



Association pour l'Alternative en Médecine

« Pour une information sur les médecines alternatives et complémentaires en faveur de leur reconnaissance et leur intégration dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière »

Numéro 21---Juin 2009

EDITORIAL

Dans ce Bulletin, nous terminons la publication écrite des actes du Forum de l'APAM qui a eu lieu le **31 janvier 2009** à **Montgeron**, consacré à l'exploration du champ d'application des Médecines Alternatives et Complémentaires dans le domaine de **l'équilibre immunitaire**.

Vous pourrez y trouver le texte de l'intervention du Dr Bao Le Tuan qui s'intitule « Comment améliorer naturellement son immunité ».

Pierre Popowski
Président de l'APAM

Ceci est une retranscription libre de la conférence donnée par le Dr Bao LE TUAN qui décline toute responsabilité en cas d'erreur d'interprétation

Comment améliorer naturellement son immunité ?

Dr Bao LE TUAN
Dermatologue
Nutritionniste

Introduction

- Croissance exponentielle des maladies malgré la science officielle et un budget santé grandissant
- Des résultats !
- Pour une méthode naturelle à moindre coût et la santé pour tous

Présentation

Je me présente : 55 ans, dermatologue de formation classique, CHU Pitié-Salpêtrière, Internat des hôpitaux de Paris, Hôpital Saint-Louis, Institut Pasteur, DEA en Immunologie. Ensuite l'étude de la médecine traditionnelle chinoise m'a appris à voir globalement, à relier les spécialités artificiellement séparées. J'ai suivi une formation complète en nutrition au centre Hippocrate aux US, à la Fondation Kousmine en Suisse, en Macrobiotique et obtenu un diplôme en irrigation du côlon.

Constat

1 Défi entre un nombre croissant de maladies, cancers, allergies, maladies auto-immunes, maladies dégénératives dont certaines n'existaient pas il y a 35 ans malgré un budget santé sans cesse plus grand. Certes 95 % des leucémies sont traitées avec succès mais il y a 80 ans (1930) un cancer chez l'enfant en France a interpellé la communauté scientifique tout entière. C'était le premier cas en Europe. Maintenant il y a des pavillons, des hôpitaux entiers pour enfants atteints de cancers.
2 Aucune action de prévention actuelle n'a donné de **résultats**. L'obésité progresse. Le cancer du sein a vraiment diminué rien qu'en arrêtant de promouvoir le traitement hormonal substitutif après la ménopause. Les vaccins sont une mauvaise réponse à la prévention de la grippe, du sida et des cancers en général et du col de l'utérus en particulier. C'est une solution qui déresponsabilise l'être humain et qui rapporte gros.

Les défenses immunitaires sont un des systèmes les plus complexes de l'organisme. Elles font intervenir le thymus, la moelle osseuse, la rate et les ganglions, les lymphocytes T et B.

A la frontière de ce qui est nous et pas nous.

Nous sommes construits autour d'un tube. Le tube digestif étalé est aussi grand qu'un terrain de tennis, les poumons étalés sont aussi grands qu'une piste de bowling. Comparativement la peau ne représente que notre taille en m² soit moins de 2 m². Savez-vous que le tube digestif mobilise les 2/3 de vos lymphocytes, notamment aux niveaux des amygdales, des plaques de Peyer et de l'appendice.

Le monde a changé, comme nous le rappelle Obama et Dr Popowski, si ça coûte cher et que ça ne marche pas, il faut arrêter de continuer à essayer mais changer de méthode.

A l'origine l'immunité servait à nous défendre des maladies infectieuses bactériennes, virales, mycosiques et parasitaires. Avec le temps il est confronté avec toutes sortes de nouvelles molécules créées par l'homme, des molécules de Maillard produites par une cuisson au-delà de 110° C aux produits chimiques en passant par les médicaments.

3 Je vous propose de prendre en charge votre santé

vous-mêmes. Le but n'est pas d'être bien assuré, de voir de bons médecins ou d'avoir de bons médicaments. Le but est d'être bonne santé.

4 La santé requiert :

Un mental serein gage d'un bon sommeil

Une alimentation naturelle

Un exercice physique régulier

Quelles références ?

