

En finir avec le diabète

Cher lecteur,

Il est très difficile pour le patient « ordinaire » de connaître vraiment toutes les solutions contre sa maladie : les solutions de la médecine conventionnelle et tout ce que les médecines alternatives et complémentaires ont à proposer.

Si vous avez de l'arthrose, par exemple, vous prenez sans doute des anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, diclofénac, ibuprofène...). Peut-être recevez-vous des infiltrations de cortisone.

Ces médicaments suppriment partiellement la douleur, mais ils ont des effets secondaires et ils ne règlent pas la cause de la maladie (la destruction du cartilage).

On sait pourtant aujourd'hui que des composés naturels pourraient eux, non seulement soulager la douleur, mais aussi relancer la production de cartilage. Dans plusieurs études, des patients touchés par l'arthrose sont revenus des années en arrière.

Ils ont retrouvé la souplesse qu'ils avaient des années plus tôt, sans effets indésirables. Certains ont pu éviter ou retarder la pose d'une prothèse de genou. Ce sont des résultats de recherches scientifiques approfondies qui ont été publiées dans des revues médicales internationalement reconnues : The Lancet (1) et The Archives of Internal Medicine (2).

Ces résultats ne sont bien sûr pas garantis pour tout le monde. En particulier, si vous souffrez depuis des années et que vous avez déjà essayé tous les traitements, je ne vais évidemment pas vous dire qu'une solution naturelle va tout résoudre. Peut-être même, et c'est très triste à dire, ne trouverons-nous pas de solution dans cette direction.

Mais il n'y a aucun doute que, pour certaines personnes, la santé naturelle marche là où la médecine conventionnelle a échoué. Dans un grand nombre de maladies, il existe des pistes, des approches qui ne percent pas dans le système de santé officiel.

Il est absurde que les personnes touchées par ces maladies n'en soient pas informées.

Je vous ai cité l'exemple de l'arthrose mais ce n'est qu'un cas parmi les autres :

« Ils n'ont plus le diabète »

Prenez le diabète : on sait aujourd'hui faire reculer la maladie et diminuer la prise de médicaments de façon naturelle. Dans certains cas, les malades retrouvent une santé normale.

Là aussi, il s'agit de résultats qui ont été publiés dans une revue scientifique internationalement reconnue : il s'agit de la revue médicale de référence Diabetologia, éditée par l'Association Européenne pour l'Etude du Diabète (EASD : European Association for the Study of Diabetes) (3).

Des chercheurs de l'Université de Newcastle, au Royaume-Uni ont suivi des diabétiques en surpoids. Durant 8 semaines, ils leur ont fait suivre un régime alimentaire particulier, il est vrai très restrictif.

Mais le résultat de ces huit semaines de régime donne à tous les diabétiques du monde des perspectives nouvelles face à leur maladie :

La glycémie à jeun et après un repas des participants est peu à peu redevenue normale. Leur pancréas, qui avait dans bien des cas cessé de fonctionner, a retrouvé ses capacités normales de production d'insuline.

Pour tous les participants, la totalité des symptômes du diabète a disparu durablement. Et je répète que ce changement a eu lieu sans aucun médicament chimique, par la seule modification de l'alimentation.

Mais ce n'est pas tout : lorsque les participants se sont mis à consommer des nourritures en principe interdites aux diabétiques, on s'est aperçu qu'une grande majorité d'entre eux réagissaient comme s'ils n'avaient jamais été malades :

Ils n'avaient plus le diabète.

Plus impressionnant encore, ce phénomène s'est révélé être durable : trois mois après avoir repris un régime alimentaire normal, 64 % des participants ne présentaient toujours aucun symptôme de la maladie.

Ceci pour vous donner une idée de la puissance que peuvent avoir les solutions naturelles.

Et que dire des maladies cardiovasculaires ?

Réduire le risque d'infarctus et d'AVC

Huit millions de Français aujourd'hui prennent des médicaments contre le cholestérol. Il est pourtant démontré que ces médicaments ne diminuent pas le risque de décès par accident cardiaque.

