

Intolérances alimentaires un test simple à réaliser chez vous
Santé Nature Innovation <santenutrition@mail.santenatureinnovation.info>
Mer 13-11-19 18:29

Chère lectrice, cher lecteur,

On parle souvent des intolérances au gluten ou au lactose.

Mais ce qu'on sait moins, c'est qu'on peut être intolérant à presque n'importe quelle substance.

Et cela peut causer de nombreux effets indésirables : asthme, troubles digestifs, fatigue, insomnie, migraine, sentiment de lourdeur...

Le problème, c'est qu'il est très difficile de savoir quelle substance provoque ces inconforts.

C'est pour cette raison que mon confrère Florent Cavalier a mis au point un test simple, à faire pendant vos repas, pour savoir en un coup d'oeil si vous êtes intolérant à un aliment.

C'est un peu déroutant au début, surtout si vous êtes avec des amis. Mais vous verrez que ce geste pourrait vous aider à soulager de nombreux symptômes.

Lisez vite la lettre ci-dessous pour découvrir vos "*intolérances personnelles*".

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

La femme qui a oublié d'écouter son corps

Chère lectrice, cher lecteur,

Un soir, Christiane sent quelque chose qui la gêne dans la gorge.

Très vite, la situation s'aggrave. Toutes les nuits, elle est prise **de toux violentes** qui durent souvent plus de 5 heures.

Elle a l'impression de s'arracher les poumons. Elle crache sans arrêt du mucus.

Elle fait des **crises d'asthme** alors qu'elle n'en avait jamais eu avant.

Les médecins lui prescrivent des antibiotiques, des médicaments contre le reflux gastrique... sans succès.

Christiane maigrît tellement qu'elle devient squelettique. Même ses amis ne la reconnaissent plus.

Elle doit se rendre à l'évidence :

Quelque chose est en train de l'empoisonner.

Comment cette habitude a failli la tuer

Après 10 mois de souffrance...

Christiane a découvert que chaque soir avant de se coucher, elle faisait un geste anodin qui la détruisait de l'intérieur.

Christiane s'empoisonnait... **quand elle se brossait les dents**.

Elle se rend compte qu'elle était *intolérante au fluor de son dentifrice*.

Lorsqu'elle a changé de marque de dentifrice, tous ses symptômes ont disparu.

Ces intolérances que personne ne soupçonne (et qui vous rendent malades)

On parle souvent des intolérances au gluten ou au lactose.

Mais ce qu'on sait moins, c'est que vous pouvez être intolérant **à la plupart des substances qui nous entourent**^[1].

Un aliment, un parfum, un vêtement, un produit nettoyant, le métal de votre bracelet...

Des scientifiques ont même relevé des cas de personnes intolérantes... à leur **téléphone portable** (à cause du nickel présent sur les écrans)^[2].

D'autres ont des démangeaisons à leurs pieds car elles ne tolèrent pas... leurs **chaussures** (à cause de la résine utilisée par certains fabricants)^[3].

En fait, comme Christiane, des milliers de malades ne savent pas que leurs problèmes viennent potentiellement d'une intolérance.

Imaginez que :

- Vous souffrez pendant des années de fatigue et de lourdeurs dans l'estomac sans vous douter qu'elles sont causées par les œufs ou le pain le matin au petit-déjeuner.
- **Après avoir vécu plus de 10 ans avec des rougeurs et des démangeaisons sur le visage**, vous apprenez que vous n'aviez qu'à retirer vos boucles d'oreilles, ou changer de crème de jour pour avoir à nouveau une belle peau.
- Vous vous résignez à prendre des somnifères avant de vous coucher alors que vous auriez pu *simplement* remplacer votre oreiller en plumes d'oie par un synthétique pour retrouver le sommeil.
- Vous ne parvenez pas à **soigner vos troubles digestifs** alors qu'il suffisait de supprimer le poivre de votre alimentation.

- Vous ne vous êtes jamais douté que vos migraines auraient pu être évitées en arrêtant simplement de manger du chocolat.

Quel gâchis de souffrir pendant des années quand la solution peut être aussi simple que cela.

Et le pire, c'est qu'on finit par trouver normal de se sentir fatigué en fin d'après-midi ou de se sentir ballonné après avoir mangé.

Mais c'est faux !