- Médecines traditionnelles
 - ◆ chinoise
 - ◆ indienne, ayurvédique
 - ◆ japonaise, Dr Sagen Ijizuka
 - ◆ occidentale ou naturopathie (Hippocrate, Robert Masson),
- Dr Catherine Kousmine
- Dr Jean Seignalet
- Dr André Gernez

Dr Sagen Ijizuka (1850-1909) guérissait un nombre incroyable de patients rien que par l'alimentation. Il était si renommé qu'il a dû limiter le nombre de patients vus à 100 par jour. Il suffisait de mentionner sur l'enveloppe Médecin miracle, Tokyo, Médecin sans médicaments Tokyo pour qu'elle lui parvienne. Ce n'était pas n'importe qui ! A 16 ans il parlait le hollandais, langue indispensable pour apprendre la médecine occidentale au Japon de l'époque, mais aussi l'anglais, le français, l'allemand en plus du japonais et du chinois. Sa théorie reposait sur l'équilibre Sodium/Potassium, cad l'équilibre en le sodium extracellulaire et le potassium intracellulaire. Les docteurs Catherine Kousmine, Jean Seignalet et André Gernez ont en commun une culture et une ouverture incroyablement vaste. Ils lisaient tous les articles scientifiques disponibles et surtout les reliaient entre eux. Toutes les données étaient là. Ils ont fait le lien entre les spécialités pour concevoir globalement l'organisme.

Leurs idées sont si révolutionnaires pour la science officielle qu'ils ont été mis au rebut. Aucun étudiant en médecine n'a entendu parler d'eux pendant leur cursus universitaire médical.

Vous connaissez les 5 piliers de la méthode Kousmine

1. crème Budwig, symbole de ses conseils pour une alimentation naturelle
2. irrigation du côlon
3. équilibre acido-basique
4. compléments alimentaires
5. immuno modulation

Le Dr Jean Seignalet, immunologiste et néphrologue a relié les problèmes de fermentation digestive, de porosité de la membrane intestinale dans la genèse des maladies auto-immunes et dégénératives qu'il appelle maladies par encrassement

Le Dr André Gernez, toujours vivant est une lumière. Là où les autres cherchent il trouve. Car des chercheurs on en trouve mais des trouveurs on en cherche !

Hippocrate, je ne vous le présente pas. C'est le père de tous les médecins occidentaux qui lui tous prêt serment.

Robert Masson dont la pratique et surtout les résultats sont impressionnants. Je n'ai pas eu l'occasion de le rencontrer mais seulement lu ses livres.

Vous ne connaissez pas Solange Demole, diplômée de Science « Peau » ce qui fait d'elle une collègue car je suis dermatologue. Laissez-moi vous raconter une anecdote. Il y a 12 ans de cela je suis parti en randonnée dans le désert pendant 15 jours. A mes amis malades et dans le besoin je n'avais que la science et n'étais d'aucune utilité. C'était Solange qui a soigné tous les participants, un guide qui s'est fait piqué par un scorpion et un chameau qui pissait du sang. Elle avait en tout et pour tout 5 flacons d'huiles essentielles et des conseils alimentaires de Macrobiotique. Je me suis senti très humble.

5 principes naturopathiques selon Hippocrate

- D'abord ne pas nuire, primum non nocere
- La nature est guérisseuse, vis medicatrix naturae
- Identifier et traiter la cause, tolle causam
- Détoxifier et purifier l'organisme, deinde purgare
- La naturopathie enseigne, docere

Nous avons tant de choses à apprendre des Naturopathes ! Hippocrate posait à ses étudiants deux questions avant tout soin médical.

1. Avez-vous envie de guérir ? Le patient répond toujours OUI.
2. Etes-vous prêt à changer vos habitudes ? Le patient qui a fait 40 km à dos d'âne répond en général oui.

Le mot **Maladie : latin male habitus**

maladie a pour étymologie male habitus.

- **Habitus = état**
- **Habitus => habitude**
- **Habitus => habitat**

La maladie vient de mauvaises habitudes.

-Comment soigne-t-on une mauvaise habitude ?

Avec des médicaments ? Avec des vaccins ? Avec des greffes ? Avec la thérapie génique ?

- Non, simplement en adoptant de bonnes habitudes.

