants.

Rappelons que ces antioxydants piègent les radicaux libres, eux-mêmes responsables du stress oxydatif qui entraîne de graves altérations en s'attaquant aux lipides, protides, glucides et à l'ADN des cellules.



A l'origine, on ne connaissait guère, parmi les antioxydants, que les vitamines C et E, les caroténoïdes, le sélénium, le zinc, le cuivre et le manganèse, et enfin les polyphénols. Aujourd'hui, de nombreux autres antioxydants sont venus s'ajouter à cet arsenal biothérapeutique, avec des produits de dix à quarante fois plus puissants que les précédents.

Citons, entre autres, l'extrait de papaye fermenté, un anti-stress et anti-âge aux propriétés immunostimulantes ; le glutathion, un antioxydant endogène qui répare les dommages radicalaires dans les tissus ; la superoxyde dismutase ; l'acide alpha lipoïque qui neutralise à lui seul une demi-douzaine de variétés de radicaux libres ; le lycopène, pigment de la tomate, qui est d'une efficacité supérieure d'au moins 70% à celle du bêta-carotène pour ce qui est de piéger les radicaux libres ; le coenzyme Q10 qui s'avère exceptionnellement efficace dans le cadre des maladies cardiovasculaires, etc., etc.

## QUE SONT LES RADICAUX LIBRES ET LES ANTIOXYDANTS ?

C'est au cours de la combustion des aliments absorbés par l'organisme que sont produits un certain type de déchets d'oxygène : les radicaux libres. Ceux-ci sont donc parfaitement naturels. Ils participent d'ailleurs à la réponse immunitaire de l'organisme en aidant à tuer les bactéries pathogènes, les virus et les cellules défaillantes ou vieillissantes.

Mais ils peuvent également être nocifs. En effet, l'organisme vieillissant, les radicaux libres entraînent un stress oxydatif caractérisé par des électrons célibataires très réactifs. De plus, à ce phénomène interne s'ajoutent des facteurs extérieurs aggravants, comme la pollution, la fumée de cigarettes, les UV...

Une réaction en chaîne va s'amorcer dans l'organisme, le déstabilisant et entraînant des altérations graves.

Les cibles de ces radicaux libres sont les cellules dans lesquelles ils vont s'attaquer aux lipides, protéides, glucides et même à l'ADN. Heureusement, l'organisme possède des systèmes de défenses vis à vis des radicaux libres : les antioxydants.

Il existe plusieurs types d'antioxydants : les endogènes comme les enzymes, la SOD, le cuivre, le zinc, le manganèse, le glutathion, la catalase fer dépendante ; et les exogènes qui relèvent d'apports nutritionnels externes comme l'alimentation ou les compléments alimentaires.

Tous agissent comme piègeurs des radicaux libres, soit dans les phases solubles, soit dans les phases lipophiles.

## LE MARCHÉ DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Mille huit cents magasins de diététique constituent le principal réseau de distribution des compléments alimentaires.

Six cents parapharmacies offrent également un panel très large de ces produits, alliant qualité et compétitivité des prix ; et vingt trois mille pharmacies en mettent un choix relativement plus restreint à la disposition du public.

Par ailleurs, seuls recours des Français désireux de se procurer les produits encore non autorisés sur le territoire national, des sites commerciaux se multiplient sur Internet, qui proposent à la vente par correspondance des compléments nutritionnels de tous types.

Enfin, près de dix mille grandes et moyennes surfaces, devant le succès et la démocratisation de ces compléments, ont augmenté en quantité et en importance leurs rayons de soins et de diététique.

Quant aux consommateurs, ce sont évidemment des personnes en quête de bien-être, mais plus particulièrement des femmes actives âgées de 35 à 50 ans... qui, d'ailleurs, poursuivent généralement leur consommation au-delà des 50 ans pour enrayer toutes les difficultés liées à la ménopause.

Les hommes sont des consommateurs plutôt récents mais en forte croissance, 75% d'entre eux étant âgés entre 18 et 35 ans.

Les jeunes en prennent ponctuellement, entreprenant par exemple une cure anti-stress en période d'examens.

Les personnes âgées, enfin, sont des consommatrices régulières, se procurant ces produits pour lutter contre la fatigue ou les insomnies, ou encore pour combler les carences alimentaires.

Toutefois, parmi toutes ces tranches d'âges, les plus grands consommateurs restent les cadres, les étudiants et autres professions intellectuelles, beaucoup plus concernés que les ouvriers, commerçants et inactifs.

## QUELQUES CHIFFRES

- 8% des français consomment régulièrement des compléments alimentaires.
- 37% des français en consomment occasionnellement.
- 83% des utilisateurs les consomment depuis plus d'un an.
- 65% des consommateurs sont des femmes actives de moins de 55 ans.
- Pour 42% des consommateurs occasionnels, le prix maxi d'un complément alimentaire est de 12 € ; pour 45% le seuil est à 25 €.
- Pour 42% des consommateurs réguliers, le prix maxi est de 15 € ; pour 45% à 30 €.

# QUEL COMPLÉMENT PRENDRE EN CAS DE...

En aucun cas, bien sûr, quelques compléments alimentaires ne sauraient se substituer à l'indispensable consultation médicale et au traitement prescrit par le médecin dans les cas graves ; mais les plantes et compléments cités ici pourront néanmoins traiter tous les cas bénins et assurer un appui au traitement dans les pathologies sérieuses. Demandez son avis à votre médecin.

Vous trouverez, dans le formulaire ci-dessous, les maladies les plus courantes associées aux compléments alimentaires les plus fréquemment conseillés. Toutefois, certains compléments figurant dans ce formulaire, parce que moins fréquemment utilisés par les consommateurs, n'ont pas été développés dans cet ebook. Vous pourrez néanmoins découvrir ces produits - d'autant plus intéressants qu'ils sont plus rares - dans l'Encyclo-book de [www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com), accompagnés des liens commerciaux qui vous permettront de vous les procurer immédiatement.

*Nota : (AA) signifie « Acide Aminé ».*

**Accident vasculaire cérébral :**  
carnosine (AA) ; Idebenone ; mélatonine.

**Acidité d'estomac :**  
élixir du Suédois ; magnésium marin ; acide silicique.

**Acidité du terrain :**  
citrates ; Kutki.

**Acné :**  
argent colloïdal.

**Affections pulmonaires :**  
extrait d'ail ; shiitake ; vitamine D.

**Agressivité :**  
Hydroxytryptophane.

**Albumine :**  
aubier de tilleul.

**Alcoolisme :**  
Cynara Cardunculus ; indium ; Kudzu ; Silymarine.

**Allergies :**  
argousier ; cumin noir ; échinacea ; Natcell Thymus ; moût de pain ; œuf de caille ; Quercétine ; Manganèse ; argent colloïdal ; vitamine C.

**Alzheimer :**  
indium ; mélatonine.

**Anémie :**  
Alkyl-glycérols ; argousier ; Ashwagandha ; corne de cerf ; Gelée royale ; spiruline ; argile ; fer ; huile de germe de blé ; vitamine B12.

**Angine de poitrine :**  
Coenzyme Q10 ; Idebenone.

**Anorexie :**  
Gelée royale ; lait de jument.

**Anti-âge :**  
acide alpha lipoïque + Acétyl L-carnitine ; Ashwagandha ; Carnosine (AA) ; corne de cerf ; DHEA ; Extrait de papaye fermenté ; Ferments lactiques ; Gelée royale ; Guarana ; hydride de silice ; indium ; lycopène ; magnésium marin ;

methionine (AA) ; Natcell Thymus ; polyphénols ; propolis ; Maitake ; mélatonine ; Morinda citrifolia ; nids d'hirondelles ; shiitake ; extrait d'écorce de pin ; fer ; huile d'olive ; huile de macadamia ; huile de rose musquée ; huile de Silybium Irio ; lait de jument ; sélénium ; vitamine E.

### ***Antibiotiques :***

acérola ; Aloe vera ; argent colloïdal ; Beta Glucan ; Cat's claw ; corne de cerf ; curcumine ; échinacea ; extrait de pamplemousse ; Lactoferrine ; propolis ; Shatavari ; Maitake ; mélatonine ; Morinda citrifolia ; huile d'origan.

### ***Antifongiques :***

Ashwagandha ; Cat's claw ; huile d'origan.

### ***Anti-inflammatoires :***

acide silicique ; acérola ; Aloe vera ; Ashwagandha ; Cat's claw ; corne de cerf ; cumin noir ; curcumine ; échinacea ; Grande camomille ; indium ; Morinda citrifolia ; Oméga 3 ; pousses d'orge vert ; Saw Palmetto ; argent colloïdal ; extrait d'écorce de pin ; huile d'olive.

### ***Antiviraux :***

Aloe vera ; Beta Glucan ; Cat's claw ; curcumine ; échinacea ; extrait de feuille d'olivier ; extrait de pamplemousse ; Lactoferrine ; Maitake ; mélatonine ; shiitake ; huile d'origan.

### ***Anxiété :***

Hydroxytryptophane ; Amrit Kalash ; Ashwagandha ; élixirs minéraux ; ferments lactiques ; indium ; peptide bio-actif 200.

### ***Aphtes :***

argent colloïdal.

### ***Appétit :***

extrait d'ail ; extrait de Garum Armoricum ; Ginseng ; Triphala ; vitamine B11 ; zinc.

### ***Artériosclérose :***

acide silicique ; extrait d'ail ; Ginseng ; Kombucha ; chrome ; huile d'olive ; huile de germe de blé.

### ***Arthritisme :***

acide silicique ; chondroïtine ; corne de cerf ; extrait de feuille d'olivier ; Glucosamine ; Harpagophytum ; indium ; Neem ; argousier ; mélatonine ; Morinda citrifolia ; sève de bouleau ; extrait d'écorce de pin ; phosphore ; super kéfir ; vitamine C.

### ***Arythmie cardiaque :***

Carnitine (AA).

### ***Asthme :***

cumin noir ; moût de pain ; argent colloïdal.

### ***Athérosclérose :***

acide alpha lipoïque ; EDTA ; Fibre de pamplemousse ; Lysine (AA) ; Policosanol ; Proline (AA) ; Oméga 3 ; phytostérols ; Reishi ; huile d'olive ; huile d'Argan.

### ***Ballonnements :***

Kombucha ; petit lait.

### ***Bronchites :***

cystéine (AA) ; cumin noir ; moût de pain.

### ***Brûlures :***

argent colloïdal.

### ***Calculs :***

aubier de tilleul ; petit lait.

### ***Calculs biliaires :***

fibres ; huile d'olive.

### ***Calculs rénaux :***

cumin noir.

### ***Cancers :***

DHEA ; Cartilage de requin ; corne de cerf ; Glutathion ; Hexaphosphate d'inositol ; indium ; Kombucha ; Natcell Thymus ; resveratrol ; Maitake ; mélatonine ; Morinda citrifolia ; Reishi ; shiitake ; Haematococcus pluvialis ; sélénium ; vitamine C.

### ***Cancer de la prostate :***

lycopène.

### ***Cancer du poumon :***

-glycérols ; Amrit Kalash.

### ***Candidose :***

extrait de feuille d'olivier ; extrait de pamplemousse ; ferments lactiques ; Lactoferrine ; argent colloïdal ; huile d'origan.

### ***Caries :***

argent colloïdal.

### ***Cataracte :***

Carnosine (AA) ; Glutathion.

### ***Cholestérol :***

acide alpha lipoïque ; Amrit Kalash ; B-Glucaline ; curcumine ; Cynara Cardunculus ; EDTA ; Extrait de Garcinia Cambogia ; Extrait de thé ; Ferments lactiques ; Fibre de pamplemousse ; fibres ; Kombucha ; lycopène ; Policosanol ; Silymarine ; petit lait ; phytostérols ; Reishi ; shiitake ; spiruline ; extrait d'écorce de pin ; huile d'olive ; huile de sésame ; huile d'Argan ; Manganèse ; vitamine C ; vitamine I ; vitamine J.

### ***Circulation :***

Bioflavonoïdes ; vitamines A ; C ; E ; B1 ; B3 ; B6 ; B8 ; B15 ; F ; J ; fer ; Gingko biloba ; rutine ; oméga 3 ; curcumine ; élixir du Suédois ; extrait d'ail ; fibres ; indium ; Polico-

sanol ; shisandra ; moût de pain ; extrait d'écorce de pin ; huile de calophyl ; huile de macadamia ; sélénium ; vitamine P.

***Cirrhose :***

Cynara Cardunculus ; Silymarine.

***Concentration :***

cumin noir ; Guarana.

***Constipation :***

Alkyl-glycérols ; acide silicique ; Amrit Kalash ; argousier ; B-Glucaline ; élixir du Suédois ; fibres ; Fructo-oligosaccharides ; Kombucha ; moût de pain ; petit lait.

***Convalescence :***

corne de cerf ; Cynara Cardunculus ; Ginseng ; hydride de silice ; indium ; Kombucha ; plasma de Quinton ; Maitake ; shiitake ; spiruline.

***Coqueluche :***

argent colloïdal.

***Croissance :***

corne de cerf ; Ornithine (AA) ; bêta-carotène ; calcium ; vitamine B12 ; vitamine D ; zinc.

***Cystite :***

Saw Palmetto ; argent colloïdal.

***Décalage horaire :***

extrait de millepertuis, mélatonine.

***Dépression :***

Hydroxytryptophane ; Amrit Kalash ; argousier ; Ashwagandha ; cumin noir ; élixir du Suédois ; élixirs minéraux ; extrait de millepertuis ; extraits de gentiane ; Ferments lactiques ; Gelée royale ; Ginseng ; Guarana ; Idebenone ; indium ; methionine (AA) ; Morinda citrifolia ; moût de pain ; calcium ; magnésium ; phosphore ; vitamine I.

### ***Dépuratifs :***

Cat's claw ; curcumine ; élixir du Suédois ; Kutki ; propolis ; petit lait.

### ***Détoxiquants :***

acide silicique ; élixir du Suédois ; Glutathion ; Kombucha ; methionine (AA) ; Triphala ; petit lait ; pousses d'orge vert ; Reishi ; spiruline ; argile ; charbon ; lait de jument ; Pianto ; sélénium ; super kéfir ; vitamine B9 ; vitamine C ; vitamine E.

### ***Diabète :***

acide alpha lipoïque ; acide corosolique ; Amrit Kalash ; aubier de tilleul ; Cynara Cardunculus ; Extrait de Garcinia Cambogia ; Extrait de papaye fermentée ; fibres ; Fructo-oligosaccharides ; indium ; Kutki ; Neem ; Nopal ; Silymarine ; Morinda citrifolia ; moût de pain ; chrome ; Manganèse.

### ***Diarrhée :***

extrait de pamplemousse.

### ***Douleurs :***

indium ; corne de cerf ; extrait de feuille d'olivier ; Grande camomille ; Morinda citrifolia.

### ***Douleurs articulaires :***

DHEA ; methionine (AA) ; huile de karapa.

### ***Douleurs menstruelles :***

Morinda citrifolia ; Saw Palmetto.

### ***Eczéma :***

extrait de pamplemousse ; moût de pain ; petit lait ; argent colloïdal.

### ***Faiblesse :***

acide silicique ; Gelée royale ; shiitake.

### ***Fatigue :***

Alkyl-glycérols ; Ginseng ; Amrit Kalash ; argousier ; Bacopa moneri ; cumin noir ; Cynara Cardunculus ; élixir du Suédois ; extrait d'ail ; extrait de feuille d'olivier ; Extrait de Garum Armoricum ; Gelée royale ; Ginseng ; Kombucha ; magnésium marin ; methionine (AA) ; plasma de Quinton ; propolis ; Rhodolia rosea ; Maïtake ; petit lait ; Reishi ; shiitake ; argent colloïdal ; Manganèse ; vitamine C ; vitamine E.

### ***Flore intestinale :***

lacto-fermentés ; ferments ; fructo-oligosaccharises petit lait ; pousses d'orge vert ; lait de jument.

### ***Gingivite :***

extrait de pamplemousse ; cumin noir.

### ***Goutte :***

aubier de tilleul ; Kombucha.

### ***Grippe :***

acérola ; Alkyl-glycérols ; argent colloïdal ; corne de cerf ; échinacea ; extrait d'ail ; extrait de feuille d'olivier ; extrait de pamplemousse ; Ginseng ; Kutki ; Lactoferrine ; vitamine C ; propolis ; shiitake ; magnésium ; caroténoïdes ; cystéine (AA) ; shiitake.

### ***Hémorroïdes :***

argent colloïdal ; cumin noir ; fibres ; Kombucha ; petit lait.

### ***Hépatite :***

Cynara Cardunculus ; Silymarine.

### ***Herpès :***

argent colloïdal.

***Hypertension :***

Coenzyme Q10 ; Idebenone ; acide silicique ; Arginine (AA) ; Ashwagandha ; bioflavonoïdes ; vitamine B1 ; E ; provitamine A ; cumin noir ; EDTA ; extrait d'ail ; indium ; Maitake ; Morinda citrifolia ; Oméga 3 ; petit lait ; Reishi ; chrome ; peptide bio-actif 200 ; vitamine B1.

***Hyperthyroïdie :***

indium.

***Hypotension :***

Alkyl-glycérols ; corne de cerf ; indium.

***Infarctus :***

polyphénols ; Oméga 3.

***Infections intestinales :***

curcumine ; Fructo-oligosaccharides.

***Infections :***

acide silicique ; Beta Glucan ; cumin noir ; extrait de feuille d'olivier ; Gelée royale ; Lactoferrine ; Natcell Thymus ; mélatonine ; spiruline ; argent colloïdal ; vitamine B5.

***Insomnie :***

DHEA ; 5-Hydroxytryptophane ; Amrit Kalash ; Inositol ; Ashwagandha ; élixir du Suédois ; élixirs minéraux ; Extrait de Garum Armoricum ; graine de courge ; phospholipides ; Rhodolia rosea ; cumin noir ; mélatonine ; calcium ; magnésium ; phosphore ; peptide bio-actif 200 ; vitamine B6.

***Insuffisance cardiaque :***

Coenzyme Q10 ; hydride de silice ; Idebenone.

***Jaunisse :***

cumin noir.

***Lésions cutanées :***  
argent colloïdal.

***Leucémie :***  
Alkyl-glycérols.

***Lumbagos :***  
aubier de tilleul ; chondroïtine.

***Mal des transports :***  
extrait de gingembre.

***Mémoire :***  
DHEA ; Ashwagandha ; Bacopa moneri ; corne de cerf ; indium ; shisandra ; lait de jument ; phosphore ; vitamine B9 ; zinc.

***Ménopause :***  
black Cohosh ; indium ; Shatavari ; Yam ; Maca ; bêtacarotène ; huile d'onagre ; huile de germe de blé.

***Migraines :***  
Hydroxytryptophane ; Ashwagandha ; cumin noir ; Grande camomille ; indium ; moût de pain.

***Mycoses :***  
extrait de feuille d'olivier ; Aloe vera ; extrait de pamplemousse ; argent colloïdal.

***Nausées :***  
élixir du Suédois ; extrait de gingembre.

***Obésité :***  
Cynara Cardunculus ; fibres ; Fructo-oligosaccharides ; Kombucha ; Neem ; Silymarine ; Maïtake ; Oméga 3 ; petit lait.

***Obsessions :***  
Hydroxytryptophane.

### ***Odeurs corporelles :***

Alpinia galanga.

### ***Oreillons :***

shiitake.

### ***Ostéoporose :***

DHEA ; acide silicique ; corne de cerf ; Shatavari ; lait de jument ; vitamine D.

### ***Parasites intestinaux :***

cumin noir ; extrait d'ail ; vitamine B9.

### ***Parkinson :***

indium ; mélatonine.

### ***Pellicules :***

extrait de pamplemousse.

### ***Phanères :***

acide silicique ; corne de cerf ; indium ; sève de bouleau ; spiruline ; argent colloïdal ; huile de karapa ; vitamine B10 ; vitamine B2 ; vitamine B5 ; zinc.

### ***Problèmes de peau :***

acide silicique ; Aloe vera ; extrait de feuille d'olivier ; petit lait ; sève de bouleau ; spiruline ; argile ; bêta-carotène ; extrait d'écorce de pin ; Haematococcus pluvialis ; huile d'avocat ; huile d'olive ; huile de bourrache ; huile de calendula ; huile de calophyl ; huile de cameline ; huile de carotte ; huile de carthame ; huile de macadamia ; huile de rose musquée ; huile de Sisymbrium Irio ; huile vierge d'Argan ; Pianto ; vitamine B10 ; vitamine B2 ; vitamine B3 ; vitamine B5 ; vitamine B8 ; vitamine C ; zinc.

### ***Prostatites :***

graine de courge ; indium ; Saw Palmetto ; huile de calophyl ; huile de pépins de courge.

***Psoriasis :***

Alkyl-glycérols; extrait de pamplemousse ; moût de pain ; argent colloïdal.

***Purpura :***

Alkyl-glycérols.

***Refroidissements :***

échinacea ; extrait de pamplemousse ; Ginseng ; indium ; Maïtake ; shiitake.

***Règles irrégulières :***

Amrit Kalash ; Shatavari ; Saw Palmetto ; huile d'onagre ; huile de germe de blé.

***Rétention d'eau :***

Extrait de thé ; Guarana ; Saw Palmetto ; sève de bouleau.

***Rhumatismes :***

Ashwagandha ; aubier de tilleul ; chondroïtine ; corne de cerf ; cumin noir ; curcumine ; Extrait de papaye fermentée ; Glucosamine ; Harpagophytum ; indium ; Kombucha ; méthionine (AA) ; vitamines A ; B1 ; B2 ; C ; D ; E ; H ; P ; moût de pain ; sève de bouleau ; huile de carthame ; Pianto ; super kéfir.

***Rougeole :***

shiitake.

***Sciatique :***

aubier de tilleul.

***Sclérose en plaque :***

Alkyl-glycérols.

***Sénescence :***

argousier ; Gelée royale ; Ginseng ; Kombucha.

***Sinusite :***

extrait de feuille d'olivier.

### ***Somnolence :***

Guarana.

### ***Sport :***

acide linoléique conjugué ; DHEA ; acérola ; corne de cerf ; Glutamine (AA) ; hydride de silice ; indium ; Isoleucine (AA) ; Leucine (AA) ; Ornithine (AA) ; Valine (AA) ; vitamine B15 ; Kombucha.

### ***Stimulants :***

acérola ; Aloe vera ; Amrit Kalash ; Ashwagandha ; Cat's claw ; corne de cerf ; Guarana ; indium ; Kombucha ; plasma de Quinton ; propolis ; Rhodolia rosea ; Shatavari ; Phénylalanine (AA) ; DHEA ; Natcell Thymus ; Morinda citrifolia ; nids d'hirondelles ; shiitake ; spiruline ; huile de germe de blé ; lait de jument ; Pianto ; vitamine B2 ; vitamine B3 ; vitamine C.

### ***Stimulants immunitaires :***

acérola ; acide silicique ; Aloe vera ; Amrit Kalash ; argousier ; Ashwagandha ; Beta Glucan ; Cat's claw ; DHEA ; échinacea ; Extrait de papaye fermentée ; ferments lactiques ; Hexaphosphate d'inositol ; indium ; Kutki ; Lactoferrine ; lycopène ; polyphénols ; Shatavari ; shisandra ; Maitake ; mélatonine ; Morinda citrifolia ; nids d'hirondelles ; shiitake ; bêta-carotène ; Haematococcus pluvialis ; huile de calophyl ; huile de germe de blé ; lait de jument ; magnésium ; vitamine B5 ; vitamine B6 ; vitamine C ; vitamine E ; zinc.

### ***Stimulants intellectuels :***

phospholipides ; DHEA ; Amrit Kalash ; argousier ; Ashwagandha ; Bacopa moneri ; corne de cerf ; élixir du Suédois ; Idebenone ; indium ; Kombucha ; propolis ; Shatavari ; shisandra ; Tyrosine (AA) ; extrait d'écorce de pin ; lait de jument ; vitamine B9 ; vitamine C.

### ***Stimulants psychiques :***

extrait de millepertuis ; extraits de gentiane.

### ***Stimulants sexuels :***

Ashwagandha ; corne de cerf ; cumin noir ; élixir du Suédois ; Gelée royale ; Ginseng ; Ashwaganda ; Kombucha ; nids d'hirondelles ; Saw Palmetto ; zinc.