Ces signes devraient vous alerter

Ce qui devrait être normal, c'est de :

- Se réveiller naturellement de bonne humeur le matin (sans avoir à lutter pour sortir de son lit)
- Se sentir léger et plein d'énergie après avoir mangé
- Avoir une peau douce, sans taches, rougeurs ou boutons d'acné

Notre corps nous envoie des signes quand il ne supporte pas un aliment ou une substance.

La difficulté est de déterminer d'où viennent ces signes.

Car nous sommes tous différents : ce qui est bon pour les uns ne l'est pas forcément pour les autres.

Heureusement, il existerait une technique efficace pour détecter n'importe quelle intolérance (même non-alimentaire)^[4].

Cette technique, mise au point par un médecin, est à la portée de tout le monde. Chacun peut l'utiliser au quotidien pour espérer en savoir plus sur ce qui le rend malade (je vous en parle plus en détails dans quelques instants).

C'est d'autant plus important que si on n'agit pas rapidement sur nos intolérances, celles-ci peuvent dégénérer et parfois causer de graves complications sur le long terme.

Voici ce qui se passe dans votre corps quand vous êtes intolérant (désolé si ça vous choque)

Certains produits provoquent dans votre organisme une réaction immunitaire.

Votre corps a l'impression d'être attaqué.

Pour se défendre, il produit alors de grandes quantités d'anticorps, les IgG (immunoglobuline G).

Cette réaction provoque une inflammation et des dommages sur la partie concernée : intestin, peau,

système respiratoire...

Cette inflammation cause alors des rougeurs sur la peau, des ballonnements ou encore des difficultés à respirer.

Et si vous ne faites rien, elle risque de se répandre dans tout l'organisme...

Agissez avant d'avoir du diabète, un cancer ou une crise cardiaque

Aujourd'hui, les chercheurs sont catégoriques :

L'inflammation chronique est l'ennemi numéro un dans la lutte contre les maladies de civilisation^[5].

On sait par exemple que l'inflammation chronique :

- Serait l'un des principaux facteurs de **crises cardiaques et d'AVC** d'après la prestigieuse *American Heart Association*^[6]: une inflammation excessive favoriserait la formation de plaques dans les artères à l'origine des caillots.
- Augmenterait le risque de **diabète de type 2**^[7] : les médiateurs de l'inflammation (protéine C réactive, interleukine-6) interfèreraient avec l'insuline et empêcheraient les cellules d'absorber le glucose.
- Serait liée à l'apparition de certains **cancer**^[8]: l'état inflammatoire chronique protégerait les cellules cancéreuses en libérant des radicaux libres.
- Détruirait les articulations dans l'**arthrite rhumatoïde**^[9].
- Pourrait augmenter le risque de **tous les types de démences** selon des scientifiques du San Francisco Medical Center.^[10]

Retrouvez le coupable de l'inflammation... et neutralisez-le !

Vous comprenez maintenant pourquoi il est si urgent de détecter vos intolérances, avant qu'elles ne provoquent de graves maladies.

D'ailleurs, les laboratoires d'analyse ont bien compris qu'il y avait là un marché juteux : la vente de tests de détection a *littéralement* explosé ces dernières années^[11].

Mais ne vous laissez pas avoir.

Bien souvent, ce ne sont que de **belles promesses sans garantie**.

Lisez ceci avant de dépenser 500 euros pour un test sanguin

De nombreux laboratoires proposent aujourd'hui des tests de détection en tout genre, pour un prix souvent très élevé.

Vous devrez payer 80 euros pour effectuer une peptidurie, un test qui ne permet de détecter qu'une éventuelle intolérance au gluten et à la caséine^[12].

Il vous faudra dépenser presque 100 euros pour un contrôle sanguin plus précis, qui analyse 22 antigènes alimentaires connus^[13].

Si vous voulez tester 270 aliments, c'est même plus de 500 euros qu'il faudra être prêt à débours^[14].

C'est cher.

Et encore, si au moins ils étaient efficaces...

Mais ces tests ont généralement deux défauts majeurs :

1. **Ils ne seraient pas totalement fiables.** Rien que pour le blé, il existe des dizaines de sous-variétés et le mode de préparation modifie la structure des protéines (et donc les réactions d'intolérance). On peut ainsi avoir une intolérance au gluten et pas au blé, au seigle et pas à l'avoine, etc.^[15]
2. **Ils ne permettent pas de détecter les intolérances non alimentaires.** Aucun de ces tests ne vous aidera à repérer une intolérance à un cosmétique, métal, tissu ou autre produit.