Pour une méthode naturelle

1. Nettoyer le côlon
2. Normaliser le pH urinaire
3. Pratiquer une monodiète
4. Suivre une alimentation naturelle
5. Pratiquer un exercice interne

Vis medicatrix naturae

Nous sommes bâtis autour d'un tube digestif et le côlon est l'endroit qui est en contact avec les matières fécales. A l'image d'une maison il représenterait les toilettes. Quel est l'état des WC qui n'ont pas été nettoyés depuis 10 ans, 20 ans, 40 ans ?

En plus nous les utilisons 3 fois par jour et ne tirons la chasse moins d'une fois par jour

D'après vous, où vont toutes les toxines à 37 °C dans le côlon ? Dans le meilleur des cas le foie prend le relais et les élimine en les rendant solubles par glycuco ou sulfu conjugaison, mais lorsqu'il est dépassé par les événements, il les relargue. En fonction de l'endroit où les déchets vont se déposer

on les appellera infection ORL, verrue de la petite enfance, acné, impétigo, pertes blanches de l'adolescence et kératose séborrhéique de l'âge adulte. En MTC on considère que l'immunité est encore assez puissante éliminer les toxines à l'extérieur. Ensuite ce sont l'athérosclérose, l'arthrose, la maladie d'Alzheimer...

Avant tout nettoyer le côlon.

1 Nettoyer le côlon

- Nigari, chlorure de Mg naturel
- Lavement colique
- Irrigation du côlon
- Cure Xantis
- Shank Prakshalana

C'est le moyen le plus efficace, le plus simple, le plus naturel et le moins cher pour retrouver/conservé sa santé.

Qu'avaient Mae West, John Lennon, Lady Di et Yannick Noah en commun ? Le nettoyage régulier de leur côlon.

The GLOBE le 1er juin 1993, la princesse Diana affirmait s'être débarrassée ni plus ni moins que de sa fatigue chronique, de ses allergies, ses migraines, sa boulimie, sa candidose, et de ses maux de gorge chroniques !

« Je me sens régénérée et purifiée. Je peux vraiment sentir les toxines qui s'éliminent pendant une séance.

C'est une sensation très agréable et réconfortante. Ces traitements m'ont redonné des couleurs et une nouvelle vigueur. »

Vous voulez d'autres noms de célébrités ? En voici : Ben Affleck, Courtney Love, Andie Mac Dowell, Demi Moore, Janet Jackson, Cindy Crawford, Kim Basinger et Liv Tyler, Yannick Noah. Toutes ces stars se font régulièrement nettoyer le côlon !

Un des bienfaits de l'irrigation du côlon étant la perte de poids superflu, il est devenu courant à Hollywood de s'en faire faire une avant les grandes cérémonies ou réunions importantes comme la remise des Oscars !

Le transit intestinal normal mesuré au rouge carmin est de 18 à 24 h. Il est en moyenne de 60 heures pour les hommes et de 70 heures pour les femmes. A la maison prenez des betteraves rouges ou des épinards. Chez les pratiquants de yoga il est de 8 h.

Andie MacDowell

Demi Moore

Cindy Crawford

Ces 3 actrices partagent la pratique de l'irrigation du côlon.

Certaines personnes ne supportent pas le Nigari soit parce qu'elles sont trop constipées, soit parce qu'elles ont déjà des selles molles pour des problèmes d'intolérance au gluten ou à cause d'une maladie auto-immune comme la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique soit pour tout autre raison.

Certaines personnes ne supportent pas l'idée d'un lavement ou ne sont pas assez souples par les pratiquer ou ont une affection déjà trop évoluée.

L'irrigation du côlon est leur solution.

La cure de Nigari, le lavement colique et l'irrigation du côlon nous apportent autant de bienfaits que respectivement une douche, un bain et une

thalassothérapie.

Irrigation du côlon

- Nettoyage en profondeur du gros intestin :
 - ◆ par des bains d'eau filtrée
 - ◆ à partir d'une canule à usage unique introduite dans le canal anal
 - ◆ par un praticien
 - ◆ grâce à un appareil qui contrôle la température, la pression et le débit
 - ◆ combiné au massage abdominal

Une très vieille histoire...