### ***Stress :***

DHEA ; argousier ; Ashwagandha ; corne de cerf ; Cynara Cardunculus ; élixir du Suédois ; élixirs minéraux ; extrait de Garum Armoricum ; extrait de millepertuis ; extrait de papaye fermentée ; extraits de gentiane ; Ginseng ; Guarana ; indium ; Kombucha ; magnésium marin ; phospholipides ; Rhodolia rosea ; shisandra ; Tyrosine (AA) ; mélatonine ; petit lait ; shiitake ; spiruline ; magnésium ; peptide bio-actif 200 ; vitamine B1 ; vitamine B5 ; vitamine C.

### ***Surcharge pondérale :***

Alkyl-glycérols ; acide linoléique conjugué ; B-Glucaline ; Carnitine (AA) ; Cynara Cardunculus ; Extrait de Garcinia Cambogia ; Extrait de thé ; ferments lactiques ; fibres ; Fructo-oligosaccharides ; Gel de froment ; Guarana ; indium ; Kombucha ; Kutki ; Neem ; Nopal ; protéines ; Triphala ; Maitake ; Oméga 3 ; petit lait ; pousses d'orge vert ; sève de bouleau ; spiruline.

### ***Surmenage :***

extraits de gentiane ; Gelée royale ; shiitake ; stabilium ; vitamine I.

### ***Tabagisme :***

Cynara Cardunculus ; indium ; Kudzu ; lycopène ; Silymarine.

### ***Thrombose :***

Policosanol.

### ***Toxicomanie :***

Kudzu ; 5-Hydroxytryptophane ; argousier ; Cynara Cardunculus ; indium ; Silymarine.

### ***Triglycérides :***

Amrit Kalash ; B-Glucaline ; Carnitine (AA) ; Extrait de thé.

### ***Troubles cardio-vasculaires :***

DHEA ; acérola ; Amrit Kalash ; Arginine (AA) ; Carnitine (AA) ; Cat's claw ; Coenzyme Q10 ; EDTA ; Extrait de papaye fermentée ; Fibre de pamplemousse ; Fructo-oligosaccharides ; Idebenone ; indium ; lycopène ; polyphénols ; resveratrol ; Rhodolia rosea ; Taurine (AA) ; Triméthylglycine avec vitamines B6 ; B9 et B12 ; mélatonine ; Oméga 3 ; Quercétine + vitamine C ; Reishi ; spiruline ; extrait d'écorce de pin ; Haematococcus pluvialis ; huile d'olive ; huile de cameline ; huile de sésame ; huile vierge d'Argan ; peptide bio-actif 200 ; sélénium ; vitamine B3 ; vitamine C.

### ***Troubles digestifs :***

Amrit Kalash ; B-Glucaline ; cumin noir ; élixir du Suédois ; extrait d'ail ; Guarana ; Kombucha ; Kutki ; lactofermentés ; Shatavari ; Morinda citrifolia ; moût de pain ; nids d'hirondelles ; petit lait ; pousses d'orge vert ; huile d'olive ; lait de jument ; Pianto.

### ***Troubles hépatiques :***

Cynara Cardunculus ; élixir du Suédois ; Extrait de papaye fermentée ; Glutathion ; Kutki ; shisandra ; Silymarine ; methionine (AA) ; moût de pain ; petit lait ; Reishi ; huile d'olive ; Pianto ; vitamine I ; vitamine J.

### ***Troubles intestinaux :***

acide silicique ; cumin noir ; extrait de pamplemousse ; Ferments lactiques ; Fructo-oligosaccharides ; Glutamine (AA) ; lactofermentés ; Triphala ; Morinda citrifolia ; moût de pain ; petit lait ; pousses d'orge vert ; argent colloïdal ; argile ; charbon ; huile d'olive ; huile de carthame ; lait de jument.

### ***Troubles menstruels :***

black Cohosh ; cumin noir ; indium.

**Troubles nerveux :**

Ashwagandha ; Taurine (AA) ; spiruline ; calcium ; magnésium ; phosphore ; Pianto ; vitamine B1 ; vitamine B12 ; vitamine B3 ; vitamine B6 ; vitamine D ; vitamine I ; zinc.

**Troubles rénaux :**

élixir du Suédois ; petit lait.

**Tumeurs :**

Amrit Kalash ; Ashwagandha ; Beta Glucan ; Cartilage de requin ; cumin noir ; indium ; Lactoferrine ; resveratrol ; Morinda citrifolia ; Reishi.

**Ulcères d'estomac :**

curcumine ; corne de cerf ; Morinda citrifolia ; argent colloïdal.

**Urée :**

aubier de tilleul.

**Vaginite :**

extrait de pamplemousse.

**Verrues :**

extrait de pamplemousse ; moût de pain ; argent colloïdal.

**Vers intestinaux :**

graine de courge.

**Vision :**

Carnosine (AA) ; indium ; Taurine (AA) ; bêta-carotène ; Haematococcus pluvialis ; huile de calophyl ; super kéfir ; vitamine B2.

**Voix :**

huile de Sisymbrium Irio.

**Zona :**

argent colloïdal.

# LES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES

## Acérola

L'acérola, ou « cerise des Caraïbes », est extrêmement riche en vitamine C, puisque 100 g de cette petite cerise contiennent 25 g de vitamine C naturelle, c'est-à-dire 50 à 80 fois plus que l'orange ou le citron, et même plus que le kiwi et le cynorrhodon.



La plante croît sous le soleil tropical de Puerto Rico et d'Hawaï, et permet de confectionner des compléments nutritionnels qui n'ont rien à voir avec la vitamine C chimique vendue en pharmacie, un produit de synthèse peu assimilé par l'organisme, d'ailleurs rejeté immédiatement dans les urines, et dont les effets secondaires provoquent une certaine excitation qui rend le sommeil difficile.

La vitamine C naturelle contenue dans l'acérola est au contraire très bien assimilée grâce à son mélange avec des bioflavonoïdes. Ainsi, une consommation régulière, même en grande quantité, loin de nuire au sommeil, va le réguler et assurer des nuits de meilleure qualité.

L'acérola est un stimulant psycho-nerveux, endocrinien, surrénalien et immunitaire, énergétique, revitalisant général et musculaire, antioxydant, protecteur vasculaire, anti-inflammatoire et antiseptique.

## Acide alpha lipoïque

Dénommé « antioxydant universel » pour son action aussi bien en milieu aqueux qu'en milieu lipidique, l'acide alpha lipoïque recycle la vitamine C, la vitamine E, la Coenzyme Q10 et le Glutathion après leur utilisation par l'organisme et accroît ainsi significativement leur efficacité.

De plus, cet exceptionnel antioxydant neutralise une demi-douzaine de variétés de radicaux libres particulièrement ravageuses. Il chélate aussi plusieurs métaux toxiques, et se trouve actuellement utilisé à titre préventif et thérapeutique dans un grand nombre de pathologies, notamment l'athérosclérose où il réduit de 75% l'incidence des lésions, et l'hypercholestérolémie où il diminue jusqu'à 40% le taux de cholestérol total et jusqu'à 42 % celui de cholestérol LDL. Mais on peut aussi l'employer dans le cadre des complications du diabète, puisqu'il transforme directement les calories en énergie sans produire de graisse et qu'il a la propriété de stabiliser le niveau de sucre dans le sang.

C'est sous sa forme R, dix fois plus puissante que la forme S, qu'il convient de consommer l'acide lipoïque, surtout si l'on veut l'associer à l'acétyl L-carnitine pour une prévention anti-âge plus complète.

---

## Acides aminés

### \* L'Arginine

C'est un acide aminé essentiel. Prise sous forme de supplément, elle peut être utile pour contrôler l'hypertension, aider les artères à se dilater et à se contracter à chaque battement de cœur, et, en tant que précurseur de l'oxyde nitrique, permettre à ces mêmes artères de conserver leur élasticité.

### \* **La Carnitine**

C'est l'acide aminé responsable du maintien du métabolisme énergétique dans toutes les cellules de l'organisme. Employée en supplémentation, elle contribue à réduire le niveau de triglycérides, intervient dans la prévention de certaines maladies cardio-vasculaires et notamment de l'arythmie cardiaque, et enfin aide à perdre du poids. Prise sous forme de tartrate de L-Carnitine, il faut toutefois l'associer à la coenzyme Q10 et à la vitamine B5.

### \* **La Carnosine**

C'est sans doute la plus prometteuse découverte dans le domaine de la nutrition anti-vieillesse. Elle protège les protéines de l'œil de la dégradation et ralentit le développement des cataractes, elle protège le cerveau et les capillaires cérébraux, elle accroît la longévité des cellules sénescentes et leur permet de se diviser pendant plus longtemps comme des cellules jeunes, elle empêche le développement de liaisons croisées dans le collagène. La carnosine fait partie du petit groupe de substances capables d'allonger la durée de vie des mammifères, puisque les souris traitées à la carnosine ont vécu 20% plus longtemps que les contrôles.

### \* **La Cystéine**

C'est un acide aminé antioxydant. C'est le précurseur le plus efficace et le plus immédiat de l'enzyme antioxydante Glutathion Peroxydase, qui est produite à l'intérieur des cellules et en premier lieu par le foie. Prise sous forme de N-Acetyl-cystéine, elle est particulièrement efficace pour prévenir les rhumes, la grippe et les bronchites, et, plus généralement, les désordres pulmonaires.

### \* **La Glutamine**

C'est impliquée dans de nombreux processus métaboliques. Elle est particulièrement concentrée dans les muscles qui l'utilisent davantage lors du stress associé à l'exercice. Elle est indispensable à la synthèse protéique et à la production de glycogène. C'est aussi la source d'énergie principale des

cellules de la muqueuse intestinale et de la synthèse des nucléotides par les lymphocytes. On la conseillera avant tout aux sportifs, à raison de deux grammes de L-Glutamine après l'exercice.

### \* **La Leucine, l'Isoleucine ainsi que la Valine**

Ce sont des acides aminés essentiels car ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme mais doivent être apportés par l'alimentation ou la supplémentation. Ils entrent pour un tiers dans la composition des protéines musculaires. Ils sont indispensables pour maintenir la masse musculaire pendant un exercice intense ou un stress physique important. Un simple exercice modéré accroît les besoins en Leucine de l'organisme de 240%. Plusieurs études ont montré que la supplémentation avant l'exercice permet d'améliorer significativement la récupération, mais elle peut également bénéficier aux sédentaires en régulant l'influx de tryptophane dans le cerveau, contribuant ainsi à prévenir l'apparition de la fatigue.

### \* **La Lysine**

Selon Linus Pauling qui recommande une supplémentation pouvant aller jusqu'à plusieurs grammes par jour, elle peut permettre de réduire significativement et relativement rapidement la plaque d'athérome, puisqu'elle chélate l'apolipoprotéine, une molécule qui joue le rôle d'adhésif dans la plaque.

### \* **La Méthionine**

C'est un complément nutritionnel absolument exceptionnel sous forme de S-adenosyl-méthionine où elle traite les dépressions sans effets secondaires, mieux et plus vite qu'avec des anti-dépresseurs, calme les douleurs articulaires et favorise le processus de production du tissu conjonctif, soutient la synthèse hépatique du Glutathion, stimule la détoxification du foie et sa régénération, améliore le manque d'attention découlant de l'hyperactivité et la fibromyalgie, influence positivement la longévité et prévient le vieillissement cérébral.

### \* **L'Ornithine**

C'est un précurseur de l'hormone de croissance deux fois plus efficace que l'Arginine. La supplémentation a été utilisée pour favoriser la croissance des enfants de taille anormalement faible, mais aussi pour ralentir la perte de masse musculaire chez les patients hospitalisés et accélérer la cicatrisation des grands brûlés. Les sportifs peuvent également l'employer.

### \* **La Phénylalanine**

Elle stimule le métabolisme des neuromédiateurs. C'est une source d'énergie intense et durable évitant d'avoir à prendre ni caféine ni sucres rapides.

### \* **La Proline**

Elle est au moins deux fois plus efficace que la Lysine pour chélater l'apolipoprotéine... à condition, toutefois, d'en prendre au moins six gélules par jour, soit trois grammes en deux prises. Pour réduire la plaque d'athérome, Pauling préconisait la prise quotidienne d'au moins trois grammes de vitamine C et d'au moins trois grammes par jour de chacun des acides aminés Lysine et Proline. Les études dirigées ensuite par le Dr Mathias Rath ont confirmé ses intuitions et ont permis à des milliers de patients d'éviter angioplasties et opérations à cœur ouvert. A noter que la bromélastase, mais au bout d'un an et demi de cure, peut parvenir à un résultat assez proche.

### \* **La Taurine**

C'est un acide aminé soufré que l'organisme peut produire à partir des acides aminés Méthionine et Cystéine. La Taurine, antioxydant puissant, est l'acide aminé le plus concentré dans la rétine, mais elle agit également comme régulateur de l'activité électrique dans les muscles, le cœur et le cerveau.

### \* **La Tyrosine**

Prise sous forme de N-Acetyl L-Tyrosine - la plus rapidement absorbée et la plus biodisponible -, elle se conver-

tit en deux neuromédiateurs essentiels : la Dopamine, qui contribue au sentiment de bien être ; et la Noradrénaline, qui est le stimulant cérébral naturel.

## Aloe

Autrefois employé comme laxatif et vermifuge, sous forme d'extrait sec en poudre, l'aloès, aujourd'hui utilisé en gel frais, guérit toutes sortes de maux, stimule les sportifs, et entre dans la composition de nombreux cosmétiques.



C'est en 1851 que Smith et Stenhouse identifièrent un principe actif, l'aloïne, auquel on prêtait l'ensemble des vertus purgative de la plante. Mais, en 1912, Johnstone découvrit que sa pulpe pouvait aussi guérir les brûlures, et en 1930, Collins prouva que l'aloès était capable de réduire les effets néfastes des radiations. En 1942, Stockton stabilisa le gel de l'aloès et mit au point un excellent onguent contre les brûlures. Mais c'est en 1959, que Coats réalisa le pas décisif en stabilisant la pulpe fraîche de la plante par un procédé naturel.

Depuis, les recherches n'ont cessé de progresser : Danhof démontra tout d'abord que le gel d'aloès pouvait réhydrater et freiner considérablement le vieillissement de la peau, puis Fujita découvrit dans la plante la présence de bradykinase, une enzyme antidouleur, à la fois calmante et cicatrisante... et bien d'autres chercheurs devaient encore révéler diverses propriétés thérapeutiques de l'aloès, et notamment son pouvoir antiviral.

Le gel utilisé de nos jours est astringent, bactéricide, béchique, cicatrisant, fongicide, anti-inflammatoire, hémos-

tatique et virulicide. C'est un excellent immunostimulant et un régulateur biologique de tout premier ordre. Il clarifie le sang et dilate les capillaires. En usage externe, il anesthésie les tissus, et arrête donc les douleurs et les démangeaisons. Enfin, en dermatologie, le gel revitalise les tissus...

A moins de cultiver soi-même, et à l'abri d'une serre, des plants l'aloès, on aura habituellement recours aux produits du commerce pour se procurer le gel, le jus ou la pulpe de cette plante extraordinaire.

Mais attention : les méthodes de conditionnement ne sont pas toutes les mêmes, et la qualité et la pureté de l'aloès peuvent varier dans des proportions étonnantes suivant le produit.

On n'achètera donc jamais du gel desséché, en poudre ou en concentré, mais un gel correctement stabilisé et contenant 100% d'aloès.

Le plus simple, pour s'y reconnaître, est de se fier au label de qualité du IASC (International Aloe Science Council) dont le cahier des charges draconien assure au consommateur une entière satisfaction sur la centaine de produits portant cette certification.

---

## Amrit Kalash

De l'avis de nombreux médecins, tant indiens qu'occidentaux, Amrit Kalash est la plus prestigieuse et la mieux étudiée des formulations décrites dans les anciens textes ayurvédiques, où elle est classifiée parmi les Rasayana, préparations qui favorisent la santé, la longévité et les états supérieurs de conscience.

Utilisé en prévention ou dans le traitement des maladies dégénératives, le mélange « Amrit Kalash », riche en vitamines C et E, en bêta-carotène, en polyphénols, en bioflavonoïdes et en riboflavine, peut indéniablement être considéré comme un chef d'œuvre d'herboristerie.

Cette formulation a fait l'objet de dizaines d'études scientifiques internationales qui ont démontré qu'elle comptait parmi les antioxydants les plus puissants jamais étudiés, son activité dans ce domaine s'avérant mille fois plus puissante que celle des vitamines C et E. Cet antioxydant à large spectre est en effet efficace contre la plupart des radicaux libres. Il contient des actifs hydrosolubles et liposolubles qui agissent à l'intérieur et à l'extérieur des cellules... et ceci est particulièrement important lorsque l'on sait que plus de 70% des maladies impliquent des processus radicalaires.

Ce complément apporte à l'organisme une grande variété de bénéfices fonctionnels, que ce soit pour le cerveau, le système nerveux, les appareils respiratoires et cardiovasculaire, la digestion, le métabolisme, la détoxification et l'énergie. Il induit une production accrue de Superoxyde Dismutase, diminue les niveaux sériques de peroxydes lipidiques, réduit l'agrégation plaquettaire, protège du cancer du sein, réduit les métastases du cancer du poumon, améliore la réponse immunitaire, et enfin réduit les effets secondaires de la chimiothérapie.

On l'emploiera pour maintenir la santé générale, améliorer la digestion, la résistance aux maladies, l'anxiété et les dépressions, le syndrome prémenstruel, le sommeil, l'énergie et le bien-être général, mais aussi pour combattre le cholestérol et diminuer les triglycérides, lutter contre le diabète, la fatigue et la constipation, stimuler l'immunité et, comme on l'a dit, accompagner la chimiothérapie.

## Argent colloïdal

Après des siècles d'utilisation de l'argent à des fins plus ou moins médicales, c'est le Dr Crede qui a introduit l'argent colloïdal en médecine car il supposait que ce produit avaient les propriétés germicides de l'argent, et n'étant pas toxique, pouvait être utilisé en usage interne pour résoudre diverses affections bactériennes. Dès lors, l'argent colloïdal fut couramment utilisé pour traiter des maladies infectieuses comme la septicémie, le rhumatisme articulaire aigu, l'arthrite blennorragique, la diphtérie et la méningite cérébrospinale.

Ainsi, jusqu'à l'apparition des antibiotiques en 1938, l'argent colloïdal connaissait un usage populaire comparable à celui des antibiotiques et antiseptiques actuels. On l'utilisait en injections intraveineuses et intramusculaires, en gargarismes pour soulager la gorge, en douche vaginale, en prise orale et application locale, et sous forme de collyre.

Aujourd'hui, l'argent est utilisé avec succès pour régénérer la peau, pour stopper la propagation de la maladie du légionnaire et d'une manière plus générale comme antiseptique. On l'emploie notamment pour le recyclage de l'eau à bord des navettes spatiales ; et au Japon, il purifie l'air de toxines et autres poisons industriels sur les lieux de travail...

Mieux encore, d'après le Dr Becker : « l'argent électro-ionisé est un superbe outil médical qui permet de stimuler la fabrication des cellules à l'origine de la construction osseuse, guérit les infections les plus rebelles en éliminant toutes sortes de bactéries, et favorise la cicatrisation au niveau de la peau et d'autres tissus mous ».

L'efficacité de l'argent colloïdal comparé aux antibiotiques de synthèse est indéniable, car non seulement il détruit de nombreux types de microbes, dont toutes les bactéries

ayant fait à ce jour l'objet de tests en laboratoire, mais aussi de nombreux virus, des champignons et levures, dont le candida albicans, et des parasites. Selon les déclarations d'experts, jusqu'à aujourd'hui aucun phénomène de résistance bactérienne n'a été constaté.

D'une manière plus générale, on l'utilise pour traiter : acné, allergies, aphtes, asthme, brûlures, candida albicans, caries, coqueluche, coups de soleil, cystite, eczéma, érythèmes, fatigue, grippe, hémorroïdes, herpès, infections, inflammation, intoxication alimentaire, laryngite, lésions cutanées, mal de gorge, mastite, maux d'oreille, mycoses, pellicules, piqûres d'insectes, psoriasis, sinusite, troubles intestinaux, ulcères, verrues et zona.

L'argent colloïdal au titrage habituellement utilisé ne provoque aucun effet néfaste. Il est neutre de goût et d'odeur, ne provoque ni irritation, ni brûlure, et peut être utilisé sans aucun risque dans les yeux et sur la peau. De plus, aucune interaction entre l'argent colloïdal et des médicaments n'a été rapportée.

Ainsi, des prises prolongées de une à trois cuillerées à café par jour sont généralement conseillées, et ne présentent aucun risque. En cas d'affection aiguë, les professionnels de santé recommandent souvent de doubler ou de tripler les doses recommandées, c'est-à-dire de prendre 2 à 9 cuillerées à café par jour pendant 30 à 45 jours, puis de réduire la dose.

## Argile



L'argile est le complément numéro un de presque tous les régimes thérapeutiques et de toutes les cures de drainage et de désintoxication. Son pouvoir d'absorption des toxines et toxiques, ainsi que sa capacité à régénérer les muqueuses par libération d'ions, fait d'elle une véritable bénédiction pour l'ensemble du tube digestif.

Mais l'argile est aussi une source incomparable de minéraux provenant du monde végétal. Elle est en quelque sorte la banque des végétaux. Ainsi va-t-elle aussi bien purifier et drainer l'organisme qu'enrichir le sang lorsqu'on est anémié, guérir les problèmes de peau et combler les carences diverses.

On a constaté depuis la nuit des temps que l'argile comble les carences, quelles qu'elles soient, de toute évidence en raison de sa richesse en minéraux colloïdaux naturels d'origine végétale. Les éléments qui la composent agissent en tant que catalyseurs permettant la fixation et l'assimilation des substances que le corps ne savait plus retenir.

L'argile se consomme généralement en mélange avec une eau propre, à raison de deux cuillères à café pour un verre, de préférence le matin à jeun.

Toutefois, les cuillères à café en question ne devront jamais être métalliques, car l'argile perd beaucoup de ses vertus au contact du métal. Terre, verre ou bois seront donc les seules matières dont on se servira pour contenir la préparation argileuse.

Cette préparation gagnera grandement à reposer 12 ou 24 heures avant d'être consommée, afin que l'eau se charge d'ions.

Les personnes ayant tendance à la constipation seront d'ailleurs avisées de commencer leur cure, la première semaine, en buvant simplement l'eau et en laissant l'argile au fond du verre. Par la suite, lors de la deuxième et de la troisième semaine, l'argile sera bue avec l'eau, et toute constipation éventuelle pourra être combattue en mélangeant un peu de poudre de racine de réglisse à la préparation.

La cure s'étend sur des périodes de trois semaines, renouvelables après un mois sans.

Il existe plusieurs variétés d'argiles, que l'on choisit en fonction de l'usage que l'on veut en faire. En règle générale, on utilisera la kaolinite (ou argile blanche) pour régulariser le pH dans les cas d'acidité ou d'alcalinité gastro-intestinales, panser les estomacs ulcérés ou les colites, et éviter la constipation ; alors que la Montmorillonite (ou argile verte de Provence) sera employée pour désintoxiquer, reminéraliser, lutter contre les parasites, et régénérer.

---

## Argousier

L'argousier est avant tout une excellente source de vitamine C, puisqu'il peut dépasser une teneur d'un gramme et demi pour cent grammes de fruit, ce qui en fait un moyen très efficace de lutte contre les fatigues liées aux infections, les toxicomanies, les allergies, l'arthrose, l'anémie, la constipation, l'asthénie, la dépression, le stress, les déficits immunitaires et la sénescence...



Retardant l'apparition de la fatigue, l'argousier s'accorde particulièrement bien avec les activités manuelles. Mais cette baie pleine de punch stimule aussi l'activité cérébrale.

Cela étant, mis à part la vitamine C, l'argousier est encore riche de bien d'autres composants de qualité. Le jus de ses baies peut, en réalité, être considéré comme un véritable cocktail de vitamines.

C'est, tout d'abord, la vitamine B12 qui régule le système nerveux, lutte contre les maladies mentales, et stimule la croissance, la fécondité féminine et la production de lait, mais a surtout une action anti-anémique dans sa participation à la synthèse et à la régénération des globules rouges, ainsi que dans sa participation au métabolisme du fer.

C'est aussi la vitamine E, antioxydant majeur, qui protège contre le vieillissement, contre les radicaux libres, les substances toxiques et la fatigue, et stimule le système immunitaire.

C'est aussi le bêta-carotène qui agit sur la vision, la croissance, la peau, les hormones féminines, et stimule grandement les défenses immunitaires.