Le pire, c'est qu'il existerait un test bien plus fiable mis au point par un médecin spécialisé dans les allergies.

Il ne coûte rien et pourrait vous aider à détecter vos intolérances.

Vous pouvez le faire tranquillement chez vous, sans matériel particulier, et avoir une idée du résultat à peine 1 heure plus tard^[16].

Bizarrement, personne n'en parle. Pas un mot dans les grands médias. *Silence radio.*

Mais le plus étrange, c'est ce **qui est arrivé au médecin qui a inventé ce test**.

Comment ce médecin de génie a mystérieusement disparu des radars

Le Dr Arthur Coca est sans doute l'un des plus grands médecins immunologue du 20^{ème} siècle.

En 1916, il fonde le prestigieux *Journal of Immunology*.

C'est encore aujourd'hui la revue scientifique de référence pour tout ce qui touche à l'immunité (allergies, intolérances, maladies auto-immunes...). Les plus importantes recherches sur le sujet y sont publiées depuis plus de 100 ans.

Le Dr Arthur Coca a consacré sa vie entière à l'immunologie. Il a publié **des centaines d'études** qui ont permis de faire un pas immense dans la compréhension de notre immunité et de son rôle dans le déclenchement de certaines maladies.

Il a été professeur dans les plus grands centres de recherches américains, comme le **Cornell University Medical College**, ou encore la **Columbia University** de New York.

Il est le seul homme à avoir reçu le titre honorifique de président d'honneur de la très respectueuse *American association of Immunologists*, qui regroupe les plus grands spécialistes du domaine^[17].

Mais le point culminant de sa carrière est sans doute lorsqu'il pense avoir découvert **la cause secrète d'un grand nombre de problèmes de santé** :

- Migraine
- Fatigue
- Asthme
- Constipation et autres problèmes intestinaux
- Dépression et troubles de l'humeur
- Nausées
- Eczéma, psoriasis et éruptions cutanées
- Prise de poids

Après des années de recherches, le Dr Coca découvre que tous ces problèmes auraient probablement une cause commune :

Ils seraient provoqués par une intolérance à un aliment ou une substance présente dans votre quotidien.

Ainsi, selon lui, il suffirait de prendre ses distances avec la substance problématique pour que les symptômes disparaissent.

Il met alors au point au test simple, basé sur le rythme cardiaque, qui selon lui serait efficace pour détecter toutes vos intolérances.

En 1956, il publie sa découverte dans un livre qui obtient un succès colossal aux États-Unis, avec

plus de 100'000 exemplaires vendus^[18].

Mais 3 ans plus tard, en pleine heure de gloire, le Dr Coca meurt dans des circonstances inconnues^[19].

Ses découvertes étaient-elles... trop gênantes ?

Si vous tapez le nom du Dr Arthur F. Coca, sur Google, vous serez surpris de voir qu'il ne reste pratiquement plus aucune trace de ce médecin de génie.

On ne peut consulter aucun de ses travaux scientifiques. Son livre est introuvable.

C'est comme si on avait tenté d'effacer toute trace de son existence.

Il faut dire que son test ne fait pas les affaires des laboratoires... puisqu'il pourrait apparemment mettre fin à de nombreux problèmes de santé, rien qu'en évitant certaines substances.

Quoi qu'il en soit, tout le monde devrait avoir le droit d'accéder à ces informations capitales.

Avec mon équipe d'experts, nous avons enquêté sur ce mystérieux test. Et après des mois de recherche, nous avons mis la main sur le livre perdu du Dr Coca.

Nous avons décidé de révéler enfin aux Français le secret du Dr Coca pour détecter n'importe quelle intolérance :

- En moins de 2 heures, chez vous
- Sans faire de prise de sang ou de contrôle d'urine
- Sans utiliser un microscope ou du matériel sophistiqué

Comment détecter n'importe quelle intolérance grâce au test du Dr Coca

La marche à suivre **complète** du test du Dr Arthur F. Coca vient de paraître, à ma connaissance, pour la première fois en France dans un important dossier sur les intolérances, dans le nouveau numéro de *Révélation Santé et Bien-Être*.