- Ayurveda +2 000 ans avant JC
- Papyrus Ebers #1 500 avant JC
- Hippocrate 5^{ème} siècle avant JC
- Galien II^{ème} siècle après JC
- Ambroise Paré XVI^{ème} s après JC
- Dr John K. Kellog 1917
- Laxatifs 1950 et déclin de l'irrigation colonique
- Non enseignée à la Faculté 1970

Ayurveda ou science de la vie définit l'homme bien portant en fonction de sa santé intestinale.

Papyrus égyptien Ebers, découvert en 1862 et datant du 15^{ème} siècle avant notre ère donne la première description écrite du lavement colonique.

Les civilisations les plus anciennes de la Mésopotamie à l'Amérique du Sud en passant par l'Egypte, la Grèce, la Chine, l'Inde, ont préconisé le nettoyage du gros intestin.

Hippocrate, 4 siècles avant JC, puis **Galien** et plus près de nous, **Ambroise Paré**, ont publié des écrits sur les bienfaits du nettoyage intestinal.

Le **Pr Elie Metchnikoff** de l'Institut Pasteur, prix Nobel de médecine 1908 a appelé le côlon "l'assassin de l'homme" et a déclaré "la mort commence dans le côlon".

En 1917, le **Dr Kellogg** dont le frère est célèbre pour ses céréales signe un article majeur dans le *Journal of American Medicine*. Il rapporte avoir traité près de 40 000 personnes atteintes de différentes maladies gastro-intestinales sans avoir eu recours à la chirurgie. Sa méthode : exercice, régime diététique et irrigation du côlon. Le traitement se popularise jusqu'à devenir une pratique courante de la médecine classique. A partir de 1950 la méthode fut abandonnée au profit des laxatifs. Sauf à quelques fins bien précises, telles que certains soins préopératoires, l'irrigation du côlon n'est plus pratiquée en milieu hospitalier ni en clinique médicale depuis les années 1970.

Dr John H. Kellogg

- **Au cours des 22 000 opérations que j'ai réalisées personnellement, je n'ai jamais trouvé un seul côlon normal. »**
- **« J'ai utilisé l'irrigation du côlon pour éviter la chirurgie à 40 000 de mes patients. »**
JAMA, 1917

C'est son frère qui a donné le nom à des petits-déjeuners peu diététiques.

"Au cours des 22 000 opérations que j'ai réalisées personnellement, je n'ai jamais trouvé un seul côlon normal. "

"J'ai utilisé l'irrigation du côlon pour éviter la chirurgie à 40.000 de mes patients." Journal of American Medical Association, 1917

Pr Elie Metchnikoff

Institut Pasteur

prix Nobel médecine 1908

- **Le côlon est l'assassin de l'homme. »**
- **« La mort commence dans le côlon. »**

The Royal Society of Medicine (Royaume-Uni)

- **« 90% des maladies chroniques sont dues à un côlon dysfonctionnel. »**

Lady Diana

- « Je me sens régénérée et purifiée. Je peux vraiment sentir les toxines qui s'éliminent pendant une séance. C'est une sensation très agréable et reconfortante. Ces traitements m'ont redonné des couleurs et une nouvelle vigueur. »
- *The Globe* 1er juin 1993

The GLOBE le 1er juin 1993, la princesse Diana affirmait s'être débarrassée ni plus ni moins que de sa fatigue chronique, de ses allergies, ses migraines, sa boulimie, sa candidose, et de ses maux de gorge chroniques !

Evidemment ça n'a pas plu à la Reine mère
La princesse Diana affirmait s'être débarrassée ni plus ni moins que de sa fatigue chronique, de ses allergies, ses migraines, sa boulimie, sa candidose et de ses maux de gorge chroniques !

Effets bénéfiques de l'irrigation du côlon

- Désencombrer la paroi colique d'incrustations
- Désengorger les organes voisins (foie, VB, organes génitaux, pancréas...)
- Rééquilibrer la flore intestinale
- Stimuler l'immunité via les ganglions lymphatiques et la paroi intestinale
- Stimuler le péristaltisme intestinal

L'effet est rapide et durable. L'effet sur la peau est quasi immédiat. Les vedettes à Hollywood s'en font faire une avant la remise des Oscars ! Et c'est aussi vrai sur la Croisette au festival de Cannes.

Le tube digestif commence à la bouche et se termine à l'anus.