Les flavonoïdes comptent également parmi les composants de l'argousier. Ils ont la propriété de protéger du vieillissement cérébral et du risque de maladies cardio-vasculaires. Ainsi l'argousier est-il une importante source d'antioxydants non seulement avec les vitamines E et C mais aussi avec les flavonoïdes. De plus ces flavonoïdes pourraient contribuer à réduire la croissance de la plaque athéromateuse qui constitue la première lésion de la maladie coronarienne. Mais plus encore, ces antioxydants favorisent une meilleure résistance aux agressions telles que la pollution ou l'alimentation carencée.

Enfin, l'argousier contient des acides gras insaturés qui donnent naissance aux prostaglandines, substances régulant la dilatation et la constriction des vaisseaux sanguins, assurant la fluidité du sang, et permettant le transport du cholestérol.

On le trouvera dans le commerce sous forme de jus pur, de poudre de graines, de soins corporels, de complexes vitaminiques et d'huile. L'huile, bien sûr, ne contient plus toutes les vitamines hydrosolubles que l'on trouvait dans le jus, mais en revanche elle est beaucoup plus riche en acides gras insaturés, ce qui la fait recommander surtout en usage externe en cas de maladies de la peau. On a notamment constaté son activité bienfaisante dans la cicatrisation des plaies et des brûlures, y compris en cas de coups de soleil, ainsi que son influence bénéfique sur la granulation de la peau.

Sur les muqueuses son action est également remarquable. On l'utilisera alors en cas d'inflammations de l'appareil génital, de l'anus, de la bouche, de la gorge et de l'appareil digestif. Ses effets sont parfois si marqués qu'il arrive qu'on la conseille en thérapie d'appoint dans le cancer de l'œsophage, la mycose intestinale ou dans l'ulcère d'estomac.

Elle est toutefois contre-indiquée en cas de maladies inflammatoires du pancréas, d'inflammations aiguës du foie et de la vésicule biliaire, de calculs rénaux, de diarrhées chroniques ou tout simplement d'hypersensibilité aux matières grasses.

## Ashwagandha



L'ashwagandha est avant tout vitalisant, énergétisant et même aphrodisiaque, mais aussi relaxant, autant de propriétés qui rappellent celles de la plus célèbre des racines chinoises de longue vie : le ginseng. Et c'est pourquoi l'ashwagandha est également appelé « ginseng indien ».

Panacée de la médecine ayurvédique, l'ashwagandha est utilisé depuis plus de deux mille ans en Inde où il est considéré comme la plante rajeunissante par excellence. Il entre dans de nombreuses préparations prescrites aux enfants, aux vieillards, aux convalescents, aux personnes atteintes de maladies chroniques, stressées, manquant de sommeil, ou fatiguées nerveusement.

Mais ce fortifiant général avait également des indications plus spécifiques, puisqu'il était prescrit en cas d'impuissance, de perte de mémoire, de sclérose en plaques, d'anémie et d'infertilité. Aussi, de nombreux chercheurs, tant indiens qu'occidentaux, se sont penchés sur ce remède traditionnel apparemment exceptionnel et ont entrepris une série d'études tendant à établir ses propriétés réelles, et démontrant finalement son activité antifongique contre les champignons filamenteux, son efficacité contre les rhumatismes, son effet bénéfique sur le système immunitaire, et l'aide qu'il apporte en cas d'anxiété et de troubles nerveux.

Essentiellement composé de lactones stéroïdiens, de stéroïdes de la famille des withanolides, d'alcaloïdes comme la withasomnine et la cuscohygrine que l'on retrouve dans la coca, ses propriétés sont aujourd'hui clairement définies et l'on sait que c'est un sédatif, un spasmolytique, un hypotenseur, un antirhumatismal, un antifongique, un anti-tumoral, un adaptogène, un anti-inflammatoire, un aphrodisiaque, un tonique et un astringent.

En tant que fortifiant, l'ashwagandha nourrit donc les réserves de l'organisme, mais peut aussi être utilisé dans l'insomnie puisqu'il contient des alcaloïdes, la somnine et la somniferine, qui induisent le sommeil.

De plus, ses effets relaxants et antispasmodiques s'étendent à la sphère des muscles intestinaux, utérins et bronchiques ainsi qu'aux parois des vaisseaux.

Mais, mieux encore, son activité antioxydante, spécifique des glycowithanolides, accroît les niveaux de Superoxyde Dismutase et de Glutathion Peroxydase dans le cortex frontal, et combat donc très efficacement certains troubles du vieillissement comme la perte de mémoire, ou, d'une manière plus générale, la fatigue intellectuelle, le stress, l'anxiété, la dépression, les migraines, les névroses et les maladies nerveuses.

On lui reconnaît encore un effet inhibiteur de la peroxydation des lipides, des propriétés immuno-modulatrices et stimulantes au niveau des surrénales, et enfin des actions anti-tumorale, anti-convulsive et anti-ulcère.

Mais sa fonction première reste, bien sûr, d'augmenter le tonus et de fortifier l'organisme tout entier... et en particulier la fonction sexuelle puisque cet adaptogène se double indéniablement de réelles propriétés aphrodisiaques. Des tests effectués sur des hommes de plus de cinquante ans ont en effet montré que, dans 70% des cas, cette plante a amélioré leurs performances sexuelles.

---

## Astaxanthine

L'astaxanthine est un caroténoïde antioxydant que l'on utilise dans la prévention et le traitement des maladies neurodégénératives associées au stress oxydatif, des maladies cardiovasculaires, dans la protection de la peau contre les

dommages induits par l'exposition aux rayons ultraviolets, dans le syndrome du canal carpien et la dégénérescence maculaire, et pour stimuler le système immunitaire.

Des résultats positifs ont notamment été enregistrés lors d'études portant sur la protection contre le cancer.

Mais nous retiendrons tout spécialement les propriétés antioxydantes très élevées de l'astaxanthine qui protège plus efficacement les phospholipides des membranes contre la peroxydation que le bêta-carotène.

---

## Bacopa

C'est il y a environ trois mille ans que l'on décrit pour la première fois, dans l'Athar Veda, un des nombreux livres des Vedas, les vertus d'une plante appelée Bacopa Monneri, connue pour stimuler la mémoire.

Cette plante, qui ne pousse que dans les champs indiens, était plus précisément employée pour aider les étudiants à apprendre les chants védiques par cœur ; et d'aucuns pensent qu'il ne serait pas impossible qu'elle ait aussi grandement contribué au développement de la culture indienne.

En 1951, le Central Drug Research Institute de Lucknow, sous l'impulsion de la politique du Pandit Nehru, se penche sur les textes ayurvédiques et y redécouvre cette plante légendaire pour stimuler la mémoire. On l'identifie, on l'analyse ; et deux molécules actives sont isolées, que l'on appelle Bacosides A et B.

Les effets neurobiologiques de ces nouvelles molécules sont alors étudiés, et les tests confirment qu'ils se manifestent au niveau des cellules de la partie du cerveau présidant à

la mémoire de longue durée.

D'autres tests cliniques, conduits en 1995, démontrent qu'une dose de deux à trois cents milligrammes de Bacoside A et B, administrée pendant une période de quatre semaines, était parfaitement tolérée et n'entraînait aucune réaction désagréable ni effets secondaires.

C'est à partir de cette époque que la commercialisation du Bacopa Monneri a pu commencer avec un produit parfaitement standardisé, conforme aux normes de l'OMS, et présentant une concentration optimum des molécules de Bacosides A et B.

L'effet de ce produit est pratiquement immédiat, puisqu'il peut être constaté après quatre à six jours de traitement. L'utilisateur peut alors notamment constater l'apparition de gestes plus vifs, l'amélioration de la vigilance, un plus grand éveil et une certaine fraîcheur mentale, ainsi qu'une très nette diminution de la fatigue tout au long de la journée.

Ces étonnantes Bacosides A et B ont des effets plus extraordinaires encore, puisqu'elles aident à réparer les neurones endommagés, restaurant ainsi l'activité synaptique.

Mais bien sûr, pour le consommateur, le Bacopa monneri améliore surtout considérablement les facultés d'apprentissage et la mémoire à long terme. A tel point, d'ailleurs, que les différents conférenciers internationaux qui ont communiqué sur ce sujet l'ont communément présentée comme la plante la plus puissante pour apporter une aide au système nerveux.

Les compléments nutritionnels à base de Bacopa moneri se présente sous diverses formes. La plante ayurvédique peut bien sûr être pure, mais aussi se retrouver en mélange avec d'autres actifs pour la mémoire, ou avec du monoxyde d'azote, baptisé « molécule de l'année » pour son action bénéfique observée sur la circulation sanguine, les

problèmes cardio-vasculaires, les bouffées de chaleur, le vieillissement, l'impuissance masculine, les troubles intestinaux et neuro-dégénératifs.

En se basant sur les textes Védiques et les études scientifiques, les médecins ayurvédiques recommandent généralement des cures de *Bacopa moneri* d'une durée de trois mois.

---

## Beta Glucan

Ce polysaccharide, dérivé de la membrane cellulaire de la levure, se trouve également dans le Reishi ou le Shiitake.

Le Beta Glucan renforce le système immunitaire en activant les macrophages, ces cellules qui détruisent les virus, les bactéries, les parasites, les cellules tumorales et les agents infectieux.

Après plus de cents études publiées en 96, le Beta Glucan est aujourd'hui prescrit à toute personne ayant un système immunitaire déprimé.

Mais bien sûr, les bien portants l'utilisent aussi, à faible dosage, à titre préventif.

---

## Black Cohosh

La *Cimifuga racemosa*, ou Black Cohosh, était déjà prescrite, il y a des siècles, par les Chinois, comme anti-inflammatoire, et les pionniers américains s'en servaient aussi bien contre les morsures de serpent, que pour les rhumatismes, la malaria, la bronchite ou la fièvre...

Dans nos pays, la plante était utilisée en médecine populaire, au 19ème siècle, sous forme de teinture, comme tonique amer, antirhumatismal, ou contre les problèmes menstruels.

*Cimifuga racemosa* est également connu en homéopathie pour le traitement des troubles gynécologiques.

Aujourd'hui, cette plante est principalement prescrite en cas de problèmes menstruels, ainsi que de troubles de la puberté et de la ménopause, et elle est infiniment mieux tolérée que les hormones tout en restant extrêmement efficace grâce à son effet de diminution des niveaux élevés d'hormone lutéinisante. Or, c'est l'instabilité des taux de cette hormone qui dérègle les neurones contrôlant la température du corps et le système cardio-vasculaire, amenant ainsi des bouffées de chaleur et des palpitations.

Les premières expérimentations animales relatives aux effets du Black Cohosh ont été menées dans la première partie du siècle et ont démontré l'action du produit sur l'activité ovarienne et les irrégularités menstruelles. Ce n'est que plus tard, que son activité endocrine a été révélée sur seize rats ovariectomisés qui, après trois jours d'administration de l'extrait, avaient une concentration d'hormone lutéinisante sérieusement réduite comparée à celle du groupe témoin.

Depuis, bien sûr, de nombreuses observations cliniques sur des femmes ménopausées ont confirmé ces résultats. Il en a été conclu que « l'extrait de *Cimifuga* permet la thérapie la plus sûre avec une efficacité satisfaisante comparée aux hormones et aux produits psychopharmaceutiques ».

L'extrait de *Cimifuga* démontre également un spectre d'action remarquable sur la stimulation de la muqueuse vaginale, l'amélioration des paramètres somatiques, des symptômes neurovégétatifs et psychologiques.

Le black Cohosh se consomme habituellement à la dose de 40 mg par jour, en des cures de six mois maximum.

Il n'y a pas de contre-indications connues à l'utilisation de ce produit, ni d'interactions avec des médicaments couramment prescrits.

Les effets secondaires sont rares, mais peuvent aller des maux de tête aux problèmes de poids, en passant par certaines perturbations gastro-intestinales.

---

## Cartilage de requin

Grâce à sa double action immunostimulante et anti-angiogénèse, le cartilage de requin s'avère extrêmement prometteur dans le traitement du cancer.

D'une manière générale, le cartilage animal est dépourvu de réseau capillaire, ce qui l'indique pour faire régresser les tumeurs qui, on le sait, prolifèrent grâce à une intense capillarisation. Or, il se trouve que le cartilage de requin représente 8% de la masse de cet animal, et que les protéines inhibitrices de la néo-angiogénèse y sont mille fois plus dosées que chez les autres animaux.

---

## Cat's claw

La « griffe de chat » pousse dans la forêt tropicale de l'Amazonie péruvienne. Les péruviens l'utilisent depuis le temps des Incas. Son écorce contient des principes actifs, les alcaloïdes oxindoles, qui ren-



forcent naturellement le système immunitaire.

Mais cet excellent stimulant immunitaire est aussi énergétique, revitalisant, dépuratif, antioxydant, protecteur vasculaire, anti-inflammatoire, antiseptique, antiviral et antifongique.

Il faut dire qu'il contient d'autres composants que les alcaloïdes renforçateurs de l'immunité, à savoir des acides quinoviques, qui sont des anti-oxydants puissants, ainsi que des polyphénols et des stéroïdes végétaux, dont le Beta-sistosterol.

Attention cependant : le Cat's claw est contre-indiqué en cas de grossesse, d'allaitement et de convalescence post-opératoire, ainsi qu'aux enfants de moins de trois ans.

---

## Charbon

Le charbon végétal, au contraire de l'argile, n'a pas de pouvoir régénérant sur les cellules, par libération d'ions, mais son pouvoir absorbant est immense... peut-être plus grand encore que celui de l'argile.



En fait, le charbon est un véritable antipoison, capable de capturer pratiquement tous les toxiques ainsi que beaucoup de germes microbiens. C'est ce qui en fait le complément idéal de toute cure libérant des toxines.

Il est conseillé de séparer la prise de charbon de celle d'argile ; par exemple, en consommant cette dernière le matin à jeun, et le charbon le soir au coucher. On peut aussi alterner argile et charbon par périodes successives de trois semaines chacun.

Il se consomme à raison de trois ou quatre cuillères à soupe de poudre dans un peu d'eau ; mais il existe aussi sous forme de comprimés, de granulés en mélange avec de l'argile, ou en gélules...

---

## Chondroïtine

Le principal intérêt du sulfate de chondroïtine est d'augmenter les mécanismes de défense et de reconstruction du cartilage articulaire.

La chondroïtine sulfate est en effet le constituant essentiel de la substance osseuse et cartilagineuse.

Sous forme de complément nutritionnel, elle a des effets structuromodulateurs en agissant sur la structure du cartilage. La chondroïtine sulfate protège donc le cartilage articulaire et participe à sa reconstitution par son action inhibitrice sur les enzymes de dégradation.

Utilisée en association avec la glucosamine, c'est la pièce maîtresse du traitement nutritionnel de l'arthrose.

---

## Citrates

Les citrates servent à tamponner les acides. Ainsi, en présence d'excès d'acidité, pourra-t-on user sans réserve de compléments nutritionnels à base de citrates pour compléter efficacement le régime alcalinisant.

Les citrates, en effet, captent l'acidité en l'emprisonnant, puis seront transportées pendant la nuit par la circulation

sanguine jusqu'aux reins où elles seront éliminées avec les toxines et les acides métaboliques qu'elles auront piégés.

Contre-indiquées en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale, ou encore en cas de diabète, les citrates se prendront de préférence sous surveillance médicale, ou, en tous cas, après avoir vérifié, par test de pH urinaire, si le déséquilibre acido-basique de l'organisme est assez important pour justifier le recours à ces compléments.

## CLA

L'acide linoléique conjugué, ou CLA (Conjugated Linoleic Acid), est un composé d'acides gras essentiels que l'organisme humain ne peut pas synthétiser. On le trouvait autrefois dans les viandes et laitages quand les animaux mangeaient de l'herbe fraîche à peu près toute l'année. Leur système digestif transformait alors les acides linoléiques de ladite herbe en CLA. Malheureusement, aujourd'hui les troupeaux ne font plus la transhumance. Pour des raisons de rentabilité on leur donne du foin. Conséquence : ils ne peuvent plus synthétiser le CLA, et on ne le retrouve donc quasiment plus dans les produits animaux.

L'action du CLA est multifactorielle.

Tout d'abord, il réduit l'entrée des acides gras des triglycérides du sang dans le tissu adipeux par diminution de l'activité d'une enzyme : la lipoprotéine lipase.

Il augmente l'utilisation des réserves graisseuses et la fonte du tissu adipeux par activation des enzymes des adipocytes.

Il accélère également la disparition des adipocytes et réduit leur formation et leur taille.

Enfin, il augmente la combustion de graisse en activant les voies de dégradation, notamment par les muscles. Et c'est d'ailleurs en cela que réside sa spécificité. En effet, le CLA va brûler, métaboliser les graisses, les transformer en énergie pour les rendre utilisables par les muscles. Le consommateur va donc fabriquer de la masse maigre. C'est d'autant plus intéressant que, même allongé sans bouger, l'organisme consomme des calories pour assurer l'ensemble des fonctions vitales : la bonne température, la respiration, la circulation, les battements cardiaques, les sécrétions hormonales, la régénérescence des os, etc. Les muscles étant grands consommateurs d'énergie, ils vont alors puiser dans les réserves adipeuses.

Pour les raisons exposées plus haut, c'est évidemment sous forme de complément nutritionnel qu'il convient, aujourd'hui, de consommer le CLA.

Aucun effet secondaire négatif n'a été observé chez les humains avec cet acide gras essentiel pris dans les doses prescrites. Il semblerait même que le CLA ait des effets bénéfiques sur la santé dans les domaines de la fonction immunitaire, de la santé cardio-vasculaire, de la gestion du glucose et de la santé osseuse.

Signalons enfin que le complément nutritionnel, disponible en magasins de diététique, est préparé par processus naturel, sans herbicides ni pesticides, sans addition d'alcool ni d'additifs dérivés du pétrole, et qu'il n'est pas soumis à des températures extrêmes durant sa fabrication.

En combinant son utilisation avec un régime régulier et un programme d'exercices physiques, des résultats notables peuvent être enregistrés dans les quatre à six semaines.

## Coenzyme Q10

Egalement appelé « ubiquinone », cet antioxydant liposoluble protège les LDL des radicaux libres et nourrit les mitochondries de toutes les cellules du corps.



Les mitochondries sont les petits organites qui produisent de l'énergie au cœur des cellules à partir des glucides et des lipides, et dont la dégénérescence, due aux attaques des radicaux libres, est un des facteurs principaux du vieillissement et de la mort cellulaire. Or, la coenzyme Q10, qui fait partie intégrante de ces mitochondries, diminue dramatiquement en quantité au fur et à mesure du vieillissement. Il est donc indispensable de se compléter systématiquement en prenant de l'âge.

Mais la coenzyme Q10, ou CoQ10, s'avère également être l'un des compléments nutritionnels les plus efficaces dans le cadre des maladies cardiovasculaires, notamment de l'hypertension artérielle, de l'angine de poitrine et de l'insuffisance cardiaque.

La CoQ10 protège des radicaux libres, joue un rôle antioxydant sur les globules rouges, abaisse le taux d'apolipoprotéine de 22 %, augmente la résistance des LDL et des membranes cellulaires, permet d'augmenter la durée de l'exercice physique, retarde l'apparition des symptômes de l'angine de poitrine, empêche le développement de l'arythmie et de la dysfonction ventriculaire chez des patients atteints d'un infarctus du myocarde, élève les taux de HDL-cholestérol, de vitamines A, C et E, et de bêta-carotène, réduit l'hypertrophie cardiaque liée à l'hypertension, améliore l'indice du flux sanguin éjecté par le cœur, abaisse les pressions systolique et diastolique, les taux plasmatiques d'insuline, de glucose, de triglycérides, de peroxydes lipidiques, de MDA et de diènes conjugués, allonge sensible-

ment l'espérance de vie de patients atteints de cancers du pancréas, du poumon, du rectum, du larynx, du sein, du côlon et de la prostate, stimule l'immunité et améliore la fertilité.

C'est en 1955 que des scientifiques découvrent cette nouvelle molécule, présente dans toutes les cellules, où son activité coenzymatique dans la mitochondrie signale qu'elle participe à la production d'énergie. Cette Coenzyme Q10, puisque synthétisée par les cellules, n'était donc pas à classer parmi les vitamines. Toutefois, étant également présente dans de nombreux tissus végétaux et animaux, elle est malgré tout apportée par l'alimentation, et notamment par le soja, les noix, les amandes, les huiles et fruits riches en huile, certains légumes verts comme les épinards, et certains poissons comme les sardines.

Cela dit, il faudrait manger 1,6 kg de sardines pour absorber 100mg de CoQ10. En cas de problèmes cardio-vasculaires, la complémentation s'avère donc indispensable. Mais attention, un dosage de 30 mg/j – le plus couramment pratiqué - est à peine suffisant pour faire monter le niveau plasmatique d'un ou deux points. Pour le multiplier par deux et obtenir des résultats sur la sphère cardio-vasculaire, il faut compter de trois à neuf mois de supplémentation à cent ou deux cents milligrammes par jour.

---

## Curcumine

Essentiellement riche en amidon, le curcuma renferme 2 à 6% d'huile essentielle et des colorants, les curcuminoides, dont le composé majoritaire est la curcumine.



C'est cette curcumine qui constitue le colorant E 100... et qui s'est récemment avérée être un extraordinaire complément nutritionnel.

Dans la pratique indienne, le curcuma était traditionnellement prescrit pour soigner la jaunisse, faire fondre les graisses, faciliter la digestion, lutter contre les parasites intestinaux, traiter la fièvre, la dysenterie, les infections cutanées, démangeaisons et dermatoses...

En Europe, les médicaments à base de curcuma étaient généralement indiqués comme cholérétiques et cholagogues, c'est à dire, plus précisément, en cas de troubles dyspeptiques d'origine hépatique, mais quelquefois aussi en cas d'ulcère ou d'irritation gastriques.

Avec un passé thérapeutique aussi considérable, il était inévitable que des études scientifiques viennent confirmer le savoir des anciens, et découvrent les principes actifs de cette plante aux si multiples vertus.

En fait, c'est en 1910 que l'on isola pour la première fois la curcumine, principal agent thérapeutique du curcuma ; mais il fallut attendre une date relativement récente pour que l'on comprenne que cette curcumine était aussi un antioxydant infiniment plus actif que la vitamine E, doublé d'un puissant antiseptique, antibactérien et anti-inflammatoire.

Actuellement, l'activité anti-inflammatoire de la curcumine est encore mal expliquée, puisqu'on hésite entre une action par inhibition de certains enzymes, une action sur la synthèse des prostaglandines ou une action directe sur les granulocytes. Tout ce que l'on sait, c'est qu'elle s'avère aussi claire sur l'inflammation aiguë que chronique.

Plus récemment encore, d'autres propriétés de la curcumine ont été prouvées scientifiquement ; à savoir qu'elle réduit le cholestérol en stimulant la sécrétion biliaire, qu'elle désinfecte très efficacement les intestins, qu'elle protège

contre les ulcères gastriques provoqués par le stress ou les intoxications, qu'elle fluidifie le sang, le purifie et stimule la circulation sanguine.

Par ailleurs, des études cliniques ont attesté l'efficacité de la curcumine sur les douleurs articulaires, maux de dos et rhumatismes. Dans ces cas, la curcumine active les macrophages, empêche les disques intervertébraux de sécréter des substances pro inflammatoires et bloque la synthèse des cytokines responsables de l'inflammation articulaire.

La curcumine freine aussi la déminéralisation et neutralise les ostéoclastes, empêchant ainsi la destruction osseuse.

Enfin, elle a un effet préventif sur les cancers de la bouche et de la peau, et peut même, après dix-huit mois de traitement, réduire la douleur et la taille des lésions tumorales.

Chacun pourra se procurer des compléments nutritionnels à base de curcumine dans les réseaux diététique et parapharmacies où ils sont proposés en tant qu'antioxydant, anti-viral, anti-inflammatoire, anti-cholestérol et préventif de certains cancers.

Mais il existe aussi une huile essentielle, antiseptique, antimicrobienne et répulsive pour les insectes, et un extrait hydroalcoolique de rhizome, protecteur du parenchyme hépatique.

---

## DHEA

Cette hormone a fait couler beaucoup d'encre. Parmi les nombreuses vertus qui lui sont attribuées ce sont sans doute les effets bénéfiques sur les douleurs articulaires, les muscles et le cerveau que la plupart des médecins retiennent, prudemment ; mais il faut savoir que le Journal

de clinique endocrinologique et du métabolisme résume comme suit les propriétés reconnues de la prise de DHEA : « augmente la qualité de vie, repousse les effets du vieillissement, produit une augmentation de l'énergie, améliore la qualité du sommeil, et engendre une meilleure réponse au stress ».