Je sais que ces propos vont choquer : ce que je dis est exactement le contraire de ce qui est enseigné dans les Facultés de Médecine. Mais c'est ce que les chercheurs les plus en pointe en cardiologie ont démontré. Nous avons d'ailleurs en France un des plus éminents spécialistes dans ce domaine, le Docteur Michel de Lorgeril, chercheur

au CNRS, cardiologue. Il est l'auteur de plusieurs livres dont les titres ne laissent planer aucun doute : « L'arnaque du cholestérol », « Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicaments » ou encore « Cholestérol, Mensonges et Propagande ».

Le Docteur Michel de Lorgeril, lui aussi, a publié des centaines d'articles dans les plus grandes revues médicales internationales, comme « The Lancet », « The American Journal of Cardiology », ou encore le « Journal of Internal Medicine ».

Il dénonce le fait qu'on donne à des millions de personnes fragiles du cœur des médicaments qui provoquent potentiellement de graves effets secondaires, alors qu'il existe des solutions naturelles qui permettent une réduction plus importante du risque cardiovasculaire, sans médicament, ou en tous cas avec un minimum de traitements – y compris pour les personnes qui ont déjà eu un infarctus et un AVC !

Mais autant ses travaux sont reconnus dans les pays étrangers (Angleterre, Etats-Unis...) autant ils ont du mal à passer en France.

Ce n'est pas une surprise quand on connaît la puissance de l'industrie pharmaceutique.

Elle déploie des efforts énormes pour convaincre les médecins que les médecines alternatives sont basées sur des illusions (effet placebo, etc.), et que seuls les médicaments chimiques ont un effet prouvé scientifiquement.

Les médecines naturelles sont des médecines de pointe

En réalité, les médecines naturelles font l'objet elles aussi, d'intenses recherches scientifiques.

La connaissance a beaucoup progressé. Il existe des revues scientifiques sur la médecine naturelle qui ont le même degré d'exigence et de rigueur que les revues traitant de médecine conventionnelle.

Et c'est pour apporter ces informations aux personnes qui en ont besoin que nous avons décidé de créer Les dossiers de Santé & Nutrition.

Les dossiers de Santé & Nutrition est un service d'information sur les nouvelles découvertes de la médecine naturelle validées par la recherche scientifique, présentées de façon simple et agréable à lire, y compris pour les personnes qui n'ont aucune formation médicale ou scientifique. C'est moi, Jean-Marc Dupuis, qui dirige ce projet.

Il est vrai que notre lettre d'information gratuite, Santé Nature Innovation, permet déjà d'aider un très grand nombre de personnes. Lancée il y a un an, plus de 400 000 personnes déjà s'y sont abonnées. Cela en fait, de très loin, la lettre électronique la plus lue en France sur la santé naturelle.

Mais beaucoup de lecteurs me demandaient d'aller plus loin. Ils voulaient des dossiers complets sur les maladies, avec la liste de tous les traitements naturels efficaces, les noms des produits, les dosages, où les trouver.

C'est pourquoi j'ai accepté de créer Les dossiers de Santé & Nutrition .

Il s'agit d'une revue que vous recevez une fois par mois dans votre messagerie électronique. Un peu plus de 38 000 de mes lecteurs s'y sont déjà abonnés. Chaque mois, une maladie est traitée de façon systématique : ils reçoivent les informations complètes sur les traitements naturels qui peuvent marcher.

Et je ne vous parle pas seulement des rhumes, des brûlures légères et des petits bobos :

Non, je parle aussi des maladies graves et invalidantes, y compris l'arthrose, le diabète, la sclérose en plaque, les maladies cardiovasculaires et même le cancer.

Thierry Souccar, notre spécialiste qui assure la rédaction des Dossiers de Santé & Nutrition, est lui-même un des experts de nutrition et de biologie du vieillissement les plus connus du public francophone. Formé à la biochimie nutritionnelle à l'Université de Californie dans les années 90, il a écrit 15 livres, dont de nombreux best-sellers, et formé des centaines de médecins aux nouvelles possibilités des médecines naturelles.