Il est alcalin au début, acide dans l'estomac, alcalin avec les sécrétions pancréatiques, acide dans le caecum et le côlon droit, neutre au milieu du transverse et alcalin dans le côlon gauche et jusqu'à la bouche anale.

2 Normaliser le pH urinaire

- Déchets métaboliques acides
- Systèmes tampons
- Déchets médicamenteux acides
- Mésochyme, état sol ou gel
- Effets de l'acidité sur l'organisme
- Correction
 - ◆ par l'alimentation
 - ◆ par des sels minéraux alcalins

Une fois le côlon nettoyé par le Nigari, le lavement colique, l'irrigation colonique ou la cure Xantis comment pourrions-nous soulager notre système immunitaire ?
- Aider le rein à éliminer les toxines.

Acides dits volatils ou faibles

- acide citrique
- acide oxalique
- acide pyruvique
- acide acétylacétique...

qui proviennent de la dégradation des protéines végétales et se transforment en acide carbonique.

Déchets métaboliques acides forts

- acide lactique
- acide urique et nitrique
- acide sulfurique
- acide chlorhydrique
- acide phosphorique
- acide tannique...

Acide lactique /efforts physiques exagérés.

Acide urique et nitrique /consommation de viande

Acide sulfurique /consommation de viande de porc et de gaz retenus

Acide acétique /consommation de sucreries et de graisses animales

Acide chlorhydrique /stress, angoisse

Acide tannique /consommation de café ou de thé en excès

Acide acétylsalicylique /consommation d'antalgiques

Systèmes tampons sanguins

- Bicarbonates/acide carbonique : $\text{CO}_3\text{H}^-/\text{CO}_3\text{H}_2$
- Hémoglobines/hémoglobine : Hb-/HbH
- Oxyhémoglobines/oxyhémoglobine : HbO₂-/HbO₂H
- Protéines/protéines : Prot-/ProtH
- Phosphates bibasiques/phosphates monobasiques : $\text{PO}_4\text{H}^-/\text{PO}_4\text{H}_2$
- Acides organiques faibles/dissociés : $\text{RCOO}^-/\text{RCCOH}$

Métabolites médicamenteux acides

- Anti-inflammatoires
- Antalgiques
- Chimiothérapie
- Tous les médicaments allopathiques en général

Mésenchyme

tissu conjonctif au sens large

- Sang
- Lymphes
- Liquides interstitiels (LCR, synovial...)
- Os
- Tendons, ligaments, fascias...

Pollution

- La Terre est malade.
- La Terre est malade de nous.
- Nous sommes malades.

Maladie vient du latin male habitus, mauvais état, mauvaises habitudes, mauvais habitat.

C'est en changeant nos habitudes pour un meilleur habitat extérieur et intérieur que nous changerons le monde, reflet de nous-mêmes. « **Yes we can** »

Si les Américains peuvent changer, nous aussi nous pouvons changer.

Effets de l'acidité sur l'organisme

- État sol-gel
- Diminution de l'immunité
- Un cancer, une maladie dégénérative, l'ostéoporose, l'arthrose, la DMLA... ne peuvent se développer que sur terrain acide

Aliments acidifiants

- Café, thé noir
- Sucre blanc (soda, sirop, confiture, pâtisserie), sel blanc, pain blanc, farine blanche, riz blanc
- Oranges acides et acidifiantes
- Friture, conserve, plat cuisiné, précuit...
- Tout aliment produisant des gaz
- Sont moins acidifiants les aliments crus que cuits, les protéines végétales qu'animales

Mauvaises combinaisons alimentaires

Salade en fin de repas

Sucrierie ou fruits frais ou yaourt en fin de repas

Miel ou coca avec des féculents

Incompatibilités alimentaires

Produits laitiers à base de lait de vache chez les groupes A et O

Tomates chez les groupes A et B

Choux chez les groupes O

Aliments alcalinisants

- Pomme de terre, châtaigne
- Aliments biologiques
- Fruits cueillis à maturité et jus de fruits fraîchement pressés
- Citron, banane et avocat mûrs, graines germées, algues (spiruline, Klamath@...)