C'est en 1931 qu'un Nobel de chimie, Adolf Butenandt, découvrit la déhydroépiandrostérone, ou DHEA, puis en 58 qu'un professeur de biochimie français démontra la décroissance du taux de cette hormone au cours du vieillissement.

De là à penser que la DHEA était liée à la jeunesse, et que l'abaissement de son taux entraînait l'ensemble des phénomènes dégénératifs communément appelés « vieillesse », il n'y avait qu'un pas... relativement vite franchi puisque c'est en 94 que le Professeur Samuel Yen découvrit cette fonction essentielle de la DHEA.

Essentielle, cette hormone produite par les surrénales, l'est bien ! Le Dr W. Regelson l'appelle d'ailleurs « mère des hormones » pour la simple raison que l'organisme la convertit aussi bien en adrénaline, en œstrogènes, en progestérone, qu'en testostérone... au gré des besoins.

Mais hélas, si la DHEA augmente jusqu'à l'âge de vingt ans, c'est pour décroître cruellement par la suite, et chuter dramatiquement entre 5% et 0% durant la dernière année de vie de l'individu.

De nombreuses études ont évidemment été menées, démontrant notamment qu'un taux de DHEA inférieur à la normale dans certaines classes d'âge augmentait considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, d'ostéoporose ou autres affections graves... bref qu'une prise quotidienne de DHEA pouvait probablement protéger de la plupart des causes pathologiques de mortalité, y compris de l'obésité.

D'autres études ont encore rapporté différentes propriétés intéressantes de l'hormone miracle : amélioration de la mémoire, stimulation des fonctions immunitaires...

Bref : la supplémentation par la DHEA, non toxique à faible dose (50 mg par jour, à prendre par voie buccale), semble bien augmenter la résistance immunitaire, normaliser la glycémie, ralentir l'évolution de certains cancers, protéger la sphère cardio-vasculaire, et stimuler les phénomènes cognitifs.

## Echinacea

L'échinacea était une des principales plantes de la pharmacopée des indiens d'Amérique qui l'utilisaient aussi bien contre les morsures de serpent que pour calmer les maux de dents.



A leur suite, les pionniers l'employèrent couramment, et étendirent ses indications à la syphilis et à la purification du sang.

Enfin, la renommée de la plante franchit l'Atlantique et fit l'objet de nombreuses études scientifiques en Allemagne et en Italie vers le milieu du 20ème siècle. C'est alors qu'on lui découvrit des propriétés immunostimulantes et anti-allergiques.

Aujourd'hui, l'échinacea est avant tout prescrite lorsqu'il s'agit de renforcer les défenses immunitaires, mais aussi comme antiviral, antibiotique, anti-inflammatoire, vulnérinaire... et même insecticide.

Avant tout recommandée en prévention de la grippe en cure d'au moins vingt jours, l'échinacea est aussi efficace en cas de refroidissements ou d'inflammation des muqueuses de la bouche.

Ses principaux éléments actifs sont l'échinacoside et l'échinacéine que l'on retrouvera essentiellement sous forme de teinture de la racine de la plante, ou encore, mais dans une moindre mesure, sous forme de poudre séchée, en gélules, quelquefois en association avec de la sarriette ou de la cannelle.

---

## EDTA

L'EDTA, ou acide éthylène diamine tétra-acétique, est un puissant antioxydant particulièrement efficace pour réduire la peroxydation des lipides, une cause majeure de l'athérosclérose, mais c'est aussi un excellent chélateur du calcium qui s'accumule dans les parois vasculaires en concentration croissante avec l'âge, durcissant les artères et la plaque d'athérome qui bloque le flux sanguin.

De plus, l'EDTA réduit souvent le cholestérol sérique de 20% ou plus en quelques semaines, contribue à normaliser la tension et enfin diminue le risque de crise cardiaque en prévenant la formation de caillots.

---

## Extrait de millepertuis

Cette jolie plante vivace aux fleurs jaune d'or porte aussi le nom « d'herbe au mille trous », mais les innombrables petits



trous (pertuis) dont la feuille semble percée quand on la regarde par transparence sont en réalité des petites glandes renfermant des huiles essentielles.

Ces fausses lésions des feuilles et le suc rouge sang qu'elles renferment ont fait penser que le millepertuis était la plante des coups et des blessures ; et, traditionnellement, on s'en servait pour préparer un macérât connu pour ses propriétés astringentes, antiseptiques et cicatrisantes.

Aujourd'hui, des dizaines d'études cliniques ont démontré que l'ensemble des constituants des sommités fleuries du millepertuis, contenant hyperflorine, flavonoïdes, xanthones et hypericine, à condition d'être prescrit sous forme d'extrait à la dose de 300mg trois fois par jour, améliorerait la transmission de l'influx nerveux et stimulait la sécrétion nocturne de mélatonine, ce qui joue un rôle considérable dans la régulation des rythmes biologiques et du sommeil en particulier.

Quant aux effets antidépresseurs, souvent constatés, ils ont été mis en évidence in vitro, et seraient liés à une activité inhibitrice de la Mono Amine Oxydase, empêchant la dégradation enzymatique et la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline au niveau des synapses.

Et il est un fait que l'extrait de millepertuis exerce un effet positif sur le moral et le psychisme, mais également sédatif. On le conseille généralement en cas d'état dépressif ou de déprime, de troubles passagers de l'humeur, de baisse du tonus psychique, de mauvaise gestion du stress, de soucis, d'inadaptation à la vie moderne, de fatigue due au décalage horaire ou de désordres affectifs dus aux changements de saison...

Il faut toutefois être conscient que les bienfaits de ce complément n'apparaissent qu'après deux ou trois semaines de traitement, et qu'il convient de poursuivre la cure pendant au moins trois mois.

Et, bien sûr, l'extrait de millepertuis est dénué de toxicité et n'engendre aucune accoutumance.

## Extrait de papaye fermenté



La préparation fermentée de papaye, ou FPP, est un complément nutritionnel parfaitement naturel, mais surtout absolument exceptionnel par ses propriétés anti-oxydantes et immunostimulantes confirmées par des années de recherche et d'utilisation clinique.

En fait développé depuis plus de trente ans, le FPP avait déjà été reconnu comme ayant « des propriétés remarquables pour lutter contre le stress oxydant et stimuler le système immunitaire » par le Professeur Montagnier dans une conférence du 26 octobre 2000 à la Maison du Japon à Paris.

Parmi les résultats des études cliniques randomisées en double-aveugle et contrôlées cas par cas, il a été montré que le FPP a de puissants effets immuno-modulateurs et antioxydants, qu'il se comporte comme un agent anti-stress, qu'il active le métabolisme énergétique, la synthèse des protéines ainsi que la chaîne des lymphocytes-T et des macrophages/monocytes du système immunitaire de l'organisme.

Mais c'est aussi un anti-inflammatoire et un chélateur des métaux lourds. Etant dénué de toute toxicité, les Japonais l'emploient couramment en immunologie, cardiologie, diabétologie, hématologie, hépatologie, gastro-entérologie, neurologie, oncologie, pneumologie et rhumatologie ; et, bien sûr, en dehors de toute pathologie, le considèrent

comme un excellent produit anti-vieillesse.

On le prend à jeun, le matin et/ou le soir loin des repas, par voie perlinguale, c'est à dire en vidant le sachet sous la langue. Pour l'associer à un traitement, et selon la recommandation du médecin, on pourra porter la dose à trois ou quatre sachets par jour.

## Extrait de pépin de pamplemousse



L'extrait de pépin de pamplemousse est l'un des meilleurs remèdes non toxiques pour traiter la candidose. Cet extrait naturel est une excellente médication qui s'avère parfaitement sans dangers, même pour les bébés.

On le consomme entre les repas, sous forme de gouttes, au moins trois ou quatre fois par jour. Toutefois, s'il cause, sous cette forme, la moindre irritation du conduit digestif, il pourra être pris avec les repas ou en poudre, sous forme de gélule.

Les dosages s'ajusteront en fonction du poids de l'individu. Pour une personne d'environ 70 kg, on comptera, par exemple :

- Journées 1 à 3 : 15 gouttes deux fois par jour à diluer dans un jus de légume ;
- Journées 4 à 10 : 20 gouttes deux fois par jour ;
- Journées 11 à 28 : 20 gouttes trois fois par jour.

Certains trouveront une amélioration satisfaisante avec le premier dosage ; et dans ce cas il ne sera pas nécessaire de l'augmenter. Par contre, des cas plus résistants pourront

nécessiter un dosage légèrement supérieur.

Une fois l'amélioration obtenue, on réduira progressivement le dosage ; mais si les symptômes réapparaissent, un retour à des doses plus importantes pourra être requis. Pour les pathologies chroniques ou anciennes, une cure de quatre semaines ne sera pas toujours suffisante et il conviendra alors de continuer durant quatre à six mois.

On peut également utiliser l'extrait de pépins de pamplemousse sous forme de rinçage vaginal, à raison de 24 gouttes dans 5 litres d'eau distillée à température ambiante, une fois par jour durant 3 jours, à renouveler tous les cinq jours.

Précaution : si une irritation vaginale sévère se manifeste, réduire la solution à cinq gouttes par litre d'eau, et cesser complètement si cette irritation persiste ; et ne pas effectuer ces douches durant la grossesse ou pendant les règles.

Mais l'extrait de pépin de pamplemousse est aussi l'un des antibiotiques les plus efficaces et des moins nocifs existant actuellement. Il s'attaque en effet aux virus, bactéries, levures, champignons et autres parasites avec une puissance extraordinaire.

Il fait merveille en cas de diarrhée, d'eczéma, de psoriasis, de pellicules, de verrues, de transpiration excessive des pieds, de vaginite, de troubles intestinaux, de gingivite ou de dermato-mycoses...

Enfin, en cas de refroidissements, de rhinites et surtout d'infections grippales, l'extrait de pamplemousse est tout particulièrement recommandé. Des tests de laboratoire ont en effet pu démontrer son efficacité contre le virus d'influenza A2, l'une des formes d'agents pathogènes les plus virulentes. Dans ce dernier cas, on en prendra deux à trois fois par jour, à raison de trois à quinze gouttes en fonction de la gravité des symptômes.

De plus, on notera que son association avec l'échinacéa (voir fiche correspondante) renforce encore son efficacité.

## Fibres

Les fibres sont des glucides formés par la condensation de plusieurs sucres simples, qui servent de charpente aux végétaux. Leur caractéristique principale réside dans le fait qu'elles ne sont pas digérées par les enzymes, et qu'elles aident simplement les autres nutriments à voyager à travers le tube digestif. Certaines fibres, notamment, se gorgent d'eau et se transforment en masse gélatineuse.

Grâce aux fibres, les aliments sont mieux dilués, leur absorption est freinée, et le bol alimentaire acquiert une consistance molle favorable à un bon transit. Résultat : on se sent rassasié longtemps après le repas, et l'on ne souffre plus d'hypo ou d'hyper glycémie.

De plus, les fibres aident à maintenir la ligne, car non seulement elles sont généralement très peu caloriques, mais elles sont également purgatives, nettoient les parois de l'intestin, entraînent le cholestérol hors de l'organisme, jouent un effet bénéfique sur l'absorption des sucres, et génèrent une grande consommation d'énergie.

On reconnaît globalement les fibres solubles (pectines, gommes, alginates, psyllium, son d'avoine...), et les fibres insolubles (cellulose, hémicellulose, lignine).

Les fibres solubles rendent les aliments visqueux et diminuent la rapidité de la vidange de l'estomac. Elles retiennent l'eau, ainsi que les hydrates de carbone, les sels minéraux et les oligo-éléments. On n'entreprendra donc jamais une cure de fibres solubles s'il y a des carences en calcium, magnésium et fer. Les fibres solubles procurent une im-

pression de satiété bien utile dans les régimes amincissants. De plus, elles régulent l'absorption des nutriments, diminuent le taux de cholestérol sanguin, entraînent une action hypoglycémiante, et exercent une action sur les acides biliaires et donc un meilleur fonctionnement de la vésicule.

Les fibres insolubles, quant à elles, nettoient les parois de l'intestin, expulsent le cholestérol en excès, augmentent le volume du bol alimentaire et facilitent le transit. Au contraire des fibres solubles, les insolubles ne fermentent que très peu. Elles conviennent donc mieux aux problèmes de constipation. Mais attention, car elles peuvent être irritantes et même provoquer des douleurs coliques.

Contre la constipation, les fibres font office de ballast et entraînent un phénomène de contraction au niveau de l'intestin. Contre les hémorroïdes, en évitant la constipation à l'origine de beaucoup de crises hémorroïdaires, elles ont un effet indirect. Contre le cholestérol, elles emprisonnent les graisses, retardent leur assimilation ou facilitent leur élimination.

D'autre part, elles obligent l'organisme à puiser dans ses propres réserves de cholestérol. Contre le diabète, les fibres retardent l'absorption des glucides, et modifient donc bénéfiquement le pic glycémique après les repas. Contre les calculs biliaires, elles diminuent le taux d'acide désoxycholique et augmentent celui d'acide chénodésoxycholique, ce qui rend la production de calculs plus difficile. Contre l'obésité, les fibres, en se gonflant d'eau, coupent la faim, stimulent le transit et retardent l'absorption des glucides. Contre les varices, elles diminuent la pression exercée au niveau de l'abdomen par des selles trop dures, et favorisent ainsi une meilleure circulation sanguine. Contre le cancer du côlon, les fibres, en accélérant le transit, évitent un contact trop prolongé entre les substances cancérigènes et les parois du côlon. De plus, en modifiant la flore bactérienne et en diluant les sels biliaires, elles préviennent

les maladies intestinales qui, quelquefois, évoluent vers un cancer.

Les fibres les plus employées dans la complémentation nutritionnelle sont les suivantes :

**\* L'agar-agar (gélules) :**

Il est riche en fibres solubles (mucilages), et se gorge d'eau.

**\* L'albédo du pamplemousse (gélules) :**

Il est essentiellement composé de pectine.

**\* Les algues (sous toutes leurs formes) :**

Elles contiennent des mucilages améliorant le transit et diminuant l'appétit.

**\* La cosse de haricot (poudre cryobroyée) :**

Elle recèle beaucoup de cellulose et de pectine, et agit sur l'assimilation des glucides.

**\* Les fibres de soja (poudre à diluer) :**

Elles sont, pour une part solubles et pour une autre part insolubles. Elles régularisent donc aussi bien le transit que le passage des lipides et des glucides dans le sang.

**\* Le son de cacao (granulés) :**

Il a les mêmes propriétés et le même emploi que les fibres de soja.

**\* Le guar (gélules) :**

Il contient une gomme épaississante.

**\* L'ispaghul (gélules et sachets) :**

Il contient des mucilages. Excellent coupe-faim, l'ispaghul a une action sur l'absorption des lipides et des glucides, retient les sels biliaires et facilite le transit... à condition de boire beaucoup d'eau.

**\* Le konjac :**

Il contient du glucomannane et remplit les mêmes fonctions que l'ispaghul.

**\* Le marc de raisin (poudre cryobroyée) :**

Il est riche en mucilages.

**\* La mauve :**

Elle est un adoucissant du système digestif, et qui contient également des mucilages et améliore le transit.

**\* Le son d'avoine :**

il retient l'eau d'une manière assez remarquable, et agit sur l'assimilation des lipides et des glucides.

## FOS



Les fructo-oligosaccharides, ou FOS, contribuent grandement à améliorer l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou les pathologies intestinales, mais ont aussi un rôle nutritif sur l'épithélium colique par l'intermédiaire de leurs produits de fermentation qui, de plus, exercent une action sur le métabolisme du glucose ou des lipides circulants.

Les fructo-oligosaccharides sont des fibres naturelles solubles présentes dans un grand nombre de végétaux comestibles. Dérivées du saccharose, elles appartiennent à la famille des fructanes à courtes chaînes. Ces molécules font naturellement partie de l'alimentation humaine depuis des millénaires puisqu'elles appartiennent à la classe des hydrates de carbone présents dans de nombreux végétaux comestibles tels que l'oignon, l'ail, l'asperge, le blé, l'orge, le seigle ou la banane qui peuvent en contenir jusqu'à 25% (de matière sèche).

Les propriétés nutritionnelles des fructo-oligosaccharides découlent de leur devenir dans le système digestif. Leur résistance à l'hydrolyse enzymatique au cours de leur passage dans la partie haute du tube digestif leur permet en effet d'arriver intégralement au côlon où ils fermentent en totalité sous l'action de la flore colique. C'est à cette occasion que les bifidobactéries les métabolisent et produisent en conséquence de grandes quantités d'acides gras organiques qui acidifient le côlon et limitent ainsi la prolifération de nombreuses bactéries pathogènes, tout en stimulant légèrement le transit intestinal.

Par ailleurs, une consommation chronique de fructo-oligosaccharides favorise une réduction de la production hépatique de glucose à jeun chez des sujets sains, et réduit la glycémie à jeun chez des sujets diabétiques. Ces effets

métaboliques pourraient être en relation avec le métabolisme des produits issus de la fermentation des fibres dans le côlon et, en particulier, avec le métabolisme de l'acide propionique.

Régulant le transit intestinal, ne provoquant pas de réponse insulinémique, légères en calories, antibactériennes, renforçant les arômes et les saveurs, les fructo-oligosaccharides présentent donc de nombreuses vertus appréciables tant dans l'industrie alimentaire que dans la fabrication de compléments nutritionnels généralement commercialisés pour combattre les surcharges pondérales et la constipation.

## Gelée royale

Universellement réputée pour redonner du tonus aux personnes âgées, la gelée royale contient glucides, protéides, lipides, sels minéraux, vitamines, antibiotiques et ADN, mais doit sans doute ses exceptionnels effets thérapeutiques à sa haute teneur en vitamine B5, ou acide pantothénique.



Cette vitamine joue en effet un rôle essentiel dans le métabolisme cellulaire, permettant notamment le métabolisme des lipides, des glucides et des acides aminés. En fait, sans acide pantothénique : pas d'assimilation des aliments ! De plus, cette vitamine B5 stimule les cortico-surrénales et augmente la production d'adrénaline.

C'est donc essentiellement parce qu'elle contient beaucoup de vitamine B5, que la gelée royale peut être absolument indiquée contre la fatigue, plus particulièrement lorsqu'elle est liée à de la faiblesse, ou à d'autres troubles tels que : anorexie, anémie, asthénie, dépression, neurasthénie, impuissance, surmenage, sénescence, et maladies infectieuses...

On consommera de préférence la gelée royale conditionnée en mélange avec du miel, à raison de 3 gr de gelée royale pour 125 gr de miel. Elle devra absolument être conservée, durant le temps de la cure, à l'abri de la chaleur et de la lumière. La cure standard s'étend sur 21 jours et nécessite environ 6 grammes de gelée royale que l'on peut éventuellement porter à 9 grammes.

Mais il existe également d'excellents produits, pratiquement aussi efficaces, conditionnés sous forme d'ampoules, peut-être plus pratiques en cas de déplacements.

Deux cures peuvent être menées, chaque année, en automne et au printemps.

---

## Ginkgo

Premier phytothérapeutique des troubles de la circulation périphérique, le Ginkgo a de nombreuses indications, et notamment la réduction des symptômes de la démence sénile, de la maladie d'Alzheimer à son stade précoce, de l'insuffisance cérébrale, des pertes de mémoire associées à la ménopause, des symptômes liés à une démence vasculaire ou dégénérative, des troubles de l'attention et de la dépression, ainsi que, plus généralement, l'amélioration des fonctions cognitives, surtout après cinquante ans. C'est dire qu'en régulant cette circulation, il protège avant tout le cerveau.

Le Ginkgo est aussi indiqué pour atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel, traiter la dégénérescence maculaire, la perte d'audition, les vertiges, acouphènes et maux de tête d'origine vasculaire, la dysfonction sexuelle causée par les antidépresseurs, la dysfonction érectile, ou prévenir le mal des montagnes...

Le traitement doit durer de trois à six mois avant de commencer à faire des effets. Le borner à deux ou trois semaines est donc totalement inutile.

Le ginkgo est contre-indiqué aux hémophiles et avant une intervention chirurgicale. D'autre part, son action peut entrer en synergie avec d'autres plantes qui éclaircissent le sang, comme l'ail, le ginseng, le saule ou le trèfle rouge.

Enfin, il interagit avec les anti-inflammatoires et les anticoagulants allopathiques, augmentant les risques d'hémorragie.

---

## Ginseng

Originnaire de Mandchourie, de Corée et de Sibérie, le Ginseng, contenant vitamines B, riboflavine, thiamine, saponines, ginsénosides, essences et stérols en grandes quantités, fut recherché par les Chinois depuis des millénaires, et jouissait d'une mythologie tout à fait fantastique.



Traditionnellement, cette racine est considérée comme un stimulant général, pouvant trouver son application aussi bien dans les sphères cardiaque, que nerveuse, pulmonaire ou sexuelle... C'est, en tous cas, indéniablement une des meilleurs plantes toniques, et ce n'est pas pour rien qu'elle est, encore de nos jours, si souvent indiquée dans les cas d'asthénie ou de dépression, ou encore en cas de convalescence, de sénescence, de fatigue physique ou intellectuelle...

Le Ginseng trouvera donc son emploi dans de nombreux cas de fatigue, notamment lorsque celle-ci est liée au manque d'appétit, ou à un refroidissement, ou encore à l'artériosclérose avec vertiges, éblouissements, bourdonnements d'oreilles, maux de tête, ou enfin quand la fatigue est en

relation avec des troubles psychosomatiques.

Nous savons aujourd'hui que le Ginseng agit avant tout sur le système nerveux central, stimulant et relaxant le cortex, et augmentant la mémoire. Secondairement, il accroît la quantité de globules rouges, détoxique le foie, diminue le cholestérol, équilibre les rythmes cardiaque et respiratoire... bref : il assure une relative résistance à la maladie et aux perturbations organiques mineures qui débouchent toujours, un jour ou l'autre, sur la fatigue.

On trouvera toutes sortes de préparations à base de Ginseng. Toutefois, attention : toutes ne sont pas excellentes. On ne peut que conseiller au consommateur de choisir les produits à base d'un bon Ginseng (racine entière de six ans d'âge au moins), extrait et conservé de manière à respecter les principes actifs (micronisation à basse température, nébulisats, teintures-mères, etc.), mais d'éviter les simples poudres de plante, qu'elles soient présentées en pots, en comprimés ou en gélules.

Attention : éviter en cas d'hypertension.

---

## Glucosamine

La glucosamine, substance produite dans l'organisme à l'aide de l'enzyme glucosamine synthétase mais que l'on trouve aussi dans la chitine des crustacés, restructure le cartilage, les tissus conjonctifs, les tendons, les ligaments, le liquide synovial et la matière osseuse.

Cette glucosamine est l'élément fondamental des mucopolysaccharides formant le cartilage articulaire. Elle est composée de glucose et d'un acide aminé, la glutamine.

Sous sa forme de complément nutritionnel, le sulfate de glucosamine est obtenu à partir de glucides du type glucose ou fructose en leur ajoutant un groupe aminé. L'essentiel

de la glucosamine utilisée par l'organisme étant associé au soufre sous forme de sulfate, le sulfate de glucosamine offre donc une forte ressemblance avec les substances que l'on peut naturellement trouver dans le corps humain... mais malheureusement pas dans l'alimentation.

Le besoin de glucosamine est particulièrement associé aux éléments structurels du système ostéo-musculaire comme les articulations, les tendons et les ligaments. Ainsi que chacun le sait, ces parties de l'organisme peuvent être endommagées à la suite d'efforts ou de tensions excessifs ou inhabituels, ou encore lorsque le métabolisme est déséquilibré. Dans tous ces cas, il devient impérieux d'entamer une complémentation en glucosamine, puisqu'il faut plus de matériaux pour réparer les articulations et leurs structures environnantes.

Le sulfate de glucosamine facilite la synthèse du tissu cartilagineux, et devrait donc faire partie de la complémentation à partir de la quarantaine, surtout lorsqu'on ressent une raideur articulaire le matin, afin d'éviter les phénomènes ostéoarthritiques, c'est à dire les douleurs, déformations et limitations des mouvements, que connaissent encore trop de personnes âgées.

Les études pharmacocinétiques in vitro et in vivo menées à ce jour sur le sulfate de glucosamine permettent d'affirmer que cette substance est absorbée jusqu'à 98%, efficace et non toxique.

Cela étant, on conseille quelquefois de lui préférer le N-Acetyl Glucosamine, encore plus assimilable, et surtout de l'associer au sulfate de chondroïtine, voire avec l'ADN hautement polymérisé, avec lesquels il entre dans une synergie remarquable.