Dans Les dossiers de Santé & Nutrition, il vous indique comment :

Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels
Aider l'organisme à guérir en lui apportant des aliments sains et des nutriments ciblés.
Cette science s'appelle la nutrithérapie, et les chercheurs avant-gardistes la considèrent comme la médecine qui va révolutionner le troisième millénaire.

Pour saisir tout l'intérêt de la nutrithérapie aujourd'hui, il faut d'abord savoir que, depuis 1950, le régime alimentaire des populations occidentales s'est dramatiquement appauvri.

Les légumes et les fruits frais consommés aujourd'hui par les populations des pays industrialisés n'ont plus la même richesse nutritionnelle qu'autrefois.

Et ce n'est pas étonnant : les sols, autrefois riches en minéraux, ont été épuisés par les méthodes modernes d'agriculture intensive.

Selon une récente étude réalisée par l'Institut de Veille Sanitaire auprès d'un millier de personnes, entre 3,7 millions et 7,1 millions de Français souffrent de malnutrition.

Pas en 1850. Aujourd'hui, en 2013.

De nombreux cas de diabète, d'hypertension, de dépression sont donc aggravés par le manque de nutriments et par la consommation d'aliments néfastes à la santé. Mais malheureusement, souvent par manque de formation, les médecins actuels essaient de « soigner » ces maladies par des médicaments chimiques qui épuisent encore plus les réserves de l'organisme.

Pas d'effets indésirables

Par exemple, l'aspirine est efficace contre beaucoup de douleurs... mais elle abîme la paroi de l'estomac. Elle peut provoquer de graves saignements, parfois même des ulcères dans votre système digestif.

La cortisone réduit les inflammations, mais elle stimule les infections. A long terme, elle provoque de l'ostéoporose, du diabète, des dérèglements hormonaux, des gonflements sur le visage et des problèmes de peau.

Les antibiotiques vont tuer certains germes... mais ils ravagent la flore intestinale. Ils affaiblissent le système immunitaire, et peuvent être toxiques pour le foie et les reins. Ils favorisent le développement de levures qui peuvent infecter la bouche (muguet ou candidose) et les mycoses au niveau de l'appareil génital.

La médecine naturelle, au contraire, exerce ses bienfaits sur l'ensemble de votre corps, et de votre être.

Lorsque, par exemple, vous prenez de la vitamine D pour renforcer vos os, vous réduisez en même temps votre risque de cancer. Les oméga-3, qui réduisent le risque cardiovasculaire, améliorent aussi le moral (effet anti-dépresseur) et réduisent la dégénérescence maculaire.

Mais attention : ces substances, mêmes si elles sont naturelles, ne doivent jamais être utilisées imprudemment. Dans tous les cas, et en particulier si vous êtes sous traitement médical, vous devez demander l'avis de votre médecin avant d'entreprendre un nouveau traitement. Parce que la plupart des produits naturels contiennent malgré tout des principes actifs.

Ils n'ont pas d'effet indésirable, mais le risque d'interaction et surdosage est toujours présent.

C'est pourquoi Les dossiers de Santé & Nutrition vous guident pour utiliser, de façon ciblée, des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments et des acides aminés :

En cas de rhume, par exemple, vous pourriez essayer de prendre de la vitamine E et du zinc ;

Maux de tête et migraines : le magnésium et la vitamine B2 peuvent faire une

différence importante ;

Hypertension : augmenter vos apports de potassium et diminuer ceux de chlorure de sodium ;

Perte de cheveux : la vitamine D, la glutamine, la cystine pourraient vous aider ;

Fonctions mentales : évitez le déclin cognitif lié à l'âge avec deux substances naturelles, l'acétyl-L-carnitine et la choline.