- Céréales ou équivalentes alcalines : riz Basmati, quinoa, millet, amarante, teff, fonio
- Légumes frais sauf asperge et chou rouge
- Lait lacto fermenté frais, petit lait
- Soja et ses dérivés. Thé vert
- Herbes aromatiques : thym, origan, romarin... Tisane à base de plantes diurétiques. Élixir du Suédois

Sels minéraux alcalins

- calcium Ca⁺⁺
- potassium K⁺
- sodium Na⁺
- magnésium Mg⁺⁺
- silicium Si⁺⁺
- fer ferreux Fe⁺⁺
- manganèse Mn⁺...
- ceux qui ont perdu un ou plusieurs électrons, augmentent le pH urinaire

Activités alcalinisantes

- Activités physiques de loisirs en plein air
- Arts internes, taiji, qi gong, yoga, méditation
- Sentiments positifs comme l'amour, l'empathie, la compassion
- Prédominance du système parasympathique

Mouvements lents, respiration calme tranquille paisible régulière sans effort

États acidifiants

- Stress
- Compétition
- Émotions négatives : colère, impatience, peur, jalousie...
- Prédominance du système sympathique

Encyclopédie médicale et chirurgicale de la Faculté de Médecine

- *"Le déficit immunitaire le plus fréquent à l'heure actuelle dans le monde est celui engendré par la malnutrition."*

3 Pratiquer une monodiète

- Définition et effets
- Monodiète ou cure de raisins
- Monodiète Masson
- Monodiète Breuss
- Monodiète Ohsawa, régime n° 7
- Monodiète Buchlinger
- Monodiète hydrique ou jeûne

Hygiène du côlon et jeûne sont la base de la Naturopathie

Teneur en purines en mg/100g Purines = acide urique et xanthine

Viande 1 500

Poisson 150

Pain 50

Carotte 5

Riz 0

Jeûne solidaire Zimbabwe

Au Zimbabwe il y a actuellement 11 millions d'habitants qui ne peuvent manger qu'un repas par jour au plus. Par solidarité vous pouvez jeûner du lever au coucher du soleil pendant 1 jour pour commencer.

4 Suivre une alimentation naturelle

- Mastication
- Effets du grignotage
- Réflexe d'exonération
- Combinaisons alimentaires
- 3V, Végétal, Vivant, Varié Dr Ch. Tal Schaller
- Alimentation naturelle, équilibrée, mesurée, digeste, individualisée Pierre Masson

Mastication

Macrobiotique Régime n°7 jusqu'à 200 fois par bouchée, compter jusqu'à 50 fois.

Fletcher

Grignotage

Programmation

CMI Complexe Migrant Interdigestif. Quand la digestion est terminée une onde péristaltique naît de l'estomac pour atteindre le caecum en 90 mn environ. Ensuite une nouvelle onde renaît. Dès que l'on mange elle est interrompue. (Robert Masson)

Réflexe d'exonération

A la fin d'un repas naît un réflexe d'envie d'aller à la selle. Si nous n'y allons pas, si nous ne montons pas dans le train, il part sans nous. Il n'a pas la régularité d'un métro, il ne reviendra qu'après le prochain repas principal. Et comme il dépend du système parasympathique il nécessite une détente. Si nous sommes stressés, nous ne le sentirons pas. Sauf évidemment si la dilatation du rectum comprime les organes de voisinage et nous donne une envie expresse et impérieuse.

Combinaisons alimentaires

- 1 Prendre les fruits frais avant le repas
- 2 Prendre un yaourt après les fruits et non à la fin des repas
- 3 Prendre les crudités au début du repas
- 5 Prendre les céréales (riz, pâtes, semoule...)
- 6 Prendre les légumineuses (haricots, soja...)
- 7 Prendre les protéines (poisson, œufs, volaille, viande...)
- 8 Les légumes vont avec les 3 précédentes
- 9 Terminer par un fruit cuit (pomme cuite, pruneau...)

En Italie, nous sommes souvent étonnés de voir la viande servie après les pâtes.

5 Pratiquer un exercice interne

- Tai ji ou Qi gong
- Yoga

Les exercices externes sont tous ceux que vous voyez aux Jeux olympiques, là où il faut courir plus vite, sauter plus haut, être plus fort avec pour devise citius, altius, fortius. Avec l'âge les performances diminuent et les trophées ramenées nécessitent davantage de temps pour les dépoussiérer.

Les exercices internes par opposition aux externes améliorent le corps, l'énergie et l'esprit. Ils assouplissent le corps, développent une belle vitalité et un mental serein pour une meilleure mémoire et un meilleur sommeil.