## Glutathion

Le glutathion est un tripeptide formé des acides aminés L-Cystéine, acide L-Glutamique et Glycine. Étant produit par le foie, c'est donc un antioxydant endogène... et même l'antioxydant le plus important de tout l'organisme ! C'est lui, plus que tout autre, qui répare les dommages radicaux dans les tissus, détoxique l'organisme et prévient les maladies.

Des études effectuées sur l'animal et l'homme ont démontré que s'il vient à diminuer et à manquer, l'organisme commence à s'intoxiquer de plus en plus, s'acheminant lentement mais sûrement vers la maladie et vieillissant de manière accélérée.

Inversement, d'autres études réalisées sur des centaines ont montré, pour leur part, que ceux-ci avaient des taux de glutathion très élevés.

A titre préventif, il est possible de stimuler la production endogène de glutathion en prenant tout simplement du sélénium ou de l'acide alpha lipoïque... ce qui reviendra tout de même moins cher qu'une complémentation directe en glutathion, car le seul défaut de ce merveilleux produit est d'être assez onéreux.

Toutefois, en cas de pathologie et notamment de cancers, troubles hépatiques ou cataractes, ou tout simplement si le métabolisme est perturbé, il est généralement conseillé de prendre ce nutriment sous sa forme préformée, en l'associant d'ailleurs à d'autres antioxydants afin de le renforcer... et de l'économiser.

## Graine de courge

On utilise quelquefois la graine de courge pour éliminer certains vers intestinaux, comme le ténia ou l'ascaris ; ou encore comme calmant, notamment pour lutter contre l'insomnie...



Mais les indications les plus fréquentes de ce pépin de cucurbitacée restent les affections urinaires inflammatoires, et, en particulier, les prostatites congestives et l'hypertrophie bénigne de la prostate.

Rappelons que la prostate est une glande sexuelle masculine fournissant environ 20% du sperme. Située en dessous de la vessie et en avant de l'ampoule rectale, elle est traversée par l'urètre, à la sortie de la vessie. C'est cette position qui est responsable des problèmes d'élimination urinaire lors d'affections prostatiques.

Ces dernières peuvent, bien sûr, être de différentes natures, mais, dans leurs formes bénignes, elles seront essentiellement dues à une inflammation ou à une hypertrophie. On parlera alors de prostatite ou d'hypertrophie bénigne de la prostate.

Il va sans dire que les prostatites d'origine bactérienne nécessitent le recours à un antibiogramme aromathérapique et l'usage de la propolis ; mais lorsque l'agent microbien n'est pas en cause, c'est à dire lorsque le prostatisme est provoqué par des modifications de la vascularisation du tractus génital interne, et par dysrégulation végétative, les préparations à base de graines de courge donnent des résultats extrêmement intéressants.

Bien qu'il soit actuellement prématuré de donner des interprétations fiables de l'activité clinique de certains composants de la graine de courge, on suspecte néanmoins

notamment le zinc d'avoir une action globale, particulièrement favorable sur les glandes génitales.

D'autre part, la graine de courge contient de nombreuses substances anti-inflammatoires et tonifiantes.

Les plus récentes études démontrent également que l'huile de courge entraîne une réduction du taux plasmatique de dihydrotestostérone, principale responsable de la croissance de la prostate. Il est donc probable que les stérols de la graine de courge diminuent la capacité de liaison de la dihydrotestostérone intra-prostatique.

Toujours est-il que la graine de courge, surtout lorsqu'elle entre dans la composition de compléments nutritionnels également riches en vitamines B, C, E, et en diverses plantes diurétiques et tonifiantes, à condition d'être utilisée sans attendre, s'avère constituer un excellent traitement dans les cas d'affections bénignes de la prostate.

Enfin, on ne pourra que la conseiller aux populations à risques (âge, et hérédité), en prévention saisonnière systématique.

---

## Griffonia

Le 5-HTP est un métabolite du tryptophane, que l'on trouve à l'état naturel dans les graines d'une plante africaine, la Griffonia Simplicifolia.

Rappelons que le tryptophane est un acide aminé précurseur de la sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine.

Sachant que dépression, migraines, dépendance toxicolo-

giques, agressivité, anxiété, obsessions et insomnie sont les conséquences les plus communes d'une déficience en sérotonine, on comprendra pourquoi le 5-HTP s'est montré supérieur aux médicaments chimiques pour traiter des patients déprimés, anxieux, migraineux ou insomniaques.

Mais attention : il ne faut pas consommer de 5-HTP simultanément avec des médicaments antidépresseurs, ne pas dépasser 100 mg par jour, et éviter de prendre de la vitamine B6 dans les six heures de la prise de ce complément, car elle risquerait de le convertir en sérotonine dans le sang avant qu'il n'ait franchi la barrière hémato-cervicale pour venir augmenter la sérotonine dans le cerveau.

## Guarana

Découverte par les Indiens au cœur de la forêt amazonienne, le guarana est une plante ancestrale aux vertus exceptionnelles pour le corps et l'esprit humain.

C'est la plante la plus riche au monde en caféine (4,5 g pour 100 g de produit). Associée au tanin qu'elle renferme (9g), cette caféine équilibre le corps et procure une sensation de bien-être, en se libérant doucement dans l'organisme, à la différence de la surexcitation parfois constatée chez certaines personnes qui abusent de caféine sous forme de café ou de thé.

De plus, elle agit comme un lipolytique et un diurétique, c'est à dire qu'elle élimine et brûle les graisses. La circulation sanguine augmentant, la graisse n'a pas le temps de rester stockée.



Riche en oligo-éléments (calcium, potassium, magnésium, fer et phosphore) et en vitamines, le guarana agit également comme un véritable coupe-faim naturel. Et loin d'affaiblir l'organisme, il le stimule, l'éveille, le concentre, tout en favorisant un sommeil récupérateur le soir.

Il faut savoir enfin que cette plante a une action d'équilibrant physique grâce à la présence de théobromine, substance présente dans le chocolat, qui agit de façon tout à fait positive sur la déprime.

Le guarana agit encore comme un excellent tonifiant neuro-musculaire qui muscle, maintient l'éveil, accroît la vigilance et la résistance organique lors d'une maladie ou d'un stress.

Il augmente le niveau psychique, mental et la concentration, tout en renforçant le sens de l'observation avant toute épreuve intellectuelle et sportive.

Il semblerait que chez les Indiens d'Amazonie, le guarana ait une action non négligeable sur la longévité. On raconte en effet que les premiers jeunes prêtres européens à évangéliser cette partie du monde découvrirent des hommes de plus de 70 ans qui continuaient à faire des enfants et avaient une activité physique intense. Eux-mêmes à 25 ans n'avaient pas leurs dispositions physiques, mentale et leur joie de vivre. Ces indiens prenant du guarana tous les jours, les prêtres décidèrent d'essayer également, et se rendirent effectivement compte que la plante leur apportait un certain équilibre et les aidait à mieux supporter pluie, chaleur, soleil, déprime. Leur adaptation à ces contrées éloignées se fit ainsi beaucoup plus facilement.

## Harpagophytum

Composant essentiel des compléments nutritionnels antirhumatismaux, la griffe du diable, ou Harpagophytum, est évidemment aussi un complément nutritionnel à part entière.



Plante des régions désertiques de l'Afrique australe, l'Harpagophytum appartient à la famille des pédaliacées. C'est sa racine qui contient de l'arpagoside, un puissant anti-inflammatoire que l'on utilise précisément dans le traitement de l'arthrose et des rhumatismes, aussi bien pour combattre la douleur que pour réduire l'inflammation.

Une cure d'Harpagophytum, que l'on consommera de préférence conditionné en ampoules buvables, suffit bien souvent à améliorer grandement la mobilité des articulations, tout en éliminant l'acide urique.

On peut conseiller de compléter l'action de l'Harpagophytum à l'aide de deux autres phytothérapies : le nébulisat de prêle, qui agit également de manière très efficace sur les articulations en raison de son exceptionnelle richesse en silice, et la reine-des-prés, qui compte parmi les meilleurs anti-inflammatoires et antalgiques naturels, grâce aux flavonoïdes et aux dérivés salicylés qu'elle contient.

---

## Indium

Quarante neuvième dans le tableau périodique des éléments, l'indium ne figure pourtant pas parmi les oligo-éléments que nous avons l'habitude de consommer car, dans la nature, il n'existe pas sous forme hydrosoluble. Il n'est

donc présent ni dans les aliments ni dans l'organisme.

Bien que sa carence n'entraîne pas de maladies, des chercheurs ont observé que, parmi les consommateurs d'indium, il y avait 26 % de moins de cas de cancers et 46 % de moins de tumeurs malignes.

Mieux encore, il semblerait qu'il ralentisse le vieillissement prématuré, stimule le fonctionnement du système immunitaire, réduise la durée et l'intensité des coups de froid, des contusions et des convalescences, favorise la mémoire, diminue les besoins en sommeil, efface la déprime et assure un bon état général et même une relative euphorie.

Les bienfaits de l'indium sont sans doute en rapport avec le contrôle des glandes et des hormones par la thyroïde ; à moins que ce ne soit avec sa propension à faciliter l'assimilation des oligo-éléments dans le gros intestin, puisqu'il réussit notamment à augmenter l'absorption du chrome de 90% dans la rate, de 112% dans les poumons, de 232% dans le foie et de 694% dans les reins.

Ses principales applications connues sont la performance sportive, l'équilibre hormonal, la longévité, la surcharge pondérale, et même le cancer. Mais on lui connaît également bien d'autres applications...

Avant tout, l'indium installe une sensation de bien-être et de bonne humeur, généralement au bout de quelques jours seulement. Une première indication sera donc la dépression, l'anxiété ou le stress, ou encore le sevrage de la drogue ou de l'alcool, dans lesquels l'indium s'est avéré aussi performant que les drogues psychiatriques les plus dures... sans les inconvénients, bien sûr !

D'autres indications touchent à la longévité et à la perte de poids. L'indium, par sa régulation de l'hypothalamus et de l'hypophyse, et son effet bénéfique sur la thyroïde, entraîne, surtout chez les femmes, un amincissement lors-

que cela est nécessaire et, dans les autres cas, évite de prendre du poids. Quant aux hommes, ils maintiennent la musculature que la plupart de leurs semblables perdent en vieillissant.

On conseille aussi l'indium en cas d'hypertension, notamment au-dessus de 16, éventuellement associé à la prise de chrome. Mais cet oligo-élément est tout aussi capable de réguler l'hypotension. La pression dans le globe oculaire est, elle aussi, susceptible d'être améliorée jusqu'à diminuer de 35% au bout de quelques mois.

L'indium modifie encore le taux d'insuline des diabétiques. Dans le traitement de la douleur, des processus inflammatoires et de l'arthrose, il fait aussi partie des compléments nutritionnels à consommer impérativement, au même titre que la glucosamine ou la chondroïtine, puisque cet oligo-élément présente la particularité de pouvoir se transporter dans les parties du corps enflammées.

Enfin, une expérience a été menée sur vingt quatre malades atteints des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Divisés en deux groupes soignés par des méthodes naturelles et de la relaxation, les uns, n'ayant pas consommé d'indium, ont montré une amélioration de 8%, et les autres, traités à l'indium, de 37%, cette amélioration portant sur l'endurance, la mémoire et le comportement.

---

## Inositol

L'Inositol est un nutriment indispensable à la vie, comme une vitamine. L'organisme peut le synthétiser, mais hélas, avec l'âge, en quantité insuffisante.

Il intervient dans le métabolisme des lipides, dans la production cellulaire d'énergie, dans les processus de détoxi-

cation et de l'élimination du radical hydroxyle.

Les apports journaliers recommandés sont de l'ordre d'un gramme ; cependant deux ou trois grammes sont nécessaires pour induire le sommeil.

Sous forme d'hexaphosphate d'inositol, également connu sous le nom d'acide phytique, il a démontré sa capacité à inhiber la multiplication de certaines cellules anormales, et notamment cancéreuses. De plus, plusieurs études ont prouvé que des niveaux cellulaires accrus de cet acide sont associés à de meilleures défenses immunitaires.

---

## Kombucha

C'est en 1960 qu'un laboratoire helvétique démontra les vertus désintoxiquantes et le pouvoir anticancérigène d'un champignon découvert un millénaire et demi plus tôt par un vénérable médecin chinois du nom de Kombu.

Grâce à l'acide glucuronique et à l'acide lactique, qu'elle contient en grandes quantités, la Kombucha détoxine et détoxique l'organisme en profondeur, tout en inhibant largement les bactéries responsables de la putréfaction dans l'intestin. Mais cette double action s'accompagne d'une stimulation glandulaire généralisée et d'une amélioration du métabolisme.

La Kombucha facilite les digestions difficiles et favorise la diminution des dépôts graisseux et l'élimination de l'acide urique et du cholestérol. On pourra donc l'employer en cas de goutte, rhumatismes, troubles hémorroïdaux, calcification des artères, fatigues physique et intellectuelle, constipation, obésité, ballonnements, faiblesse sexuelle, convalescence, furonculose, tension, nervosité, sénescence...

Quant à son action anticancérigène, elle s'explique en partie par la forte acidité de la préparation. L'acidité, en combattant naturellement une alcalinisation qui, on le sait, favorise la croissance des tumeurs, peut avoir une action inhibitrice des cancers ; or, la consommation de boisson à la Kombucha acidifie effectivement le pH sanguin. Les personnes âgées, qui s'alcalinisent quelquefois dangereusement, surtout si elles sont végétariennes et/ou sédentaires, auraient donc tout intérêt à boire régulièrement de la Kombucha... d'autant que ce champignon semble avoir un effet rajeunissant, notamment sur les phanères, et sur la vitalité.

Fortifiante, la boisson à la Kombucha convient, en fait, à tout le monde, y compris aux personnes en bonne santé, qui y trouveront un moyen agréable d'étancher leur soif... tout en s'assurant une prévention des plus efficaces, que beaucoup constatent rapidement, notamment avec une nette réduction de leur sensibilité aux refroidissements. Stimulante pour les sportifs, calmante et désintoxiquante pour les citadins surmenés et pollués, la Kombucha protège aussi les dents des enfants et des adultes contre les caries.

Bien qu'elle existe également en extrait, on consomme plus généralement la Kombucha sous forme de boisson fermentée, rafraîchissante et agréablement aromatique. On recommande toutefois aux diabétiques de n'employer que l'extrait de Kombucha.

---

## Kudzu

Chaque année le tabac tue 60000 personnes, en France. Des millions dans le monde. Mais s'arrêter de fumer reste toujours aussi difficile.

L'ennemi numéro un du fumeur désirant arrêter semble bien être la dépendance... exactement comme avec l'alcool ou la drogue. Par conséquent, à quoi bon prendre des produits remplaçant la nicotine du tabac par une autre nicotine ? A quoi bon suivre des traitements visant à dégoutter le fumeur du tabac... si la dépendance, elle-même, n'est pas supprimée ? On sait aujourd'hui que le taux de réussite de ce type de traitements est de l'ordre de 11%. C'est évidemment mieux que rien, mais ce n'est toutefois pas suffisant.

Or, les chercheurs du Centre de biochimie et de biophysique de l'université médicale de Harvard, à Boston, ont redécouvert, en 1992, les vertus d'une plante utilisée depuis plus de 2500 ans par les Chinois pour traiter différentes formes de dépendance. Cette plante, le *Pueraria Lobata*, plus communément appelée Kudzu, s'est avérée capable, lors de tests de laboratoire, de réduire de moitié, en six jours seulement, la consommation d'alcool de hamsters soumis à une alcoolisation énorme, équivalent, pour un humain, à une caisse de vin par jour.

A présent scientifiquement reconnu dans le monde entier, le Kudzu est commercialisé en pharmacie et en magasins de diététique, sous forme de poudre, essentiellement proposée pour arrêter de fumer.

Cette plante exceptionnelle atteindrait, dans ce domaine, 80% de réussite dans les tests de désaccoutumance.

---

## Lactoferrine

Cette glycoprotéine est l'un des constituants les plus actifs du colostrum.

Elle appartient à la famille des cytokines, responsables de la coordination de la réponse immunitaire des cellules aux infections et aux tumeurs.

Elle protège la sphère respiratoire des invasions infectieuses, et possède une activité anti-bactérienne directe sur *Escherichia Coli*, antifongique sur *Candida Albicans* et même anti-virale car elle stimule naturellement la croissance des bifidobactéries et des cellules tueuses naturelles.

## Lait de jument

La consommation de lait de jument remonte cinq millénaires avant notre ère, au peuple Ouïgour qui essaima sur la Mongolie et l'Asie centrale, avec, à leur suite, tous les cavaliers envahisseurs nomades, de Gengis Khan à Attila.



La vigueur et la longévité de ces peuples étant proverbiale, c'est tout naturellement qu'un médecin russe, le docteur Postnikov, fit des recherches pour savoir si le lait de jument ne serait pas à l'origine de cette belle santé. Depuis, en Russie c'est une directive d'état que de produire du lait de jument pour la santé.

A l'heure où la valeur du lait de vache est controversée, il faut rappeler qu'il existe deux catégories de laits bien distinctes :

- les laits caséineux des ruminants comme la vache, la chèvre ou la brebis, qui contiennent des caséines spécifiques pourvues de la particularité de les faire cailler.
- les laits albumineux des monogastriques comme la jument, l'ânesse ou la femme, qui ne titrent que 10% de lipides et ne caillent pas. Ils sont immédiatement digestibles et totalement assimilables, ne présentent aucune contre-indication et sont dotés d'éléments anti-infectieux et immunologiques.

Voilà pourquoi le lait de jument n'a rien à voir avec le lait de vache, et qu'il est équilibrant, revitalisant et reconstituant, qu'il régule les fonctions intestinales et maintient la flore bifide, qu'il renforce les effets anti-oxydants, qu'il accompagne les processus de désintoxication et favorise les défenses naturelles et diminue les effets liés au vieillissement.

C'est en effet un supplément idéal pour les personnes âgées dont il améliore la tonicité physique et intellectuelle. Grâce aux acides gras qu'il contient, il favorise la synthèse de médiateurs dont l'activité biologique est vitale sur la mémoire, la concentration, et la réponse immunitaire. De plus, il trouve son emploi comme adjuvant dans l'alimentation des malades, car il permet de mieux assimiler les aliments et nutriments, et notamment les protéines.

Le lait de jument est encore un aliment riche en hydrate de carbone et en alphalactalbumine qui transporte un acide aminé indispensable : le tryptophane. C'est la synergie de ces deux éléments qui améliore l'humeur et régule les apports nutritionnels sucrés... ce qui explique son rôle positif tant sur les boulimiques que sur les anorexiques.

Il contient aussi une enzyme considérée comme un agent anti-microbien puissant et un activateur du complément intervenant dans la défense immunitaire : le lysosyme qui a une action contre les rhinites chroniques et les aphtes.

Mais bien sûr, le lait de jument est surtout l'une des meilleures sources naturelles de calcium, car celui-ci se présente sous forme de phosphate colloïdal directement assimilable, avec pour résultat une amélioration spectaculaire des symptômes de l'ostéoporose.

Le lait de jument se consomme en cures de quinze, vingt et un, ou trente jours, à raison d'un sachet d'un quart de litre par jour, loin des repas et en l'avalant très lentement.

## Lycopène



Le lycopène est le caroténoïde responsable de la couleur rouge de la tomate, de la pastèque et du pamplemousse rose. Mais ce n'est pas un simple colorant, puisqu'il est doté d'un excellent pouvoir antioxydant, combattant les radicaux libres et prévenant ainsi de nombreuses maladies dégénératives. En fait, c'est sa structure chimique linéaire, renfermant treize doubles liaisons conjuguées, qui est responsable de son exceptionnelle capacité à neutraliser les radicaux libres.

Les caroténoïdes constituent une famille composée de colorants naturels du monde végétal. Seuls quelques-uns se retrouvent dans l'organisme, et plus précisément dans le sérum sanguin. Mais ils sont tous apportés par l'alimentation. Le plus prépondérant est le lycopène, qui augmente l'efficacité des systèmes immunitaires, inhibe la mutagenèse, réduit l'oxydation des LDL et diminue le taux du cholestérol, protégeant ainsi des maladies cardio-vasculaires.

De plus, une étude a démontré que la supplémentation avec du lycopène permet de protéger et de traiter le cancer de la prostate. Après supplémentation, les tumeurs avaient diminué de volume. De même, il a été constaté que le taux de PSA, antigène spécifique de la prostate, avait lui aussi diminué.

On l'a dit, la tomate et ses dérivés sont la principale source du lycopène alimentaire. Malheureusement, dans la tomate fraîche ou dans son jus, le lycopène se trouve cloisonné dans la matrice végétale qui compose le fruit, ce qui fait que très peu de lycopène est absorbé par l'organisme. Il est donc indispensable de compléter l'alimentation par des suppléments nutritionnels renfermant du lycopène.

La quantité actuellement suggérée par les scientifiques se situe entre cinq et dix milligrammes par jour. Cependant, dans certaines études, des quantités plus importantes de lycopène ont été utilisées, et aucun effet secondaire n'a été relevé.

De plus, il faut savoir que le lycopène, absorbé par l'organisme, se retrouve à des quantités plus importantes que les autres caroténoïdes dans le sang et les organes. Ceci laisse penser que cette répartition permet une meilleure protection de certains organes.

Le lycopène s'adresse évidemment à tous ceux qui sont soucieux de préserver leur santé. Toutefois, le lycopène est plus particulièrement important pour les hommes qui veulent protéger leur prostate et pour ceux ou celles qui désirent se prémunir contre les maladies cardio-vasculaires, les méfaits de rayons UV du soleil et les effets néfastes des radicaux libres.

Enfin, le lycopène est également utile pour les fumeurs qui subissent l'action destructrice des radicaux libres.

On trouvera les suppléments à base de lycopène dans le commerce de la diététique, sous différentes formes : compléments secs et solubles, colorants naturels, concentré de tomate à utiliser pour rehausser la saveur, fibres diététiques à utiliser comme modifiant de texture ou comme agent absorbant, et même produits cosmétiques.

## Maca



Les plantes hormone-like - qui n'ont rien à voir avec un traitement hormonal substitutif - sont capables d'agir sur les récepteurs cellulaires hormonaux pour aider l'organisme à maintenir un bon équilibre hormonal sans lequel, chez la femme, apparaissent entre quarante et cinquante ans toutes sortes de manifestations désagréables, telles que la prise de poids, la tension douloureuse des seins, la sensation de pesanteur abdominale et des membres inférieurs, l'anxiété et les troubles de l'humeur, ainsi que les bouffées de chaleur avec des sueurs nocturnes...

La Maca, ou *Lepidium peruvianum*, est cultivée depuis plus de deux cents ans dans les Andes du Pérou. Elle détient le record mondial d'altitude de culture. Elle pousse en effet à quatre mille cinq cents mètres. Peut-être parce qu'elle résistait aux conditions extrêmes de la haute altitude, pour les Indiens Incas, c'était la plante qui apportait l'énergie et la force.

Cette crucifère, qui ressemble à un gros radis, contient dans sa racine des acides aminés, des éléments minéraux, des vitamines, des acides gras essentiels, des substances stéroïdiennes et des alcaloïdes. Ce sont ces derniers qui sont responsables de l'action hormonale à l'origine des effets bénéfiques sur certains troubles de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, la fatigue, les problèmes de mémoire et de libido.

Ces alcaloïdes agissent sur l'hypothalamus pour moduler les sécrétions des hormones LH, SFH, HCG et prolactine. Ils activent également les hormones calcitonine et parathormone pour réguler le métabolisme du calcium et du phosphore.

De plus, la Maca apporte du magnésium qui favorise la dé-

tente et la sérénité ainsi que du calcium et du phosphore, intervenant ainsi dans le maintien du capital osseux. Il faut aussi noter la présence de fer, de cuivre, de zinc et d'acides gras essentiels qui, tous, contribueront à garder la peau jeune et belle.

Mais, bien sûr, l'intérêt principal de la Maca réside dans l'amélioration de la production par l'organisme de ses propres hormones au fur et à mesure de ses besoins.

Comme toutes les hormone-like féminines, il conviendra d'entreprendre une complémentation en Maca dès la préménopause, lorsque les règles deviennent irrégulières et que les premiers signes apparaissent, en général vers quarante cinq ans.

La cure devra évidemment s'étendre sur plusieurs années, à raison de six cents milligrammes de Maca par jour.

Dans les compléments nutritionnels du commerce de la diététique, la Maca peut se présenter en mélange avec deux autres plantes hormone-like hautement synergiques : le Soja et le Yam.