Et si vous prenez des médicaments contre le cholestérol (statines), pensez à prendre de la coenzymeQ10 pour augmenter votre énergie cellulaire, renforcer vos tissus musculaires (en particulier votre coeur), et lutter contre les pertes de mémoire (effets secondaire fréquent des statines).

Ce ne sont que de petits exemples. En lisant Les dossiers de Santé & Nutrition, vous recevrez au fur et à mesure qu'elles sont publiées, les nouvelles découvertes de la nutrithérapie concernant les maladies les plus variées : des maladies cardiovasculaires au cancer, en passant par les problèmes de prostate, de ménopause, les maux de tête, les acouphènes, l'insomnie, Parkinson, Alzheimer, les problèmes gastriques et les problèmes de peau. Tous les domaines de la santé sont concernés.

Mais attention : n'allez pas croire que la santé naturelle moderne consiste à vous imposer des régimes contraignants, des nourritures sans saveur et difficiles à avaler. Bien au contraire, les recherches les plus récentes prouvent par exemple que, avant même d'envisager de prendre le moindre complément alimentaire naturel, vous rendriez déjà un grand service à votre corps en mangeant tout simplement plus de... bonnes graisses.

Surtout ne supprimez PAS les graisses de votre alimentation !

Depuis 40 ans, les pouvoirs publics essaient de persuader la population que les graisses alimentaires sont l'ennemi public n°1.

Cette allégation n'est pas confirmée par les recherches scientifiques les plus récentes. Au contraire, elles indiquent que vous devez, selon toute probabilité, augmenter votre consommation de bonnes graisses !

Huile de colza, huile de lin, poissons gras, noix, mâche, potiron et pourpier contiennent des graisses qui réduisent la mortalité cardiovasculaire. Si vous manquez de ces graisses, vous augmentez votre risque de maladie et de dépression. Plusieurs huiles font même baisser votre taux de cholestérol.

De plus, dans le cadre d'un régime amaigrissant, consommer des graisses est indispensable pour vous donner un sentiment de satiété, nécessaire pour perdre du poids. Si vous souffrez de la faim, votre corps se met en « mode famine » : il ralentit

son métabolisme pour économiser des calories, ce qui vous fait garder vos kilos en trop.

Il est vrai que, à première vue, vous allez penser que ces recommandations sont étonnantes. Et pourtant : en lisant Les dossiers de Santé & Nutrition, vous vous apercevrez que l'essentiel de ce qu'on lit et entend depuis quarante ans sur les graisses est totalement contraire à la vérité scientifique.

Savez-vous que la population américaine n'a cessé de diminuer sa consommation de graisse depuis 1975 ? Cela n'a nullement empêché une explosion des problèmes d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabètes, de cancers...

Aujourd'hui, la recherche la plus en pointe sur les corps gras a démontré leur effet bienfaisant, et indispensable à de nombreux processus biologiques. En lisant Les dossiers de Santé & Nutrition, vous apprendrez à choisir vos huiles et à adapter votre façon de cuisiner pour que les graisses que vous consommez vous fassent gagner des années de longévité avec un corps et un cerveau en pleine forme.

Mais Les dossiers de Santé & Nutrition contiennent bien d'autres informations réjouissantes pour votre santé :

Soignez-vous... en vous régaland

Vous trouverez dans Les dossiers de Santé & Nutrition des recettes délicieuses qui ralentissent le vieillissement.

La recherche en nutrition moderne a démontré que de nombreux aliments vous font vieillir, en causant plusieurs types de réactions gravement néfastes pour vos cellules et vos organes (en particulier vos artères et votre cerveau) :

l'oxydation, qui entraîne la mort cellulaire et des dommages sur l'ADN (source de cancers) ; elle est causée par la consommation d'aliments qu'il est pourtant facile d'éviter ;

la glycation : des protéines et des sucres – fructose et glucose – se combinent pour former des corps durs qui rigidifient vos organes. C'est un peu comme quand vous faites cuire un œuf trop longtemps : il n'est pas possible de revenir en arrière. Les dégâts sont irréversibles. La glycation se produit notamment lorsque vous mangez le « grillé » des viandes rôties, et en particulier des barbecues.

l'inflammation : lorsqu'elle est chronique, elle tue les cellules cérébrales, ralentit la circulation et peut provoquer le détachement de plaques d'athérome, qui obstruent des vaisseaux plus petits (risques d'infarctus et d'attaques).