Compléments naturels

- Paroi cellulaire
- Perméabilité intestinale
- Probiotiques et autres
- Argile
- Homéopathie, acupuncture, ostéopathie, sophrologie...
- Huiles essentielles
- Phytothérapie

Qu'en est-il des compléments alimentaires ?

Comme leur nom l'indique, ils complètent une alimentation incomplète. Ils sont utiles ponctuellement. Permettez-moi de vous raconter une histoire, celle d'un spécialiste en compléments alimentaires.

Paroi cellulaire

Il est indispensable d'apporter des ω 3 et 6 dans l'alimentation.

Perméabilité intestinale

Dr Catherine Kousmine

Dr Jean Seignalet

Réalité quotidienne

- Cas clinique : mélasma sur peau noire
- Cancer
- Allergies
- Maladies auto-immunes
- Maladies dégénératives

Acné conglobata

- Nettoyer le côlon
- - Éviter les sucreries
- - Éviter les produits laitiers à base de lait de vache

Masque de grossesse

- Problème hormonal ?
- - Constipation chronique
- - Gaz à effet de serre

Cancer

Cancer du poumon, 1ère cause de décès par cancer chez l'homme.

- Dans les 6 semaines qui séparent le diagnostic et le traitement :
 - ◆ Nettoyer le côlon
 - ◆ Normaliser le pH urinaire
 - ◆ Corriger les déficits en vit.
 - ◆ Pratiquer la mono diète

Réduction des 2/3 de la taille du cancer

Courbe de croissance d'une tumeur

1 milliard de cellules = 1g de tumeur = seuil de son expression clinique : nodule mammaire, filet de sang dans un crachat ou dans les selles.

Prévention passive

Prévention active

Il s'est passé en moyenne 8 ans pour un cancer du sein, 12 ans pour un cancer du poumon, 16 ans pour un cancer digestif.

En résumé un cancer est comme un explosif dont la mise à feu met 6 ans en moyenne. Nous disposons de tout ce temps pour l'éteindre.

Hydrate de chloral

Colchicine

Jeûne

Peu importe où il se trouve. Une journée de jeûne suffit pour le tuer.

Pr Jacques Testart

directeur INSERM

- *« C'est scandaleux. Le Téléthon rapporte chaque année autant que le budget de fonctionnement de l'Inserm tout entier. Les gens croient qu'ils donnent de l'argent pour soigner. Or la thérapie génique n'est pas efficace. On progresse dans le diagnostic, mais pas pour guérir. »*

Interview www.médecinesdouces.com citée par <http://goudouly.over-blog.com/article-25503588.html>

Blog Jacques Testart sept-oct. 2007

<http://jacques.testart.free.fr/site/index.php/texte755>

- *« Malgré la persistance des échecs, les tenants de la thérapie génique (qui sont souvent les mêmes que ceux des OGM) affirment que « ça va finir par marcher. »*

Huangdi neijing, plus ancien manuel de médecine interne chinoise

- Le sage n'attend pas que les hommes soient malades pour les soigner, il les guide quand ils sont en bonne santé.

Hippocrate

- Que vos aliments soient vos médicaments.

Claude Bernard

- Le terrain est tout, le microbe n'est rien.

Bao LE TUAN

- Mon côlon va bien, mon immunité, je ne connais pas.

Conclusion

- Nettoyer, vérifier, prévenir
- Nettoyer le côlon
- Vérifier la fréquence des selles
- Vérifier l'absence de gaz/ballonnements
- Vérifier la langue
- Vérifier le taille
- Vérifier le poids
- Vérifier le pH urinaire
- Soyez l'artisan de votre propre santé

Si vous ne prenez pas soin de vous qui le ferait à votre place ?

Et puis riez, souriez plus souvent

Rire chaque jour 5 mn augmente votre immunité.

Au revoir.

Pour tout renseignement :

Association Pour l'Alternative en Médecine
75, boulevard du Général de Gaulle
91210 Draveil

e mail : associationapam@yahoo.fr

site : http://monsie.wanadoo.fr/asso_altermed

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry
le 8 juin 2000 sous le n° 0912011656
Déclarée à la CNIL n°870146

Document imprimé par nos soins