---

## Magnésium marin

Le magnésium marin est un magnésium 100% naturel, assimilable et biodisponible. Il peut se trouver à l'état à peu près pur ou être également composé de minéraux complémentaires nécessaires à son assimilation et à son utilisation, et notamment, bien sûr, de calcium.



C'est le cas de l'excellente Dolomie, quelquefois appelée Dolomite, composée d'un rapport idéal de 20% de calcium et de 11% de magnésium, et issue de sédiments marins. Mais ce complément naturel est également riche en fer, silicium, sodium, potassium, manganèse et lithium. Il est généralement commercialisé sous sa forme originale après simple broyage.

Il faut savoir qu'une personne carencée en magnésium ou en calcium peut présenter divers troubles sans que les analyses ne détectent la moindre carence en ces minéraux. C'est ce que l'on appelle une carence d'utilisation. Les minéraux sont présents mais nous ne pouvons les utiliser. Il est donc indispensable de choisir, pour compléter notre alimentation, des minéraux biodisponibles, c'est à dire parfaitement assimilables par la cellule. C'est le cas des minéraux issus du milieu marin.

On les indique généralement en cas de déficits magnésique ou calcique, de fatigue, ainsi que pour lutter contre les aigreurs et l'acidité stomacales, ou tout simplement en cas de mauvaise alimentation. On en fera des cures de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois.

D'autres compléments à base de magnésium marin jouent sur certaines synergies, profitant par exemple de ce que le magnésium a une action sur le système nerveux pour l'allier avec des plantes calmantes afin d'obtenir un apaisement de tout le système neuro-musculaire et psychique ; ou, mieux encore, en mélange avec des extraits de laitances riches en ADN, dans le but de stimuler l'activité intellectuelle ou physique, lutter contre le stress, favoriser la convalescence et ralentir le vieillissement.

## Maitake



Le Maitake, ou Grifola Prondosa, est de la famille des Polypores. Il contient des vitamines B1, B2, C et PP, des minéraux comme le calcium, le fer, le magnésium et le phosphore, des acides aminés... et des polysaccharides particuliers comme le bêta 1-6 glucane. Or, ces sucres naturels complexes sont réputés immunostimulants. Ils agissent en mobilisant les globules blancs et en accroissant la phagocytose.

Ce champignon a été reconnu comme un adaptogène de première classe, favorisant tout d'abord l'adaptation aux stress physiques et émotionnels, mais aussi capable d'aider l'organisme à réguler les fonctions endocrines. Il diminue l'hypertension, compense l'hypotension, et régule de la même façon la glycémie.

Son action sur la fatigue chronique, ou les fatigues consécutives à une maladie ou à une opération chirurgicale, fut aussi plus d'une fois démontrée.

Mais le Maitake, comme on l'a dit, est surtout reconnu pour stimuler le système immunitaire, ce qui en a fait un remède fréquemment prescrit pour empêcher le développement des cancers et des tumeurs.

Il faut dire que la plupart des immunostimulants végétaux doivent leurs vertus à la présence de polysaccharides, et que le Maitake a non seulement une très forte teneur en composés polysaccharidiques, mais qu'il contient, de plus, le fameux bêta1-6 glucane qui n'est rien moins qu'un des plus puissants d'entre eux.

Aussi, rien d'étonnant à ce que ce champignon ait - selon le Dr D'Adamo, médecin naturopathe de Greenwich - élevé le taux de guérison chez 35 de ses patients atteints de cancer

et chez 15 autres patients séropositifs, traités à base de Maitake et de quelques autres remèdes naturels.

Toujours selon ce même médecin, le Maitake donnerait d'excellents résultats dans des cas de cancers du foie, du sein et du côlon.

Enfin, d'autres études scientifiques ont notamment prouvé que le Maitake en poudre, administré à des rats de laboratoire, provoquait une baisse significative de l'hypertension et favorisait une relative perte de poids. Cette dernière propriété fut d'ailleurs confirmée par une expérience clinique conduite sur des personnes atteintes d'obésité, qui, pendant deux mois sans changer leurs habitudes alimentaires mais en consommant 20 capsules de 500mg de Maitake par jour, perdirent six kilos.

On l'indique en cas de faiblesse des défenses immunitaires, attaque bactérienne ou virale, sensibilité aux agressions extérieures, vieillissement des tissus, prévention des désordres tissulaires, difficulté à récupérer lors de convalescence, sensibilité aux refroidissements, enfants fragiles et trop souvent fébriles...

On conseille de le prendre avec une petite dose de vitamine C (30mg) afin de mieux absorber les polysaccharides et de décupler leur efficacité. En prévention des déficits immunitaires, on en prendra 6 gélules à 5mg par jour ; et en cas de déficit immunitaires déclarés, 8 gélules à 30mg par jour.

## Mélatonine

Sécrétée par la glande pinéale, cette hormone se lève au crépuscule pour que nous puissions passer nos nuits à dormir. En fait, cinq à dix fois plus importantes la nuit que le jour, avec un pic à trois heures du matin, les sécrétions de mélatonine coïncident non seulement avec le sommeil mais aussi avec un exceptionnel accroissement des défenses immunitaires.

Hélas, la sécrétion de mélatonine diminue lentement mais sûrement avec l'âge, jusqu'à disparaître parfois presque totalement vers soixante dix ou quatre vingt ans. On a cru longtemps que cette diminution était la conséquence du vieillissement, mais on pense aujourd'hui que c'est le contraire, à savoir que ce sont les carences hormonales qui contribuent au processus du vieillissement et, par voie de conséquence, que leur substitution assure une relative longévité et une bonne santé.

Cela étant, il semblerait que, de toutes les hormones, c'est la mélatonine qui détient le plus fort potentiel anti-âge.

Prise en complément nutritionnel, elle fortifie le système immunitaire aussi bien en cas d'infection virale que de stress émotionnel, et assure une aide sérieuse lors de traitements à base de médicaments immunodépresseurs. Elle a d'ailleurs été déjà largement employée pour lutter contre les infections bactériennes et virales, et protéger contre les lésions de l'ADN susceptibles de conduire à un cancer.

On a démontré, par des études in vitro, qu'elle inhibe le développement de certaines cellules cancéreuses, notamment dans les cancers du sein, des poumons, du cerveau, de la prostate et dans le mélanome. D'autres tests ont été tout aussi positifs quant à l'aide apportée par la mélatonine en cas de chimiothérapies, chirurgie, immunothérapie et radiothérapie.

Parmi le grand nombre d'antioxydants aujourd'hui recon-

nus, la mélatonine est l'un des rares à pouvoir franchir la barrière hémato-encéphalique, ce qui revient à dire que toute carence en cette hormone accroît considérablement les risques de lésions cérébrales dues aux radicaux libres ; d'autant plus, d'ailleurs, que la présence de mélatonine entraîne aussi une hausse considérable du glutathion peroxydase, autre antioxydant vital pour la protection du cerveau. Et inversement, bien sûr, il en découle que la complémentation met à l'abri de bien des problèmes d'origine cérébrale.

Mais cette action contre les radicaux libres étend également sa protection à la sphère cardio-vasculaire, et entraîne conséquemment une réduction de la tension artérielle. On sait aujourd'hui que la mélatonine régularise la tension en l'espace d'une semaine, sans entraîner d'effets secondaires, et même qu'elle réduit le taux de cholestérol ainsi que le risque d'arythmie cardiaque.

En neutralisant les radicaux libres, la mélatonine peut donc prévenir ou aider à soigner le cancer, les maladies infectieuses, les troubles cardio et cérébro vasculaires, l'arthrite, les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson... et, bien sûr, ralentir le vieillissement. Mais c'est en tant que somnifère qu'elle garde incontestablement la vedette, le mauvais sommeil étant lié à des perturbations dans la sécrétion de mélatonine. La meilleure réponse qu'on puisse apporter à l'insomnie consiste donc précisément dans une complémentation en mélatonine.

Aussi conseille-t-on de consommer au coucher des comprimés à 2 mg de mélatonine sublinguale en cas de problèmes d'endormissement ou de décalage horaire, et/ou des gélules à 3 mg de mélatonine orale pour régler l'insomnie globale ou les problèmes de réveil dans la deuxième partie de la nuit.

La mélatonine, réservée aux adultes, est contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement, et de cancers du sein ou des ovaires.

## Minéraux

La plupart des minéraux, tels que chacun peut se les procurer en magasin de diététique, combine les différents transporteurs (gluconate, lysinate, aspartate, ascorbate, orotate, citrate, etc.) pour assurer la meilleure assimilation possible.

### \* Calcium

Il manque un peu, mais tout de même pas trop, à nos contemporains. On le conseillera à ceux qui souffrent de crampes musculaires et de déséquilibres nerveux, et notamment de nervosité, d'agitation, de dépression, et de difficultés à trouver le sommeil. Le calcium participe, d'autre part, au métabolisme de nombreuses vitamines. Sa carence peut donc rendre relativement inopérantes les vitami-nothérapies engagées. La dose journalière conseillée pour un adulte est de 900mg ; et il entre en synergie avec les vitamines A, C et D, le phosphore, le magnésium, la silice, le fluor et le molybdène.

### \* Chrome

Il agit sur le métabolisme des glucides et des lipides, protège les artères et fait baisser la tension. La dose journalière conseillée est de 125mcg. Les compléments sont sous forme de chrome chélaté. Il entre en synergie avec les vitamines C et B3, les acides aminés essentiels et le zinc.

### \* Fer

Le fer agit sur la synthèse de l'hémoglobine, la respiration, le métabolisme des protéines et des vitamines du groupe B. Le fer est aussi un anti-radicaux libres et, de ce fait, ralentit le vieillissement. Sa dose journalière conseillée tourne autour de 20 mg ; et on peut le trouver dans la spiruline, les levures enrichies au fer ou dans les comprimés de fer chélaté. Il entre en synergie avec les vitamines B, C, et E, les acides aminés essentiels, et le cuivre.

### \* **Magnésium**

Sa carence est beaucoup plus fréquente que celle du calcium, et rares sont ceux, actuellement, qui n'ont pas un urgent besoin d'une supplémentation en magnésium. Tout comme les vitamines du groupe B, le magnésium est un aliment de la cellule nerveuse, très utile pour prévenir la dépression ou l'insomnie, et lutter contre le stress. Mais il renforce également l'immunité, aide à la fixation du calcium, à la synthèse de l'ADN et de l'ARN, ainsi qu'à celle des acides aminés. La dose journalière conseillée est comprise entre 300 et 450 mg. Le magnésium entre en synergie avec la vitamine B6 qui permet son métabolisme, la vitamine E, le calcium et le phosphore.

### \* **Manganèse**

C'est un puissant antiallergique et antifatigue. Il agit sur le métabolisme des glucides, des lipides et des vitamines du groupe B, sur la synthèse hormonale, et les réflexes musculaires. On le conseille à la dose de 4mg par jour, et on le trouve surtout dans les produits d'origine marine et les spécialités contenant de la lécithine de soja, mais aussi en complément spécifique. Il s'associe avec les vitamines B et C, le cuivre, le fer, le phosphore, et le calcium.

### \* **Phosphore**

Attention, le phosphore ne manque pas à tout le monde, et son excès peut être dangereux ! On l'indique en cas de rachitisme, d'arthrite ou de déséquilibres nerveux comme l'insomnie, les pertes de mémoire ou la dépression. Il agit sur le métabolisme des lipides et des glucides, la contraction musculaire, la synthèse des hormones cortico-surréaliennes, la croissance et le renouvellement cellulaire. Sa forme la plus intéressante et la plus assimilable est certainement les phospholipides, mais on le trouve aussi dans la lécithine de soja, les laitances de poissons, les farines d'os ou les poudres de cornes de cervidés. Sa dose journalière conseillée est de 800mg ; et il entre en synergie avec les vitamines D et F, le calcium et le magnésium.

## \* Sélénium

De découverte récente, le sélénium est considéré comme un des minéraux les plus importants pour faire face aux maladies de civilisation... et pour cause, puisque c'est un antioxydant majeur, un anti-vieillessement, anti-cancer, et antitoxique, et qu'il protège, d'autre part, le cœur et les vaisseaux. On le conseille à la dose de 70mcg par jour. Il entre en synergie avec les vitamines C et E et le Béta-carotène, et son assimilation est favorisée par les vitamines du groupe B et les acides aminés.

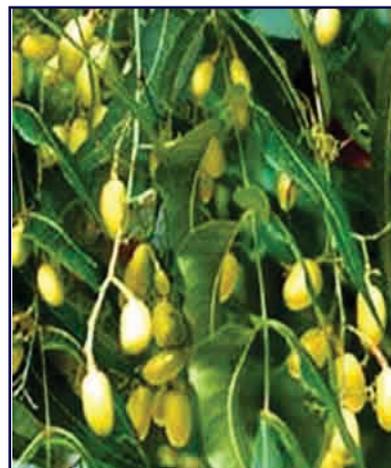
## \* Zinc

Ce minéral est un des plus importants, en raison de la multiplicité de ses rôles, mais aussi, paradoxalement, un de ceux qui manquent le plus dans l'alimentation occidentale. Sa carence ou sa subcarence peuvent entraîner : retard de croissance, fatigue sexuelle, perte d'appétit, nervosité, pertes de mémoire, problèmes de peau, d'ongles et de cheveux... Le zinc agit sur le métabolisme des glucides, et, pour cette raison, sur le système nerveux. D'autre part, il participe à la respiration cellulaire, protège l'ADN et l'ARN, et stimule le système immunitaire. La dose journalière conseillée est de 15mg, et les formes les plus intéressantes, sur le plan de la complémentation, sont le zinc picolinate et le zinc amino-chélaté. Il entre en synergie avec les vitamines du groupe B, le Béta-carotène, les protéines, et doit absolument être accompagné de vitamine B6.

## Neem

Le Neem, ou *Azadiracta Indica*, est peut-être la plante la plus puissante, utilisée dans l'Ayurvéda, pour nettoyer et désintoxiquer le sang.

En fait, sauf en cas de fatigue, tout drainage ou toute cure devrait intégrer ses



écorces et ses feuilles astringentes qui présentent la particularité de détruire et d'éliminer les tissus pathologiques.

Cette plante agit sur les systèmes circulatoire, digestif, urinaire et respiratoire, et trouve ses indications en cas de diabète et d'obésité, surtout lorsqu'il y a arthritisme.

On la trouvera seulement dans le commerce spécialisé dans les produits ayurvédiques.

---

## Nigelle

Le cumin noir, ou nigelle, concerne avant tout le système immunitaire et permet de se protéger de maladies, de refroidissements ou d'allergies, n'excluant ni le diabète ni le cancer.



Le cumin noir, qui compte parmi les meilleurs des stimulants immunitaires, agit essentiellement grâce à son huile contenant des acides linoléiques et gamma-linoléiques qui président à la synthèse de substances immuno-régulatrices importantes comme les prostaglandines, stoppant ainsi des réactions immunitaires pathogènes, causes de nombreuses maladies chroniques, de l'acné jusqu'au cancer en passant par le rhume des foins.

Car les substances contenues dans cette huile stabilisent également la fonction excessive des cellules T du patient allergique, réprimant donc la réaction immunitaire pathologiquement élevée par les anticorps. Il a été prouvé que le cumin noir guérit les allergies chez 70% des patients, dont les allergies au pollen et à la poussière, tout comme l'acné, les neurodermites ou l'asthme.

Bref, grâce au cumin noir, le système immunitaire déséquilibré va retrouver une harmonie et va être optimisé de façon naturelle, contribuant à soigner : allergies, inflammations, troubles de la menstruation, dépressions, bronchites, asthme, neurodermites, troubles digestifs, impuissance sexuelle, flatulences, dysenterie, jaunisse, déficit de lactation, asthénie, manque de concentration, douleurs articulaires, gastralgies, fatigue, gingivites, hémorroïdes, hypertension, infections, insomnies, calculs rénaux, migraines, parasites intestinaux, rhumatismes, troubles intestinaux, tumeurs...

Mais attention, le cumin noir se présente sous différentes formes qui n'ont pas les mêmes indications.

Les capsules d'huile, qui est la forme la plus répandue, soigne : acné, asthme, bronchites, douleurs articulaires, mycoses, rhume des foins, toux, impuissance, tendance aux infections, maux de tête, pneumonie, douleurs gastriques et intestinales, neurodermites, mycose intestinale, psoriasis, épuisement neurovégétatif, parasites, douleurs dentaires, diabète.

Mais il existe également des préparations spéciales pour traiter : flatulences, hypertension, douleurs articulaires, plaies, impuissance, difficulté de concentration, maux de tête, douleurs gastriques et intestinales, calculs rénaux, mycoses intestinales, troubles du sommeil, asthénie, parasites, douleurs dentaires, diabète.

Quant à la pommade, elle soigne : eczéma, mycose, gale, poux, neurodermites et psoriasis ; les inhalations, l'asthme, la bronchite, la toux et la tendance aux infections ; et la cendre les hémorroïdes.

Enfin, en cas de bronchites, de toux ou de pneumonie, on peut tout simplement se faire des tisanes.

## Noni

On l'a appelée la « plante précieuse du Pacifique Sud », la « plante sacrée », et la « mère de toutes les plantes curatives ». Pendant plus de deux mille ans, le Noni, ou *Morinda citrifolia* a été utilisé comme un remède végétal traditionnel par les guérisseurs polynésiens.



Cette plante regorge de vitamines naturelles, de minéraux, d'oligo-éléments, d'enzymes, d'alcaloïdes, de cofacteurs et de stérols végétaux. Ses feuilles et ses racines contiennent l'ensemble des acides aminés, lesquels représentent une source complète de protéines. Par ailleurs, elle contient un grand nombre de terpènes et de la vitamine C.

Toute une série d'effets bénéfiques pour la santé est associée au Noni. On l'utilise notamment pour lutter contre le cancer, l'hypertension, les infections bactériennes, les douleurs et les maladies inflammatoires. Dans le monde, de nombreuses personnes boivent d'ailleurs du jus de fruit à base d'extraits de Noni contre l'hypertension, les douleurs menstruelles, l'arthrite, les ulcères gastriques, le diabète et la dépression.

En Occident, les premières recherches menées sur cette plante remarquable remontent à 1950, date à laquelle on a constaté que le fruit présentait des propriétés antibactériennes.

Plusieurs expériences effectuées par un groupe de chercheurs ont, d'autre part, permis de confirmer ses vertus analgésiques.

Des découvertes ont été faites au Japon, selon lesquelles un des constituants du Noni, appelé damnacanthal, était capable d'inverser les modifications cellulaires suscep-

tibles d'entraîner un cancer. En d'autres termes, le Noni peut bloquer la croissance tumorale tout en stimulant le système immunitaire, notamment les macrophages et les lymphocytes qui sont les composants vitaux des défenses naturelles de l'organisme.

Le fruit contient en outre deux des meilleurs anti-oxydants, la vitamine C et le sélénium, et d'autres substances qui agissent contre les radicaux libres à l'origine des inflammations et des irritations, réduisent les inflammations et soulagent la douleur.

Le Noni est proposé en tant que complément alimentaire, sous forme liquide ou déshydratée. Ces compléments ont un goût agréable et doivent être absorbés juste avant le petit déjeuner ou le dîner.

Toutefois, comme pour la plupart des produits médicamenteux, qu'ils soient à base de plantes ou non, il convient de prendre certaines précautions. Les femmes enceintes et qui allaitent doivent demander l'avis de leur médecin. En outre, il est recommandé de ne pas associer ces compléments à la prise de caféine, d'alcool ou de nicotine. Enfin, de fortes doses d'extraits de racines peuvent entraîner une constipation. Toutefois, le Noni peut être associé à tous les médicaments, aucun médecin n'ayant constaté d'interactions négatives.

---

## Nopal

Le Nopal, un cactus mexicain riche en fibres végétales spécifiques, permet de limiter l'absorption des hydrates de carbone au niveau intestinal. Cela a notamment pour effet de contribuer à réguler la glycémie des diabétiques.

De plus, le Nopal contient des gommés qui, au contact du liquide de l'estomac, forment un gel qui emprisonne les

graisses et évite leur assimilation au niveau intestinal.

Cette double action sur l'absorption des hydrates de carbone et sur la réduction du nombre de calories absorbées assure aux compléments contenant du Nopal une indéniable efficacité.

Dans le cadre d'une expérimentation, cent grammes de Nopal ont été donnés, avant chaque repas pendant dix jours, à des sujets diabétiques. Suite à la prise de ce complément nutritionnel, le taux de glycémie a diminué en moyenne de 63,4 mg/dl et une baisse moyenne de un kilo et demi de masse corporelle a été observée.

## Oméga 3

Les Oméga 3 sont des acides gras poly-insaturés qui doivent impérativement être apportés par l'alimentation ou la complémentation dans la mesure où l'organisme humain ne sait pas les fabriquer et où il en a besoin pour fonctionner normalement, c'est-à-dire gérer le stress, éviter le mauvais cholestérol, l'insomnie et la dépression, assurer la fertilité et la minceur, optimiser le fonctionnement du cerveau et retarder le vieillissement... Ce sont là les effets positifs attribués aux Oméga 3, véritables médicaments des systèmes nerveux et cardio-vasculaire, dont il est important de comprendre le fonctionnement, et surtout de connaître le mode d'emploi.

On trouve essentiellement les Oméga 3 sous trois formes : l'acide alpha-linolénique ou Oméga 3 végétal, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) qui sont, eux, des Oméga 3 animaux. L'acide alpha-linolénique, précurseur des deux autres, est contenu dans des huiles de table comme l'huile de colza, de noix, de chanvre et de soja ou, plus concentré, dans les huiles thérapeuti-

ques de périlla, de cameline et de lin. Enfin, EPA et DHA se trouvent dans les poissons gras, tels que thon ou saumon, ou mieux encore car beaucoup moins pollués, sardine, hareng, maquereau et anchois.

En trouver est donc relativement facile, d'autant que les magasins de diététique regorgent de compléments nutritionnels à base d'Oméga 3. En revanche, leur mode d'emploi est beaucoup plus délicat. Il est en effet indispensable, pour que les Oméga 3 donnent les résultats escomptés, de respecter un certain nombre de règles.

Tout d'abord, il faut savoir qu'ils sont très fragiles et que la lumière, l'oxygène et la chaleur les détruisent rapidement, ce qui signifie que les poissons doivent être exclusivement consommés crus, et les huiles végétales soigneusement protégées du rancissement et de la lumière. Pour cette même raison, on préférera consommer les huiles thérapeutiques sous forme de capsules plutôt qu'en flacon.

D'autre part, la présence d'Oméga 6 en excès inhibe l'assimilation des Oméga 3. Or, les Oméga 6 sont extrêmement répandus dans l'alimentation moderne ainsi, d'ailleurs, que dans la plupart des huiles. Il est donc impératif à la fois de baisser les apports d'Oméga 6, et plus particulièrement d'acide linoléique, et d'augmenter massivement les apports d'Oméga 3. Il faut savoir, à ce sujet, que le rapport moyen actuel – pour ainsi dire suicidaire - est de 25 à 50 parts d'Oméga 6 pour une part d'Oméga 3, et que les nutritionnistes conseillent généralement de descendre les Oméga 6 dans un rapport de 5 pour une part d'Oméga 3. Mais, en réalité, on ne peut que conseiller à toute personne carencée ou, a fortiori, malade, de respecter un rapport le plus proche possible de un pour un.

Concrètement, cela signifie qu'au-delà de l'indispensable suppression des graisses animales (à l'exception des poissons) et des laitages, il faut aussi éviter les huiles riches en acide linoléique (tournesol, maïs, raisin, carthame et sésame), et se concentrer principalement sur l'huile de colza

et secondairement sur l'huile d'olive, avec une supplémentation en huile de périlla ou de cameline, en EPA et DHA sous forme concentrée, et même éventuellement en Oméga 3 marin issu des algues, de telle sorte que l'on parvienne à un apport quotidien d'au moins deux grammes d'Oméga 3.

A ces conditions, mais à ces conditions seulement, les Oméga 3 pourront prévenir et contribuer à traiter le cholestérol, les accidents vasculaires cérébraux et les accidents cardiaques, l'hypertension, les pathologies inflammatoires, l'excès de poids, la dépression, l'anxiété et de nombreux problèmes psycho-nerveux, les pertes de mémoire... et le vieillissement prématuré.

---

## Oméga 6

On a vu, au chapitre des Oméga 3, que les Oméga 6 entraient en compétition avec les Oméga 3 et que leur excès était donc préjudiciable à la bonne assimilation de ceux-ci... ce qui ne veut pas dire que les Oméga 6 soient mauvais ! Il en faut, dans une juste proportion bien sûr, mais aussi en sélectionnant les meilleurs d'entre eux... car tous ne sont pas équivalents.