Toutes ces réactions sont favorisées par le choix d'aliments inadaptés.

La bonne nouvelle, c'est que, inversement, d'autres aliments ont l'effet contraire : ils protègent vos cellules, maintiennent leurs parois jeunes et souples, soignent vos organes, font épaisir votre peau, et peuvent contribuer à restaurer des fonctions physiques, neurologiques et même psychologiques attaquées depuis des années.

Dans Les dossiers de Santé & Nutrition, vous pourrez découvrir (ce ne sont que quelques exemples) :

la délicieuse recette du magret de canard qui reconstitue vos stocks d'antioxydants, pour lutter contre les radicaux libres et l'oxydation ;

comment cuisiner le gigot d'agneau pour que seules les bonnes graisses passent dans votre système sanguin ;

le dessert aux framboises qui protège contre les maladies cardiaques ;

la marinade au citron-vert qui reconstitue vos réserves d'oméga 3 ;

les artichauts farcis qui détruisent les cellules cancéreuses ;

Et des centaines d'autres recettes qui vous feront du bien.

Les remèdes cachés dans votre garde-manger

Les conseils des dossiers de Santé & Nutrition peuvent parfois être aussi simples que de vous recommander de manger des bananes, des pommes, ou encore des avocats :

Les bananes contre l'infarctus : les bananes sont une excellente source de vitamine B6 et de vitamine C, de fibres alimentaires et de manganèse. Mais elles contiennent aussi beaucoup de potassium, un élément qui s'est beaucoup raréfié dans l'alimentation des populations occidentales depuis 30 ans. Le potassium est nécessaire pour conserver une pression artérielle normale et un bon fonctionnement du cœur. Manger une banane (pas trop mûre) par jour peut donc aider à prévenir l'hypertension artérielle et à protéger contre l'infarctus.

La pomme contre l'ostéoporose : la pomme contient de la procyanidine B-2, qui joue un rôle clé pour retarder les signes de vieillissement, prévient l'apparition de rides et stimule la croissance des cheveux. Des chercheurs français ont découvert qu'un flavonoïde appelé phloridzine, qui se trouve uniquement dans les pommes, peut protéger les femmes post-ménopausées de l'ostéoporose et peut également augmenter la densité osseuse. De nombreuses études ont également montré que manger des pommes peut aider à prévenir de nombreux types de cancer, l'asthme, le diabète, l'hypertension artérielle et la prise de poids !

Les avocats et le cancer : les avocats sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés anti-cholestérol et leur capacité à maintenir la santé cardiovasculaire. Mais

il y a du nouveau : selon les derniers résultats de recherche du Dr Steven M. D'Ambrosio et ses associés à l'Ohio State University, aux États-Unis, il semble que les composés phytochimiques extraits de l'avocat Haas (variété à peau rugueuse et sombre) sont capables de détruire les cellules cancéreuses par voie orale ainsi que d'empêcher les cellules pré-cancéreuses d'évoluer en cancer.

C'est encore un exemple d'information vitale que vous n'aurez qu'en lisant Les dossiers de Santé & Nutrition.

Nous vous faisons également découvrir les plantes exotiques, que vous pouvez ajouter à votre cuisine et qui peuvent faire des merveilles pour votre santé :

Deux cuillères à soupe de graines de salba, aussi appelées chia, contiennent plus de fibres qu'une dose de laxatif chimique Metamucil et vous apporte 3.050 mg d'oméga-3 - l'équivalent de plus de cinq gélules d'huile de lin, ou de dix gélules d'huile de poisson. Avec sa haute teneur en acide chlorogénique et caféique, ce super-aliment récemment découvert facilite également le métabolisme du glucose et le contrôle du poids parmi ses innombrables autres avantages pour la santé.