Vous trouverez toutes les informations pour faire ce test chez vous et je l'espère avoir une idée plus nette sur les produits que vous ne tolérez pas :

- Comment votre pouls pourrait vous aider à détecter ce qui vous rend malade
- Le moment *précis* de la journée pour faire le test
- Ce que vous devriez surveiller pour **mesurer la gravité de votre intolérance**

- La chose à ne jamais faire pendant ce test (vous pourriez fausser les résultats)

Dans ce dossier inédit, vous n'apprendrez pas seulement à vous faire une idée plus claire sur vos intolérances (alimentaires et autres).

Vous découvrirez aussi **un véritable plan de bataille** visant à réduire vos symptômes (ballonnements, asthme, bronchites à répétition, troubles digestifs, eczéma, acné...) une fois que l'intolérance est avérée^[20].

Connaissez-vous ces 5 stratégies ?

Dans ce dossier inédit sur les intolérances, vous trouverez des solutions concrètes pour agir afin d'éviter que vos intolérances n'affectent votre quotidien.

Par exemple, si vous êtes intolérant au lactose, vous apprendrez de nombreux trucs simples et des recettes savoureuses pour réapprendre à manger, **sans vous priver**.

Vous découvrirez notamment :

- Les 5 stratégies à adopter quand l'intolérance est avérée (pour **limiter, voire stopper**, les effets indésirables et leurs conséquences sur votre santé)
- Un guide complet des différentes farines : celles que vous pouvez consommer et celles que vous devriez éviter (avec une recette de pâte à tarte qui va tromper vos convives: « *si si, c'est sans gluten, je vous assure...* »)
- La liste noire des aliments qui contiennent du gluten **à votre insu** (comme les boulettes de viande, la bière ou encore certains médicaments...)
- Des conseils pratiques pour se passer des produits laitiers sans être frustré (avec des alternatives saines pour remplacer le beurre, la crème et le lait)
- **L'erreur à ne pas commettre** quand on arrête de consommer un type d'aliment
- Un menu complet et gourmand pour les intolérants (le dessert est vraiment incroyable)

Mais le point fort de ce dossier exceptionnel, c'est qu'il vous donne des pistes pour espérer un jour **apaiser définitivement vos intolérances**.

Car oui, vos intolérances pourraient bien disparaître avec le temps...

Pourquoi certains malades « guérissent » de leurs intolérances (et d'autres pas)...

Il arrive que des personnes intolérantes (au gluten par exemple), puissent recommencer à manger les aliments incriminés (pain et pâtes) sans effets secondaires^[21].

Les scientifiques ne savent pas expliquer ce phénomène.

Mais ce qu'on sait, c'est que **certains comportements pourraient augmenter vos chances de faire disparaître vos intolérances.**

Dans le dossier « spécial intolérances », vous verrez notamment :

- Pourquoi vous pourriez réduire vos intolérances en prenant soin de votre PH (le protocole complet est détaillé dans le chapitre 4 du dossier)
- Comment cet acide aminé peu connu pourrait vous aider à **réintroduire peu à peu les aliments que vous ne tolérez pas**
- Les 3 plantes qui restaureraient le microbiote : *indispensable* quand on souffre d'intolérance (toutes les posologies sont données dans le dossier)
- Ce qui se passe normalement quand vous prenez de la **gentiane** et du **pissenlit** (à condition de bien suivre les indications de l'article)
- Comment agir contre l'inflammation intestinale **en 2 mois** grâce à l'aloé vera (associée à 2 autres plantes)

Tout cela, et bien plus encore, fait partie de notre grand dossier sur les intolérances (*le plus complet à ma connaissance*).

Mais ce n'est pas tout.

Dans ce nouveau numéro de *Révélation Santé & Bien-Être*, vous découvrirez également notre enquête sur **l'un des plus grands mystères de votre esprit.**

Ce mystère fascine les chercheurs depuis des décennies.

Et la science peut maintenant l'affirmer : **vous possédez un formidable pouvoir psychique.** Malheureusement, peu de gens savent utiliser son immense potentiel...

Faites-vous partie des personnes qui possèdent ce pouvoir psychique (sans le savoir) ?

Quand vous êtes dans la lune ou plongé dans la lecture d'un livre, quand vous êtes absorbé par un film et que vous ne voyez pas le temps passer...

Il se passerait quelque chose de très puissant dans votre esprit sans que vous vous en rendiez compte.

Il n'y a rien de mystique là-dedans. D'ailleurs, de nombreux hôpitaux commencent à y avoir recours.

Car ce « pouvoir », *à condition de bien le maîtriser*, pourrait vous être utile dans de nombreuses

situations (maladies, stress, douleurs...).