Ainsi, l'acide linoléique, un Oméga 6 que l'on trouve en particulier dans l'huile de tournesol, semble avoir un effet délétère au plan inflammatoire puisqu'il entraîne des problèmes de peau, de bronches ou d'articulations, mais aussi des effets négatifs sur certains cancers ou dans les dépressions et autres maladies du système nerveux où l'effondrement des Oméga 3 s'accompagne presque systématiquement d'un excès de ces Oméga 6.

Par contre, l'acide gamma linolénique qu'on trouve dans l'onagre ou la bourrache, est un Oméga 6 dont les bien-

faits, notamment dans la défense immunitaire, sont indéniables. Cet acide gamma linoléique fait en effet office de « police des polices » dans le cadre du système immunitaire dans la mesure où il empêche les globules blancs de s'attaquer aux tissus sains, et où il limite conséquemment les maladies auto-immunes. On connaît notamment depuis très longtemps l'effet positif de l'huile d'onagre dans les scléroses en plaque.

En conséquence, une proportion raisonnable d'acide gamma linoléique et une limitation non moins raisonnable d'acide linoléique, constitueront un régime de complément tout à fait adéquat et favorable aux Oméga 3 qui restent, rappelons-le, primordiaux dans l'état actuel de l'alimentation.

## Phospholipides

Les phospholipides sont l'une des substances les plus indispensables au bon fonctionnement du système nerveux puisqu'ils composent l'essentiel des gaines de myéline protégeant les axes nerveux. Hélas, ces molécules ne sont synthétisées que jusqu'à l'âge de dix ans. Après, le meilleur moyen de palier leur carence consiste à consommer des compléments nutritionnels à base de phospholipides issus de l'œuf, seules substances pouvant passer la barrière intestinale et parvenir au niveau de la cellule nerveuse sans être dégradés par les mécanismes de la digestion.

Ces phospholipides donnent des résultats tout à fait appréciables dans les cas d'insomnie, et entraînent notamment une diminution du temps d'endormissement, une disparition de la fatigue matinale et une augmentation de la durée de sommeil. Ils permettent, de plus, le sevrage des somnifères chimiques.

Mais leur champ d'utilisation s'étend encore aux problèmes de stress, de fatigue intellectuelle et de mémoire.

## Phytostérols

Les phytostérols, ou stérols végétaux, jouent le même rôle dans le monde végétal que le cholestérol dans le monde animal. On les trouve principalement dans les huiles végétales de tournesol, de soja et de colza, mais dans des proportions tout à fait insuffisantes. Une extraction de ces principes actifs et une consommation sous forme de complément nutritionnel s'impose donc, ici, si l'on veut pouvoir en ingérer les deux grammes par jour généralement conseillés.

Les phytostérols ne sont pratiquement pas absorbés par la muqueuse intestinale mais, lorsqu'ils sont pris avant les principaux repas, ils s'opposent à l'absorption du cholestérol. Mieux encore, cet effet porte à la fois sur le cholestérol alimentaire et sur le cholestérol endogène sécrété par la bile.

Au niveau du mécanisme moléculaire mis en jeu, il semblerait que les phytostérols prennent la place du cholestérol au niveau des micelles formées avec les sels biliaires, et interfèrent avec l'incorporation du cholestérol dans les cellules intestinales. Au final, le cholestérol non solubilisé dans les micelles et non absorbé par la muqueuse intestinale se retrouve éliminé dans les selles.

En réponse à la diminution d'absorption intestinale du cholestérol, le foie accroît alors la synthèse du cholestérol endogène, mais cela ne suffit pas à compenser la réduction de l'absorption du cholestérol exogène.

De plus, le foie augmente le nombre de récepteurs au mauvais cholestérol LDL, ce qui conduit à la fois à un abaissement du cholestérol total et du LDL-cholestérol. Le taux de bon cholestérol HDL reste, quant à lui, inchangé.

Plusieurs études ont permis de montrer que la baisse du LDL-cholestérol induite par la supplémentation en phy-

tostérols avait un effet préventif direct sur la formation des plaques d'athérome.

D'autres études ont recherché si les phytostérols, lorsqu'ils sont utilisés à forte dose et pendant de longues périodes, présentaient des effets secondaires. L'absence d'effets secondaires retrouvés est sans doute à mettre sur le compte de la très faible absorption intestinale des phytostérols qui démontrent ainsi un excellent profil de sécurité. Même à des doses extrêmement élevées, correspondant à environ dix fois la posologie, une étude menée par un laboratoire de recherches britannique indépendant a montré qu'il n'existait aucun effet sur la flore intestinale, le pH, les acides biliaires, le métabolisme oestrogénique, les paramètres de biologie clinique, l'hématologie, ni sur les examens urinaires.

D'autre part, la consommation de phytostérols diminue, de manière significative, le risque de développer un cancer du colon.

Les résultats de plus de quarante ans de recherche ont donc permis d'établir que les phytostérols sont des agents hypocholestérolémifiants naturels efficaces qui permettent de réduire de 10 à 15% le taux de LDL-cholestérol... ce qui correspond à une diminution de plus de la moitié du risque d'infarctus chez un homme de quarante ans.

Dans la mesure où les phytostérols peuvent réduire l'absorption intestinale de la vitamine E et du bêta-carotène, il est recommandé d'associer à leur consommation une alimentation riche en fruits et en légumes et, bien sûr, d'assurer la complémentation.

Pour les mêmes raisons, ils peuvent ne pas convenir aux femmes enceintes ou allaitant, ou aux enfants de moins de cinq ans. Enfin, les personnes atteintes d'une maladie génétique rare appelée phytostérolémie - environ 1 cas sur 6 millions de personnes - ne doivent pas consommer de phytostérols.

## Pianto

Après plus de quarante ans d'existence, Pianto est devenu un classique des compléments alimentaires, pour ne pas dire une légende. Il est composé, à la base, d'un concentré de légumes et de plantes aromatiques tels que carottes, betteraves, céleris, fenouils, persil, cerfeuil, basilic, oignons, ail, thym, laurier, romarin, sauge et genévrier, et donc riche en fer, cuivre, zinc, magnésium, manganèse et phosphore ainsi qu'en acides aminés tels que méthionine, lysine, acide glutamique, tyrosine et glycine, mais se décline en fait en une multitude de produits différents, aux applications spécifiques parmi lesquelles on retiendra : la vitalité, l'équilibre nerveux, la respiration, la digestion, les articulations, la circulation, le foie, l'élimination, la peau, la force, le calme, l'harmonie, etc., etc.



On le consomme à raison d'une ou deux cuillères à café dans un grand verre de liquide après chaque repas et au coucher.

Une variante dans la gamme, dénommée B.St-Joseph, est une levure aliment additionnée de miels spécifiques, de fruits et de plantes aromatiques, riche en vitamines B, en minéraux, oligo-éléments et protéines, que l'on consommera pure, par cuillère à soupe aux repas.

---

## Pousses d'orge vert

Les jeunes pousses d'orge vert n'ont que vingt calories par portion, mais une très grande quantité de substances nutritives. C'est notamment la raison pour laquelle elle conviennent parfaitement au régime



minceur. Le produit fournit en effet très peu de graisses, mais une réelle abondance de vitamines, minéraux, aminoacides, protéines et enzymes.

Les enzymes sont utilisées par l'organisme pour chaque fonction, de la digestion au contrôle de production d'hormones. Ils sont les catalyseurs de toute l'activité métabolique. Sans eux, il n'y a pas de vie possible. Mais on ne peut les trouver que dans les aliments frais, crus et non traités... et les jeunes pousses d'orge vert sont dans ce cas. Elles contiennent des centaines d'enzymes actifs.

Elles contiennent également beaucoup de chlorophylle, qui contribue à éliminer les toxines de l'intestin et des autres tissus, ainsi qu'à réduire la mauvaise haleine. De plus, la chlorophylle agit comme anti-inflammatoire et anti-oxydant.

Une dose de jeunes pousses équivaut, du point de vue des propriétés nutritives, à une salade de légumes ayant les feuilles vertes foncées. C'est un supplément sûr, naturel et nourrissant, tout à fait indiqué au traitement prénatal, aux nourrissons et aux jeunes enfants, en réduisant bien sûr les doses proportionnellement à leur poids corporel.

Elles reconstruisent la flore bactérienne intestinale et régulent le transit, et ne produisent donc ni diarrhée ni constipation. Etant légèrement alcalines et favorisant donc l'équilibre de l'acidité stomacale, elles ne bouleversent nullement l'estomac. Toutefois, en présence d'une acidité chronique de l'estomac, il est évidemment conseillé de consulter un médecin.

Enfin, le jus pulvérisé étant obtenu à partir de l'herbe d'orge et non des graines, le produit ne contient pas de gluten et reste donc absolument sûr pour ceux qui ne peuvent pas prendre de gluten.

On conseille de prendre cet excellent produit bio quand l'estomac est creux, vingt minutes avant un repas ou bien

deux heures après, de façon à ce que la nourriture n'interfère pas avec la digestion et l'absorption des substances nutritives des jeunes pousses.

## Probiotiques

Les compléments alimentaires pour régénérer la flore intestinale sont relativement nombreux. Ils peuvent se présenter sous forme de yaourts, traditionnels ou non, ou plus souvent de mélanges contenant de nombreuses familles de ferments secs. Ces ferments lyophilisés sont généralement mis sur un support de fibres alimentaires solubles, les fructo-oligosaccharides, qui ont la particularité de résister au pH gastrique, de passer sans dommage la barrière stomacale et de parvenir intactes dans le gros intestin où elles finissent leur mission en stimulant les ferments.

Ces ferments sont des lactobacilles, les bactéries les plus bienfaites pour le système digestif. Ce sont elles qui transforment le sucre de lait en acide lactique dans les yaourts.

C'est Elie Metchnikoff qui découvrit, au début du 20<sup>ème</sup> siècle, leur importance dans l'alimentation en constatant que les populations bulgares, grandes consommatrices de yaourts, avaient une plus grande longévité que celles d'autres pays.

Les lactobacilles offrent de nombreux bienfaits puisqu'elles produisent de l'acide lactique, rendant ainsi le milieu intestinal réfractaire aux mauvaises bactéries, elles normalisent le niveau de cholestérol, elles s'attaquent au *Candida albicans* et elles soulagent l'anxiété et la dépression en participant à la production de tryptophane...

Quant aux bifidobactéries, représentant environ 10% de

la flore intestinale, elles améliorent avant tout la motilité du côlon, et peuvent aussi s'avérer efficaces dans certains problèmes de diarrhées.

Toutefois, leur survie étant de 40% dans le tractus gastro-intestinal, il convient d'en consommer d'assez grandes quantités, d'autant que le nombre de bifidobactéries diminue avec l'âge, entraînant la plupart des problèmes de constipation chez les personnes âgées... qui devraient donc systématiquement penser à une complémentation.

Enfin, après ou pendant la cure d'amincissement, on n'oubliera pas de prendre ces ferments pour régénérer la flore intestinale, élément indispensable à une bonne digestion et, par conséquent, la régulation de l'assimilation des graisses.

## Propolis

La propolis est une sorte de glu résineuse confectionnée par les abeilles à partir de baumes essentiellement récoltés sur les bourgeons des arbres et des arbustes. Mélangée à 80% de cire, elle intervient dans la composition des rayons, préservant ainsi le précieux contenu des alvéoles de tout agent microbien.



Les hommes, quant à eux, ont reconnu depuis peu son immense valeur en tant qu'antibiotique bactéricide, bactériostatique, et antimicrobien, notamment fort utile en cas de maux de gorge, de refroidissement ou de grippe. Après une simple prise de propolis, la production des anticorps s'accroît dans des proportions variant entre 32% et 36% ; et le système hormonal subit une régulation parfaite, par freinage des glandes produisant trop et stimulation de celles qui ne produisaient pas assez.

De plus, la propolis accélère et renforce le métabolisme cellulaire ; elle rajeunit les cellules ; elle nettoie le sang des staphylocoques susceptibles de résister aux antibiotiques ; elle défatigue et stimule l'intellect, même en cas d'épuisement total.

Mais il est vrai que ce sont avant tout ses vertus antibiotiques que l'on retiendra, puisque la propolis présente le triple avantage :

- d'une part, d'être aussi performante que les principaux antibiotiques (pénicilline, streptomycine, terramycine, chloramphénicol, etc.) ;
- d'autre part, d'agir indifféremment sur chacun des germes suivants : staphylococcus aureus, staphylococcus albus, streptococcus faecalis, streptococcus haemolyticus, salmonella typhi, saccharomyces cereus, bacterium coli, bacillus subtilis, candida albicans, proteus vulgaris ;
- et enfin, de ne provoquer aucun trouble iatrogène, en s'éliminant sans perturber les reins, le foie ou la flore intestinale...

Ce sont ces trois qualités qui font de la propolis un antibiotique naturel, c'est à dire à la fois facile à utiliser et sans aucun danger.

Il existe de nombreuses substances actives, dans la propolis. Citons, par exemple, divers oligo-éléments tels que l'aluminium, l'argent, le manganèse, le molybdène, l'étain, le nickel, le sélénium, le magnésium, le fer, etc. ; quelques vitamines et notamment la B3 et la provitamine A ; et enfin des acides phénols, comme l'acide caféique, l'acide cinnamique, l'acide férulique, ou l'acide p-coumarine aux vertus anti-nitrosamines.

De nombreuses marques fournissent la propolis aux magasins de diététique et parapharmacies, offrant ainsi à la clientèle un choix réellement très large de formules.

# Protéines

Les compléments nutritionnels à base de protéines ont essentiellement deux applications : la perte de poids et la musculation.

Un régime hyperprotidique peut, dans certains cas, être une solution acceptable à l'excès de poids, à condition, cependant, d'avoir le cœur, les reins et le foie en assez bon état, et de ne pas être en période de grossesse ou d'allaitement.

L'effet amincissant des protéines étant indéniable, il n'est pas interdit aux personnes en bonne santé ayant quelques petits kilos à perdre, d'envisager une cure de protéines d'une quinzaine de jours, à condition de boire beaucoup et de drainer les intestins.

Quant à celles et ceux qui ont plus de dix kilos à perdre, on pourra leur conseiller de prendre ces protéines plutôt en toute fin de leur cure d'amincissement, comme stabilisateur de poids, et avec suffisamment de yaourt et d'eau pour obtenir un liquide que l'on boira en accompagnement d'une salade verte. Les repas ainsi composés seront donc hypocaloriques, suffisamment hydriques, et, bien que relativement digestes, couperont tout de même la faim pendant quelques bonnes heures.

Pour ce qui concerne la musculation, le principe est connu de tous puisque c'est évidemment la protéine qui fabrique le muscle. Il suffira donc de consommer ces protéines concentrées de six à huit heures avant l'effort pour profiter au maximum de leur effet de construction du muscle... en prenant toutefois toutes les précautions énoncées plus haut.

## Reishi

Le Reishi, ou Ganoderma, encore plus puissamment immunostimulant que le shiitake et le maïtake, est un champignon magique que les Japonais et les Chinois nommaient d'ailleurs depuis des siècles « champignon de l'immortalité ».



Les substances actives de cet exceptionnel champignon sont des polysaccharides pour la plupart, au nombre d'une soixantaine, et ont révélé une large gamme d'effets thérapeutiques sur des animaux de laboratoire : antitumoral, hypoglycémiant, protecteur des radiations...

Bien que son action hypoglycémiante, essentiellement due à deux glycanes, le ganoderane A et le ganoderane B, soit loin d'être négligeable, c'est surtout son activité antitumorale qui, jusqu'à présent, a retenu l'attention des scientifiques qui se sont livrés à près d'une trentaine d'études sur les polysaccharides solubles dans l'eau, contenus dans le Reishi.

L'ensemble de ces travaux révélèrent que les substances actives du champignon contribuent à faire régresser, chez des souris, des tumeurs du genre sarcome et carcinome pulmonaire, et à prévenir également les métastases ; et cela grâce à une stimulation du système immunitaire.

Par ailleurs, bien sûr, des rémissions ou des allongements du temps de survie ont été observés en clinique auprès de patients souffrant de cancers du côlon, du sein et du pancréas.

Mais on reconnaît encore au Ganoderma de nombreuses actions.

Tout d'abord, c'est un détoxifiant et un hépatoprotecteur

grâce à ses triterpénoïdes amers. On peut donc l'employer comme draineur lorsque l'organisme est encrassé, notamment après quelques excès alimentaires... surtout lorsque le foie est fragile.

Le Reishi est aussi hypotensif par inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, et conviendra donc parfaitement à tous les hypertendus.

Il est encore hypocholestérolémiant par inhibition de la synthèse du cholestérol, et sera indiqué dans toutes les pathologies dues à l'excès de cholestérol.

Et enfin, le Reishi est antifatigue, cardiotonique, antiathérogène et antiathérosclérotique grâce à différents effets antioxydant.

Cet extraordinaire champignon semble donc si riche de promesses qu'un institut international, le GIRI (Ganoderma International Research Institute), a été créé aux Etats Unis pour coordonner toutes les recherches, que ce soit en Asie, au Canada ou, maintenant, en Europe.

On trouvera ce phytothérapeutique dans divers compléments nutritionnels, en vente dans les magasins de diététique.

---

## Resveratrol

Actuellement, parmi tous les polyphénols répertoriés dans le vin rouge, le resveratrol apparaît comme le plus prometteur.

Des études ont été faites à la faculté de Strasbourg qui ont démontré son activité dans les problèmes cardio-vasculaires. Et l'OMS reconnaît aujourd'hui qu'il réduit de 40% le risque cardio-vasculaire.

C'est un antioxydant 20 à 30 fois plus puissant que la Vitamine E. Il empêche les LDL de s'oxyder. Il inhibe l'agrégation des plaquettes sanguines. Il agit sur les différents stades d'évolution de cancers, et il évite, chez la souris, la formation de tumeur de la peau.

---

## Rhodolia

Egalement dénommée «racine arctique», la *Rhodolia rosea* est un tonique et un adaptogène légendaire qui vient de la Sibérie orientale.



Elle était traditionnellement utilisée pour accroître la force physique et la détermination, mais est maintenant scientifiquement reconnue comme un des meilleurs adaptogènes pour accroître la résistance au stress.

La supplémentation permet d'accroître la production naturelle de bêta endorphines et d'induire une sensation de bien être résultant de l'inhibition des effets négatifs du stress, avec même un effet cardio-protecteur et, bien sûr, une diminution des troubles du sommeil.

---

## Saw palmetto

Le *Sabal serrulata*, ou Saw Palmetto, est une petite espèce de palmier originaire des USA. Ses baies, riches en graisses, servent de nourriture aux animaux vi-



vant en Floride, et sont ramassées par les chasseurs. Les indiens d'Amérique les utilisaient comme stimulant sexuel, diurétique et sédatif.

Ce sont, bien évidemment, des médecins américains, Read et Salomons, qui ont introduit la plante dans la médecine scientifique, en l'occurrence pour soigner des troubles comme la prostatite, l'hypertrophie prostatique, la cystite, l'énurésie, l'atrophie testiculaire, la proctite et la dysménorrhée.

Mais c'est son efficacité sur l'adénome prostatique qui aura surtout été retenue, dans cette plante, après de nombreuses recherches.

Les baies de Saw Palmetto sont riches en acides gras et en phytostérols. Leurs composés agissent par inhibition de l'enzyme 5 Alpha réductase qui transforme la testostérone en déhydrotestostérone (DHT) dont le rôle, dans la croissance de l'adénome, est essentiel. De plus, ils empêchent la DHT d'adhérer aux récepteurs des cellules de la prostate.

Outre cet effet hormonal anti-androgène, le Saw Palmetto exerce également une activité anti-inflammatoire et anti-œdémateuse en stabilisant la membrane avec effet de réduction de la perméabilité capillaire.

Enfin, le Saw Palmetto a un effet relaxant au niveau de la musculature lisse et aide ainsi au relâchement des contractions qui sont en relation avec les difficultés de miction.

De nombreux essais cliniques mettent en évidence l'intérêt de l'extrait lipidostérolique de ce palmier de Floride dans le traitement des troubles urinaires dus à une hypertrophie de la prostate. En fait, les tests ont été menés sur plus de huit cents patients traités à l'extrait de Saw Palmetto, et ont démontré une efficacité réelle pour près de 90% des sujets après 4 à 6 semaines de prise.

Et, bien sûr, la toxicité de l'extrait de Saw Palmetto est généralement très faible.

---

## Schisandra

Le shisandra s'adresse à l'ensemble de l'organisme et de ses métabolismes. C'est une des meilleures plantes anti-stress, et un excellent renforçateur du système immunitaire.

Mais c'est aussi un puissant régénérateur du tissu et des fonctions hépatiques, un activateur des fonctions cérébrales et de la circulation capillaire.

Enfin, il permet une meilleure assimilation du phosphore, et accroît la capacité d'oxygénation des cellules.

En l'emploiera donc préférentiellement lorsque la mémoire ou l'équilibre psycho-nerveux sont perturbés.

---

## Sève de bouleau

Déjà au 12ème siècle, Hildegarde von Bingen a souligné l'effet diurétique de la sève de bouleau.

En 1565, le médecin Matthiole écrivait : « la sève de bouleau soigne les maladies de la peau et c'est un remède précieux dans les affections rhumatismales ».



Dans le nord de l'Europe, les pays scandinaves et la Russie, la sève de bouleau a été utilisée pendant des siècles pour

ses propriétés diurétiques, et considérée comme un draineur et un restaurateur du tissu osseux, précieuse dans les affections rhumatismales.

Aujourd'hui, des analyses par chromatographie ont relevé dans la sève de bouleau la présence d'enzymes susceptibles de rendre souplesse aux ligaments douloureux et aux articulations arthrosiques.

Mais c'est aussi un bon complément des régimes minceurs, un tonifiant du cuir chevelu qui redonne vigueur et souplesse aux cheveux et élimine pellicules et démangeaisons.

---

## Shatavari

Utile à tous les âges de la femme, et en particulier pendant et après la ménopause, Shatavari est une des plantes les plus fameuses du système ayurvédique.

Cette plante est dite « tridoshique », c'est à dire qu'elle convient absolument à tous les tempéraments humains. Cela étant, elle répond plus particulièrement aux terrains acides, et s'avère capable de neutraliser les toxines dues aux aliments non digérés.

Bonne pour le cœur, elle donne aussi de la force, apporte vitalité et vigueur, fait prendre du poids aux maigres et ne fait pas grossir les autres, favorise l'intelligence, stimule la digestion...

Globalement, elle agit sur les systèmes circulatoire, reproducteur, respiratoire, immunitaire et digestif, ainsi que sur la peau, la lymphe, le sang et les graisses.

Son action générale est tonique, régénérante, adoucissante, antioxydante, antibiotique...

Elle s'adresse plus spécifiquement à la femme en ce qu'elle contient des phyto-oestrogènes qui normalisent le taux d'oestrogènes. Ces hormones ont un rôle très important dans le maintien de la santé, elles préviennent les risques de cancer du sein, les maladies cardiaques et l'ostéoporose. Ainsi, en cas d'excès de progestérone on consomme Shatavari à part égale avec Amalaki, ou on l'emploie, seule, dans les maladies dues à l'excès de chaleur.

Mais, en Ayurveda, on se soucie peu de mesurer les défaillances ou excès hormonaux, car on sait que Shatavari, étant un adaptogène, régulera le système de chaque femme, cas par cas.

Pour celles qui viennent d'accoucher ou qui ont des bébés, la prise de Shatavari s'impose car cette plante régénère leur santé et favorise la montée de lait et sa qualité énergétique.

Posologie : 2 gélules de 500 mg, 2 fois par jour au cours des repas.

En tant que tonique de la femme : commencer une cure après chaque 20ème jour du cycle pendant 10 jours tous les mois.

En cas d'irrégularité et trouble du cycle : tous les jours jusqu'à la disparition des symptômes.

En période de ménopause : tous les jours tant que durent les symptômes.

Pour prévenir l'ostéoporose et la déshydratation de la peau et des muqueuses : à prendre comme complément alimentaire quotidien pendant des années.

## Shiitake



Ce champignon chinois est souvent comparé au ginseng à cause de ses exceptionnelles propriétés stimulantes.