Des études ont montré que l'ashitaba (un légume à feuilles vertes d'Extrême-Orient) peut contribuer à améliorer la santé ainsi qu'aider à traiter un certain nombre de problèmes médicaux. Il s'agit notamment de l'immunité affaiblie par les infections bactériennes et virales, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, des douleurs musculaires, et du diabète de type 1 et de type 2. Il favorise également la détoxification du sang, du foie et des reins.

Les Dossiers de Santé & Nutrition ne censurent aucune recherche médicale. Encore une fois, ce ne sont que de rapides exemples, car je n'ai absolument pas la place de vous en dire plus ici. Mais vous pouvez recevoir chez vous, chaque mois, un numéro entier des Dossiers de Santé & Nutrition rempli à ras bord d'informations capitales pour votre santé, en vous abonnant aujourd'hui.

Mais attention, Les dossiers de Santé & Nutrition ne sont pas faits pour tout le monde.

S'abonner aux Dossiers de Santé & Nutrition, c'est aussi un acte de résistance contre les dogmes du "médicalement correct". Publication libre et indépendante, la seule préoccupation des Dossiers de Santé & Nutrition est l'objectivité scientifique et l'amélioration de votre santé.

Vous y trouverez des articles rigoureux sur toutes les branches de la recherche actuelle « alternative », comme les travaux de l'Institut Linus Pauling sur les intraveineuses de vitamine C contre les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Bref, nous parlons ouvertement des recherches qui sont aujourd'hui menées dans une

extrême discrétion par des médecins peut-être trop en avance sur leur temps. Et nous savons que cela peut choquer certains.

Mais nous considérons comme tout aussi important de protéger nos lecteurs contre les fausses rumeurs :

Protégez-vous contre les médias en mal d'audimat

En effet, pas un jour ne s'écoule sans que les médias n'annoncent un danger supposément mortel dans nos assiettes ou nos étagères de salle-de-bain.

Cependant, quand vous apprenez du jour au lendemain qu'un produit utilisé depuis des dizaines d'années sans inconvénient notable est soudainement déclaré comme un poison dangereux à interdire immédiatement, il est indispensable de faire preuve d'esprit critique.

Bien souvent, derrière les gros titres des journaux, se cachent des agences de communication et de « public relations », financées par des lobbies industriels pour détruire des concurrents. Cela peut aussi être des labos cherchant à vendre des vaccins. Ou tout simplement un moyen pour les médias de faire plus d'audience.

C'est pourquoi nous vous donnons une information objective sur l'efficacité réelle des vaccins anti-grippe, ce qu'il faut penser des dangers de l'aspartame ou du Bisphénol-A.

Pour chaque sujet traité, Les dossiers de Santé & Nutrition vous garantissent que vous aurez les tout derniers résultats de la recherche scientifique, validés par les médecins les plus en pointe dans le monde entier sur les nouveaux traitements naturels.

Les dossiers de Santé & Nutrition vont chercher pour vous dans plus de cent cinquante publications spécialisées les résultats les plus prometteurs, et peut se référer à des spécialistes dans 120 pays. Il vous coûterait plusieurs centaines d'euros de vous abonner à une seule de ces revues scientifiques (sans compter temps perdu à décortiquer les articles : 95 % des publications scientifiques sont dénuées de toute information nouvelle de toutes façons...). Mais les « pépites » qui surgissent régulièrement çà et là dans ces revues sont extraites pour vous par notre équipe et vous sont aussitôt transmises de façon claire et concise.

La même chose est vraie de tous les sujets couverts par Les dossiers de Santé & Nutrition. Vous recevez des informations qui vous coûteraient des centaines d'euros chaque année, que vous auriez besoin de compiler pendant des heures, — si vous deviez les réunir vous-même.

Bien cordialement,
Jean-Marc Dupuis