

Newsletter N° 70 de Michel DOGNA

AVERTISSEMENT

L'abonnement à **cette lettre ne donne pas accès aux conseils gratuits de Michel Dogna.**

Face aux nombreuses personnes qui le contactent pour des problèmes de santé, il est obligé en fonction de ses charges de travail de limiter les demandes à ceux et celles qui sont abonnés (payants) au journal CONTR'INFOS. Ceci était déjà stipulé sur la page d'accueil du site www.micheldogna.fr

Nota : vous pouvez trouver de nombreuses réponses sur ce site gratuit.

Si vous ne recevez pas le journal Contr'Infos régulièrement, svp écrivez directement à *Océane* :

micheldogna.contrinfos@gmail.com

TCM (Triglycérides à chaînes moyennes)

Les TCM sont des acides gras dont la métabolisation est particulière : ils sont traités par le foie sans avoir besoin d'être auparavant émulsionnés par la bile ou oxydés par la carnitine dans les mitochondries du sang, comme le sont les autres corps gras. Ils vont directement dans le foie **où ils sont rapidement transformés en cétones**, puis déversés dans la circulation sanguine sous forme d'acides caprylique et caprique. Enfin, ils sont dirigés vers les cellules qui en ont besoin et, une fois oxydés, ils y produisent une énergie disponible quatre fois plus rapidement que les TCL (triglycérides à chaîne longue).

Les cétones sont le carburant alternatif du cerveau. Ce fait a été découvert en 1967 dans un article (en anglais) de la revue d'investigation clinique intitulé "**Métabolisme du cerveau durant le jeûne**". Le Docteur Olivier E. OWEN y explique pourquoi des êtres humains sont parvenus à survivre 60 jours et plus sans nourriture ; leur cerveau obtenait des corps cétoniques, la plupart de ses besoins en énergie, un carburant issu, nous l'avons vu, des acides gras (graisses).

Le glucose qui est la source d'énergie habituelle du cerveau, mais qui est beaucoup trop présent dans l'alimentation de l'homme moderne, devient donc moins nécessaire, d'autant que les cétones sont mieux adaptées à la nutrition des neurones et à la relance du métabolisme en manque d'énergie ou en pleine récupération.

Les TCM sont donc une source d'énergie exceptionnelle pour tout l'organisme, en particulier le cerveau, le cœur et les muscles. Ils sont parfaitement biodisponibles, très digestes et rapidement efficaces.

Maladies présentant une carence de glucose dans le cerveau

Accident vasculaire cérébral (AVC).

Asphyxie à la naissance.

Ataxie de Friedrich.

Autisme (certains types).

Dystrophie musculaire.

Légers troubles cognitifs.

Lésions traumatiques cérébrales.

Maladie de Cushing.

Maladie de Huntington (Chorée).

Myasthénie gravis.

*Myopathies mitochondriales.
Privation soudaine d'oxygène.
Sclérose en plaque.
Sclérose latérale amyotrophique (SLA).
Troubles de la mémoire liés au vieillissement.*

Composition du TCM

Dans l'huile de noix de coco il y a des triglycérides à chaîne courte, moyenne et longue. C'est le mélange des trois qui fait que l'huile fige (elle devient liquide à partir de 25°C). Le but est d'isoler les triglycérides à chaînes moyennes (TCM) du reste (par un processus breveté sans solvant et qui respecte toute l'intégrité du produit), car seuls les TCM sont 100% assimilables par l'organisme et sont à l'origine de la production de cétones. L'huile de coco contient près de 60 % de triglycérides à chaînes moyennes (TCM). Cet extrait d'huile de noix de Coco (garanti non hydrogéné) est titré en acide caprylique et acide caprique.

**Une cuillère de TCM équivaut à 3 cuillères d'huile de coco complète.
Avantage : Elle est beaucoup plus digeste.**

Indications

Les corps cétoniques issus du TCM sont une source d'énergie idéale dans diverses situations qui épuisent le corps et finissent par provoquer des pathologies invalidantes. Par exemple :

**Alzheimer : améliore la lucidité,
Bébés prématurés,
Diabète 1 et 2,
Diarrhée chronique,
Digestion paresseuse,
Electro-sensibilité,
Epilepsies,
Malabsorption des graisses,
Maladie de Crohn,
Maladie de Huntington,
Maladies neuro-dégénératives,
Nouveau-nés sous-oxygénés pendant l'accouchement,
Pancréatite chronique,
Parkinson : réduit les tremblements,
Performances physiques et intellectuelles : améliore,
Récupération post opératoire,
Soutien durant une maladie cancéreuse,
Poids excessif en augmentant le métabolisme,
Sclérose en plaque SEP,
Sclérose latérale amyotrophique SLA.**

Avantages sur l'huile de coco

- 1 - 1 part de TCM équivaut à 3 parts d'huile de coco.
- 2 - Cette formule TCM est beaucoup plus digeste que l'huile de coco.

Le cas particulier de l'insulino-résistance

Il arrive que les récepteurs neuronaux de l'insuline ne recevant plus assez de glucose n'en envoient plus suffisamment au cerveau qui manque alors d'énergie disponible.

- Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, les TCM améliorent les fonctions cérébrales (apprentissage et mémoire) chez les personnes atteintes à un stade modéré et possédant le gène APOE4.
- Dans le cas de l'épilepsie, les TCM sont anticonvulsivants et permettent aux malades de mieux tolérer les calories et les glucides, donc d'en ingérer de plus grandes quantités.
- Dans le cas d'un diabète de type 2, les TCM peuvent aider à abaisser la glycémie en réduisant la quantité de sucre dans le sang.

L'utilité des TCM dans le poids excessif

Les TCM peuvent également aider à perdre du poids car ils augmentent le métabolisme et l'encouragent à brûler plus de calories.

De plus, un régime faible en glucides grâce aux TCM atténue la sensation de faim. En effet, ce sont les glucides qui, en faisant fluctuer vers le bas le taux de la glycémie sanguine, engendrent la sensation de faim. Tandis que les graisses n'ont pas de conséquences sur la fluctuation de la glycémie.

Enfin, contrairement aux TCL des graisses animales, les TCM sont très difficilement stockés dans les réserves de gras de l'organisme (cuisses, fesses, ventre, bras et poitrine) et ne forment donc pas de tissu adipeux. Il est même possible de faciliter la perte de poids si vous remplacez le beurre, la crème, le fromage, le lard et les autres graisses saturées par les TCM de l'huile de coco.

Posologie

1 cuillère à soupe par jour soit 15 ml

Vous pouvez obtenir un flacon de 500 ml en cliquant ici :

T 05 62 66 50 76

Paru dans le Contr'Infos n°81

Je m'abonne au Contr'Infos