Sa composition est remarquable. Il contient en effet presque tous les acides aminés indispensables, dont 35% d'entre eux se trouvent sous forme libre, c'est à dire beaucoup plus faciles à assimiler. Il contient également deux composés glucidiques, le lentinan et l'AC2P, aux propriétés immunostimulantes et antivirales très puissantes. Enfin, il est pourvu d'un grand nombre de vitamines, minéraux et oligo-éléments.

S'il est connu pour sa capacité à éliminer le cholestérol, on retient généralement surtout son pouvoir antiviral et immunostimulant. En tant qu'outil de prévention contre le cancer, la grippe, les broncho-pneumonies, la rougeole et les oreillons, le Shiitake se révèle sans égal.

Comme on l'a dit, le shiitake contient des polysaccharides qui constituent autant de boucliers contre les agressions. Plus précisément, le lentinan est un anti-viral et un immunostimulant ; le KS2 soutient les fonctions d'autoprotection des cellules ; et l'AC2P diminue les risques d'installation de micro-organismes indésirables.

Au-delà des effets immunostimulants, un autre élément, l'éritadénine, s'avère très utile pour inhiber les effets nocifs des graisses saturées... et donc faire baisser le taux de cholestérol ; certains autres composés empêchent aussi la formation de radicaux libres... et ralentissent donc le vieillissement ; et enfin, les acides aminés, ainsi que les minéraux, potassium, soufre, phosphore, silice, magnésium et calcium, contenus en grandes quantités dans le champignon, font du shiitake un excellent reconstituant cellulaire.

Toutefois, attention : les souches de shiitake riches en lentinan et autres substances revitalisantes sont assez différentes de celles que l'on destine généralement à l'utilisation culinaire, surtout lorsque ces dernières sont cultivées sur substrat reconstitués et artificiellement enrichis. En réalité, seul le shiitake poussant naturellement dans son milieu d'origine produit des polysaccharides et acides aminés de qualité correcte et en quantité suffisante pour permettre de fabriquer le complément nutritionnel.

Ce complément sera conseillé en cas de faiblesse des défenses organiques, de sensibilité au froid, de convalescence et de fragilité générale, surtout chez les enfants. Une étude a d'ailleurs été réalisée sur des enfants sujets à des rhumes ou à des bronchites à répétition en hiver, et a permis de constater 82% d'améliorations suite à la prise de shiitake.

Mieux encore, les scientifiques japonais ont testé le lentinan sur des souris cancéreuses et ont observé une régression presque complète de la maladie. Quant aux Américains, ils essaient la substance sur des malades atteints du SIDA.

Mais le shiitake est aussi un excellent tonique et un revitalisant à prendre systématiquement aux changements de saison, ou en cas de baisse de vitalité, de fatigue, de coups de pompe, de stress ou de surmenage... Et ici, les études font état d'amélioration de la forme dans 70% des cas !

Enfin, son action anti-cholestérol l'indique indéniablement lorsque les repas trop gras se multiplient dangereusement. Là encore, des études ont enregistré une nette diminution du cholestérol du sérum sanguin après consommation de la plante sous forme séchée.

Etant particulièrement tonique, c'est un complément que l'on ne prendra jamais après seize heures, mais plutôt le matin et/ou avant midi.

## Silice

Le silicium est, avec l'oxygène, le second élément le plus présent sur terre, puisque ses combinaisons représentent plus de 75% du poids de la croûte terrestre.

En tant qu'oligo-élément, il se charge de nombreuses fonctions dans l'organisme, la plus importante étant sans conteste la formation du tissu conjonctif, ce qui explique son influence sur la peau, les cheveux et les ongles. D'autre part, l'acide silicique est une substance nutritive et anabolique du stroma de l'os, du cartilage et des dents. Mais il est aussi déterminant dans la fixation de l'eau dans nos cellules. Aucune autre substance ne peut, comme lui, fixer l'eau à raison de trois cents fois son poids. Or, l'importance d'une bonne hydratation n'est pas à démontrer, puisqu'elle garantit aux cellules une nutrition suffisante, qu'elle contribue à l'élasticité des vaisseaux sanguins, prévient accessoirement les rides, favorise la digestion et assure une action anti-inflammatoire naturelle.

Lorsque l'apport d'acide silicique par l'alimentation est déficient, le tissu conjonctif est relâché et fragilisé, des fractures peuvent se répéter, la peau devient terne et pâle, des impuretés cutanées provoquent des démangeaisons, les cheveux sont fourchus, les ongles cassants, les dents et les gencives sont sujets à problèmes, les tendons et ligaments sont fragilisés, une tendance aux infections et un état de faiblesse s'installent, ainsi qu'une certaine frilosité.

L'acide silicique maintient donc l'organisme en bonne santé à plusieurs niveaux. Il agit positivement sur le déroulement de nombreuses pathologies comme l'artériosclérose et la tension artérielle qui, avec l'âge, vont en augmentant. Mais il améliore aussi des symptômes qui accompagnent une fragilité du tissu conjonctif, comme les varices.

En cas de troubles gastro-intestinaux, l'acide silicique a notamment prouvé son efficacité dans l'hyperacidité et les

brûlures d'estomac, les troubles gastriques nerveux, les gastrites, les ulcères, les infections ou les inflammations du système digestif, les flatulences, la constipation et les diarrhées. Dans tous ces cas, on prendra quotidiennement deux à trois fois deux cuillères à soupe de silicium sous forme de gel silicique jusqu'à ce que les troubles disparaissent.

L'acide silicique colloïdal a aussi un pouvoir de désintoxication tout à fait spectaculaire, puisqu'il est capable de fixer un très grand nombre de substances toxiques et, bien sûr, de les éliminer.

L'acide silicique entre également en ligne de compte comme mesure de soutien dans le traitement de l'ostéoporose. Associé au calcium il peut même agir préventivement contre cette affection et renforcer le bon état des os, l'âge venant. Il est en effet capable de stocker le calcium dans les os et de ce fait de renforcer la structure du tissu.

Dans les problèmes de peau, enfin, il calme irritations, démangeaisons, boutons, eczéma, escarres, écorchures, morsures, brûlures par ébouillantage, piqûres d'insectes et coups de soleil. En cas de brûlures ou de coups de soleil, un cataplasme de silicium sous forme de gel d'acide silicique appliqué toutes les demi-heures a un effet calmant et rafraîchissant tout en contribuant à leur guérison.

Le silicium est donc vital et doit être apporté régulièrement à l'organisme de toute personne désirant rester en bonne santé, mais a fortiori aux personnes âgées, aux femmes enceintes, aux enfants en pleine croissance, aux sportifs, aux surmenés et aux malades chroniques.

Les produits à base de silicium se présentent sous des formes variées : baumes ou gels, comprimés à mâcher ou effervescents, poudres, laits de toilette, crèmes de soins, crèmes exfoliantes, dentifrices, soins capillaires, gouttes, ainsi que lotions pour le visage et bains de bouche.

## Silymarine

La silymarine est un régénérateur et un détoxifiant très puissant de la cellule hépatique. Elle a donc un pouvoir d'entretien des fonctions hépatiques, que les personnes soucieuses de maintenir leur foie en bon état apprécieront grandement.

De plus, la Silymarine appartient au groupe des flavonoïdes, lesquels sont des piègeurs de radicaux libres, eux-mêmes responsables de certains cancers et du vieillissement de la peau. En usage interne, elle évitera donc l'oxydation des cellules destructrices de cellules cancéreuses.

Composée de trois isomères, elle ne présente aucune toxicité et constitue donc un agent hépato-protecteur très utile au plan thérapeutique. De fait, elle augmente l'activité métabolique des cellules hépatiques en stimulant le RNA polymérase ADN et la synthèse protéique.

Utilisée préventivement, elle antagonise les effets toxiques produits sur le foie par certains poisons ; et, curativement, elle peut être utilisée dans les troubles fonctionnels de la digestion observés durant les hépatites, dans les troubles dus à l'ingestion d'alcool ou à des traitements pharmaceutiques.

On lui reconnaît toutefois un effet protecteur plus particulièrement spectaculaire dans les cas de foie éthylique. Ce type de foie présente en effet une série de lésions constituées par des altérations de mitochondries, que l'administration de Silymarine réduit assez rapidement. Les études cliniques ont notamment démontré qu'après une à deux semaines de traitement l'invasion de l'hépatocyte par la graisse commençait à régresser, que la synthèse des protéines augmentait et que les mitochondries cessaient d'être altérées.

Autrement dit, la Silymarine permet un rétablissement très rapide, avec diminution du volume du foie et de la rate lorsque ceux-ci étaient hypertrophiés ; et l'on constate, chez la plupart des sujets traités : reprise de l'appétit, disparition de l'asthénie, des troubles digestifs et des douleurs...

Ajoutons enfin que la Silymarine a toujours été parfaitement tolérée et n'a entraîné aucun effet secondaire, ni dans les tests ni dans les observations cliniques. Tout au plus un léger effet laxatif et diurétique a-t-il été quelquefois signalé.

---

## Spiruline

La spiruline est une algue bleue, et fait donc partie, à ce titre, des espèces végétales apparues sur terre il y a plus de trois milliards d'années.



Son utilisation par l'homme, en tant que nourriture, remonte quant à elle à quelques siècles, notamment chez les Aztèques qui la récoltaient sur un lac proche de l'actuel Mexico et en faisaient une consommation quotidienne, ou chez certaines tribus du lac Tchad qui la faisaient sécher pour confectionner des galettes.

C'est un aliment d'une richesse extraordinaire, qui était autrefois particulièrement apprécié des travailleurs de force ou d'endurance, et qui est aujourd'hui présenté sous forme de complément nutritionnel.

Répondant d'une manière très appropriée aux problèmes liés aux subcarences en vitamines et oligo-éléments, la spiruline améliore la forme et fortifie aussi bien l'enfant en bas âge que sa mère, le sportif que la personne âgée...

Cette algue est en effet une véritable merveille sur le plan nutritionnel. Tout d'abord parce qu'elle contient 70% de protéines très assimilables, avec un bon équilibre en acides aminés. Mais aussi parce qu'elle fournit des doses très élevées de Bêta-carotène, de vitamine B12 et B3, de fer, d'acides gras essentiels, de chlorophylle, de fibres végétales, etc.

Pour toutes ces raisons, on reconnaît sa capacité à fournir au sportif végétarien l'essentiel des nutriments qui lui manquerait sans cela.

D'une manière plus générale au plan thérapeutique, elle a une action préventive en ce qui concerne l'anémie, le cholestérol, les pathologies cardio-vasculaires, le cancer, les maladies des os et des glandes, et renforce la résistance aux infections diverses.

On l'utilise également dans les régimes amincissants puisqu'elle agit sur l'obésité ou l'embonpoint. Prise en quantité modérée, en accompagnement d'un régime de légumes et de fruits, elle contribuera toujours à faire perdre quelques kilos supplémentaires.

Enfin, au plan de la beauté, son action sur la peau, les ongles, les cheveux et les dents en fait un complément de choix à n'importe quel traitement cosmétique.

La spiruline contenant beaucoup de vitamines du groupe B, elle ne peut qu'être recommandée aux végétariens, et permet de faire face à tous les problèmes psycho-nerveux et au stress.

Sa richesse en fer, en magnésium, en calcium et en oligo-éléments l'indique d'autre part aux femmes, notamment lorsqu'elles sont enceintes, et aux enfants. Il faut d'ailleurs savoir, à ce sujet, que la spiruline présente une forme de fer exceptionnellement assimilable.

Sa couleur bleue est due à un pigment, la phycocyanine, qui contribue à la formation des neurotransmetteurs du cerveau.

Ses lipides sont très riches en acide gras linoléique et gamma-linolénique, responsables de la production des prostaglandines et régularisant, par conséquent, l'activité de certains enzymes clés.

Enfin, ses hydrates de carbones, le glycogène et le rhamnose, directement assimilables, maintiennent un taux de sucre suffisant dans le sang, sans jamais risque causer d'hypoglycémie.

---

## Triphala

Le Triphala est un légendaire détoxiquant intestinal ayurvédique présent dans tous les foyers du sous-continent indien.

Le Triphala est un mélange en proportions spécifiques de trois fruits : Harada (*Terminalia chebula*), Amla (*Emblica officinalis*) et Behada (*Terminalia belerica*) dont les propriétés astringentes tonifient en douceur le côlon et régulent le transit intestinal.

Le Triphala est suffisamment puissant et aussi suffisamment sûr pour pouvoir être utilisé par les végétariens qui sont souvent plus sensibles que les autres aux thérapies de détoxification.

Cette formule remarquable ne crée aucune dépendance laxative et permet de détoxifier l'ensemble du système digestif, améliorant à la fois l'assimilation et l'élimination.

L'usage quotidien du Triphala normalise d'abord l'appétit et la digestion. A terme, il permet d'accroître la densité d'hémoglobine et d'aider à éliminer les graisses en excédent.

En fait, le Triphala crée un environnement biochimique favorable dans l'intestin, puis dans l'ensemble de l'organisme, en soutenant les mécanismes naturels de détoxification.

## Vitamines

Les vitamines se trouveront, au-delà des fruits et légumes crus ou de certains aliments comme la levure maltée (pour le groupe B), dans les compléments nutritionnels. On les prendra sous forme de cures d'un, deux ou trois mois, et cela à hautes doses.

### \* Vitamine A (rétinol)

Elle agit sur la vision, la croissance, la peau, les hormones féminines. Sous forme végétale, c'est à dire de Bêtacarotène, cette vitamine ne présente pas les inconvénients de toxicité du rétinol. De plus, le Bêtacarotène stimule grandement les défenses immunitaires. On le trouve en capsules, à l'état pur, et on peut le prendre jusqu'à la dose de 500 mg/j (ce qui n'est pas le cas du rétinol). Il entre en synergie avec les vitamines C, E et B6, et avec le zinc, le calcium et le phosphore.

### \* Vitamine B1 (thiamine)

Elle protège le système nerveux, réduit les effets du stress, et agit sur la transmission de l'influx nerveux, le métabolisme des glucides, et la tension artérielle (régulation). Cette vitamine stimulante se trouve en bonne quantité dans les levures de bière, le germe de blé et le pollen. La dose journalière conseillée aux adultes est de 1,5mg, mais on peut la

consommer sous forme de compléments surdosés à 50mg, voire 100mg, les éventuels excès étant éliminés dans les urines. Elle entre en synergie avec les autres vitamines du groupe B, le manganèse et le magnésium.

### \* **Vitamine B2 (riboflavine)**

Cette vitamine de l'énergie prévient les crampes musculaires, et régénère les tissus, la peau et les cheveux. Elle agit également sur la vision et le métabolisme des glucides. Les doses conseillées et les surdoses possibles sont sensiblement les mêmes que pour la B1. Et les synergies favorables se font avec les autres vitamines du groupe B, mais surtout avec la B1 et la B6, et avec le phosphore.

### \* **Vitamine B3 (niacine)**

Autre vitamine de l'énergie, la B3 entretient la peau et prévient les accidents vasculaires et cardiaques. Elle agit aussi sur le système nerveux, et le système hormonal. Les doses journalières conseillées sont d'environ 15mg pour un adulte, mais on peut surdoser. Elle entre en synergie avec les vitamines B1, B2 et B6, le phosphore et les protéines.

### \* **Vitamine B4**

Elle stimule la formation des globules blancs polynucléaires.

Vitamine B5 (acide panthothénique)

Elle agit sur la peau et les cheveux, le métabolisme des glucides et des lipides, la synthèse hormonale, la genèse des anticorps. De plus, elle accroît la résistance au stress et aux infections. La dose conseillée est de 10mg par jour, avec surdosages possibles. Elle entre en synergie avec les vitamines B6, B8, B9, B12, C, le Béta-carotène, et le calcium.

### \* **Vitamine B6 (pyridoxine)**

Cette vitamine est une de celles dont l'occidental ressent le plus cruellement la carence, notamment à travers tous les désordres du système nerveux et les problèmes psychologi-

ques qui en résultent, et plus particulièrement les troubles du sommeil. Elle renforce avant tout le système nerveux, mais aussi le système immunitaire, et agit sur le métabolisme des protéines. On la conseille à la dose d'environ 2 mg par jour, mais les surdoses peuvent monter beaucoup plus haut. Toutefois, bien que les excès s'éliminent dans les urines, il n'est pas impossible que de fortes surdoses de pyridoxine, prolongées pendant des années, finissent par être toxiques. Elle s'associe obligatoirement avec le zinc, mais aussi éventuellement avec les vitamines B2 et B5, l'acide gamma-linolénique et le magnésium.

### \* **Vitamine B8**

C'est la vitamine de la peau. Elle combat acné, séborrhée, eczéma, chute des cheveux...

### \* **Vitamine B9 (acide folique)**

Favorisant l'équilibre mental, cette vitamine agit sur la formule sanguine, l'élaboration des globules rouges, et la synthèse de l'ADN. Elle combat également les parasites intestinaux et les toxiques. La dose conseillée est de 300mcg/j, et on la trouvera dans le germe de blé, la spiruline d'Hawaï, dans les levures et dans les compléments nutritionnels en comprimés. Elle entre en synergie avec les vitamines B5 et B12, le fer et le cuivre.

### \* **Vitamine B10**

C'est un fortifiant de l'épiderme et un protecteur de la peau contre le soleil. Elle combat le psoriasis, l'eczéma sec, et même la chute des cheveux...

### \* **Vitamine B11**

Cette vitamine peu connue est essentiellement un stimulant de l'appétit.

### \* **Vitamine B12 (cobalamine)**

Cette vitamine, qui régule le système nerveux, lutte contre les maladies mentales et stimule la croissance, la fécondité féminine et la production de lait, a surtout une action anti-anémique dans sa participation à la synthèse et à la régé-

nération des globules rouges, ainsi que dans sa participation au métabolisme du fer. La dose journalière conseillée est de 3 mcg, mais peut être élevée jusqu'à 100 mcg. Elle entre en synergie avec toutes vitamines du groupe B, et notamment la B9, le fer et le cuivre.

### \* **Vitamine B15**

A conseiller avant tout aux sportifs et aux travailleurs de force, c'est la vitamine de l'effort physique intense.

### \* **Vitamine C**

Vitamine énergétique par excellence, la vitamine C lutte contre le stress, la fatigue et les allergies, mais elle retarde aussi l'usure des cartilages et le flétrissement de la peau, elle détruit les molécules cancérogènes, élimine les toxiques, limite le cholestérol, stimule les défenses immunitaires et l'activité cérébrale, entretient les muscles, prévient les maladies cardio-vasculaires, fait baisser le taux de cholestérol, etc. On pourra prendre de 500 à 1500 mg par jour de cette vitamine, en association avec les vitamines, A, D, E, B6, B12, des Bioflavonoïdes et du sélénium.

### \* **Vitamine D (cholécalférol)**

Elle agit sur le squelette, la formation des tissus, le système nerveux, la synthèse de l'ADN et de l'ARN, favorise le passage du calcium à travers la membrane intestinale, et prévient les affections respiratoires. Synthétisée, cette vitamine est dangereuse ; il convient donc de ne la consommer que sous forme naturelle, c'est à dire dans des compléments à base d'huile de foie de morue ou de flétan, de protéolysats de poissons, de laitance de poissons, d'algues marines ou de germe de blé. Les doses journalières pour adulte sont de 400 UI. Elle entre en synergie avec la vitamine E, le Bêta-carotène, le calcium, le phosphore et le zinc.

### \* **Vitamine E (tocophérol)**

Antioxydant majeur, cette vitamine protège contre le vieillissement, contre les radicaux libres, les substances toxiques et la fatigue. De plus, elle stimule le système im-

munitaire. On la trouve avant tout dans l'huile de germe de blé. La dose journalière conseillée est de 12 UI pour un adulte, mais on peut monter jusqu'à 200 ou 300 mg de tocophérols concentrés en capsules. Elle entre en synergie avec les vitamines A et C, les acides gras essentiels, le sélénium et le zinc.

**\* Vitamine I**

Cette vitamine est un tonique du système nerveux, mais elle combat aussi les troubles hépatiques, les excès de cholestérol, le surmenage et la dépression.

**\* Vitamine J**

Cette vitamine anti-graisses combat le dépôt de cholestérol dans les vaisseaux, et l'accumulation de graisses dans le foie.

**\* Vitamine K**

Vitamine antihémorragique.

**\* Vitamine M**

Vitamine anti-raideur, contre le sciatique et la coxarthrose.

**\* Vitamine P**

Vitamine antihémorragique, contre les varices et les accidents vasculaires cérébraux.

---

## **Yam**

Cette hormone naturelle essentiellement destinée aux problèmes hormonaux de la femme, notamment à l'heure de la ménopause, est une véritable progestérone végétale.

Le Yam, ou Ighname sauvage, était utilisé depuis longtemps en Amérique centrale pour soulager les douleurs des ovaires et les troubles menstruels ; mais c'est en 1939 que fut mis en évidence la présence d'une quantité importante d'un précurseur hormonal, la diosgénine, dans les tubercules du Yam. La diosgénine est une substance naturelle très proche des hormones produites par l'organisme de la femme. C'est cette similitude qui permet au foie, au fur et à mesure des besoins, de transformer lui-même ce précurseur végétal en hormones. Il ne se produit ainsi aucun effet secondaire.

Plus précisément, la diosgénine stimule les synthèses de DHEA et de progestérone. Rappelons que la DHEA, sécrétée par les glandes surrénales, joue un grand rôle contre le vieillissement ; et que la progestérone, qui est produite par les ovaires pendant la deuxième partie du cycle, et dont la déficience est très importante dès la préménopause, a un effet calmant, protège contre les effets des oestrogènes, empêche la rétention d'eau, et peut être considérée comme l'hormone de la maternité qui favorise la gestation.

Il faut savoir que le responsable des problèmes de la ménopause n'est pas uniquement le manque d'oestrogènes mais surtout l'abaissement du taux de progestérone. Cette progestérone naturelle joue un rôle irremplaçable non seulement pour lutter contre la dégénérescence osseuse, mais aussi pour protéger contre les kystes des seins, éviter la prise poids et les œdèmes, améliorer la libido, lutter contre la déprime et l'irritabilité...

Ainsi, il s'avère aujourd'hui que le Yam, plante progestérone-like, est l'alliée naturelle de toutes les femmes ayant des troubles en relation avec la préménopause, ou encore une ménopause récente et installée avec risques d'ostéoporose.

Les racines de Yam sont généralement présentées sous forme de gélules.

En cas de préménopause, on utilise le Yam à raison de 6 gélules par jour, du 14ème jour du cycle à l'arrivée des règles.

Pour la ménopause, on prend 6 gélules par jour les 22 premiers jours du mois, et 3 gélules par jour les derniers jours du mois.

Bien sûr, la consommation du Yam doit être associée, au minimum, à une bonne hygiène de vie, comprenant activité physique et équilibre nutritionnel, mais aussi, éventuellement, à la prise de vitamines et minéraux, de plantes calmantes, d'huile d'onagre, de phyto-oestrogènes, et de vasculoprotecteurs.

Enfin, il faut savoir que le Yam ne produit aucune accoutumance, dans la mesure où il stimule l'organisme sans se substituer à lui.

# POUR SE PROCURER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES CITÉS DANS CE LIVRE

J'espère que cet ebook vous aura été, et vous demeurera, utile.

Cela dit, après avoir rédigé des articles pendant vingt ans pour la presse spécialisée, j'ai retenu une leçon : les lecteurs ne se contentent pas de la théorie, si « pratique » soit-elle. Ils veulent aussi savoir où et comment se procurer les produits dont on leur vante les mérites.

Alors ces compléments alimentaires, où les trouver ?

Vous en dénicherez naturellement une quantité non négligeable dans les rayons de votre magasin de diététique habituel ou en parapharmacie. Mais il est vrai que, parfois, ces commerçants n'ont pas exactement ce que vous cherchez, ou avouent être en rupture de stock.

Il est donc généralement beaucoup moins décevant de faire appel aux infinies ressources d'Internet dont la vocation consiste incontestablement à vous apporter les réponses et les solutions que vous attendiez depuis si longtemps.

N'hésitez donc pas à profiter des liens commerciaux s'affichant dans chaque fiche-produit de [www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com). Au-delà de publicités indéniablement lucratives, je les considère avant tout comme le meilleur moyen de répondre, de la manière la plus directe et immédiate, au courrier des lecteurs que j'ai reçu pendant plus de vingt ans lorsque je travaillais pour la presse conventionnelle, me demandant avec insistance où se procurer de l'Indium, de l'argent colloïdal ou de l'idébénone.

Tous ces produits, et bien d'autres, aussi difficiles à se procurer qu'ils puissent être dans le commerce conventionnel, sont donc désormais à votre disposition. Profitez-en !

**Jean-Baptiste Loin**