



CABINET MEDI SANTE

Ostéopathie-Massages

Muller Marie-Claire

021 635 53 90

NEWS :  
AVRIL

MARS —  
2017



### Sommaire :

Devenez XXL avec des yogourts	page 2
Avis aux amateurs de thé et de café	page 4
Sont-ils (re)tombés sur la tête ?	page 10
Racines de pissenlit + efficace que la chimio	page 21
Nouveautés, conférences	page 26

## Denenez XXL avec des yaourts

C'est un joli pavé dans le pot de yaourt qu'a lancé un chercheur français dans la prestigieuse revue scientifique « Nature » de septembre 2009. Pour **Didier Raoult**, patron du labo de virologie de la Timone à Marseille, les yaourts et autres boissons lactées farcis aux probiotiques que l'on nous fait avaler depuis près de 20 ans auraient une grosse part de responsabilité dans l'épidémie d'obésité qui frappe les enfants.

Voici l'expérience qu'a effectué le professeur **Didier Raoult**, : il a pris des poussins d'une semaine et leur a donné chaque jour du Lactobacillus Fermentum, probiotique que Danone saupoudre généreusement dans tous ses yaourts. **Quatre semaines après, les poulets étaient devenus monstrueux**, dépassant de 30% la taille normale. De plus, ce qui n'a pas été mentionné, c'est que les dites volailles étaient devenues particulièrement agressives.

La question que se pose le professeur est de savoir si tous ces produits laitiers boostés aux probiotiques dont on gave les jeunes n'auraient pas leur part de responsabilité dans l'épidémie d'obésité actuelle. Selon les statistiques, les français ingurgitent par an en moyenne 20 kg de yaourt à l'ACTIVIA (bifido-bactérium) ou à l'ACTIMEL (lactobacillus casei). Ceci éclaire en outre le mystère de toutes ces femmes

qui n'arrivent pas à maigrir alors qu'elles disent manger à peine, c'est-à-dire seulement quelques yaourts chaque jour...

Les probiotiques que **Danone** ajoute à tout va dans divers yaourts sont ces bactéries censées « booster » les défenses immunitaires. On en trouve plus de 1 milliard par pot d'**Activia** ou d'**Actimel**. Le hic est que ces bonnes bactéries « actives et vivantes », dixit Danone, sont les mêmes que celles utilisées depuis longtemps dans les élevages industriels comme activateurs de croissance **pour faire grossir plus rapidement cochons et poulets**. Un porc ainsi gavé de probiotiques, c'est plus de 10 % de gagné sur la balance. **Danone pousse donc à « élever » nos enfants comme des cochons ou des poulets... Peut-être en vue de les manger ensuite ?**

En fait, en début d'année, des chercheurs ont eu l'idée de comparer la flore intestinale des obèses et des non-obèses. Et là, surprise, les premiers étaient bourrés de probiotiques - ceux qu'on trouve justement dans les yaourts « santé plus ». *Didier Raoult* commente : « On a autorisé pour l'alimentation humaine des activateurs de croissance utilisés dans les élevages, sans chercher à savoir quel serait l'effet sur les enfants ». Du coup, celui-ci réclame maintenant des études pour connaître le rôle précis de TOUS les produits lactés dans l'épidémie d'obésité infantile.

Je me réjouis en tant que "grand pourfendeur depuis des lustres des produits laitiers", de constater que la science (indépendante) me donne une fois de plus raison avec cet aspect négatif nouveau qui vient s'ajouter à la liste déjà connue des graves inconvénients de ce type de consommation (décalcification, arthrose, caries, acidose, adénome prostatique, mastose des seins, inflammations ORL, activation des cancers,

bref ! il n'y a que du mal à prendre...).

La seule utilisation logique du lait de vache prévue par la nature, c'est de faire grandir les veaux. Et le calcium ? Mensonge commercial !!! Renseignez-vous... seules les populations du monde qui ne consomment pas de produits laitiers n'ont aucun problème de calcium !

## Avis aux amateurs de café et de thé

Boire du café ou du thé est bon pour plusieurs raisons.

### **Antioxydants et bons pour votre cœur**

D'abord, ils contiennent des nutriments intéressants :

Vitamines B2, B3, B5.

Magnésium, potassium et manganèse.

Le thé est riche en antioxydants (EGCG surtout dans le thé vert). Il renforce vos défenses immunitaires et protège vos cellules des dégâts engendrés par les polluants de notre environnement.

Plusieurs études ont montré qu'ils pouvaient aider à prévenir les

maladies du cœur .

C'est vrai qu'ils donnent un « coup de fouet », ce qui augmente la pression sanguine (surtout le thé noir et le café noir).

### **Vous gagnez en vivacité**

Ils contiennent un stimulant bien connu – la caféine – qui améliore le fonctionnement de votre cerveau et vous donne de l'énergie.

*Au passage, on entend souvent que le thé contient de la **théine**. On sait aujourd'hui que la **théine** a une structure moléculaire rigoureusement identique à la caféine. **Théine** et **caféine** sont donc des synonymes.*

La caféine passe dans votre sang, puis dans votre cerveau où elle stimule la production de dopamine, de norépinephrine et autres neurotransmetteurs.

Lors d'essais cliniques, on a observé que la caféine améliorait la mémoire, la vigilance, les temps de réaction, les fonctions cognitives, l'humeur.

Vous pouvez ainsi gagner en efficacité et en faire plus tous les jours.

Et lorsque vous devenez plus actif, vous brûlez plus de calories.

### **Vous brûlez plus de calories**

Ce n'est pas un hasard si beaucoup de produits amincissants contiennent de la caféine.

D'après les études, la caféine accélérerait votre métabolisme d'environ 11 %.

### **L'erreur que font 80 % des gens**

Dans de nombreux pays, on rajoute du **lait** dans le café ou le thé.

Cela permet d'adoucir le goût et le lait forme une mousse parfaitement stable.

Mais ce que vous ne voyez pas, c'est que le lait annule tous les effets désirables du café et du thé !

Cela vous paraît exagéré ?

Voici les conclusions d'une étude publiée en 2007 (retenez bien cette date) dans le *European Heart Journal*. Les chercheurs ont suivi 16 adultes. La moitié des adultes prenait du thé noir avec un nuage de lait écrémé, l'autre moitié prenait son thé nature.

Ils ont effectivement mesuré **après 2 heures** que le thé noir seul améliorait la fonction artérielle des sujets. Mais à leur surprise, le thé au lait n'avait plus aucun effet désirable sur la circulation !

Ils ont observé le même effet sur des rats.

Les chercheurs expliquent cette différence de la façon suivante : les protéines du lait se lient aux antioxydants et les neutralisent... Les antioxydants perdent alors leur biodisponibilité et passent à travers

votre corps sans être assimilés.

Ce n'est pas étonnant quand on se souvient que le calcium peut empêcher le corps d'absorber du fer.

### **La riposte de l'industrie agro-alimentaire**

Quelques années plus tard, deux études ont conclu que le lait était innocent :

La première, en 2010, financée par Nestlé, a conclu que le lait dans le café ne bloquait pas l'absorption des antioxydants.

La seconde, en 2013, financée par l'*American Dairy Science Association* (*dairy* signifiant *laitier*), a montré qu'en présence de lait, les antioxydants du thé devenaient encore plus efficaces pour stopper la prolifération des cellules cancéreuses du côlon.

Je ne dis pas que ces études sont biaisées... mais vous admettez que les résultats sont très accommodants.

### **Le lait de soja ne permet pas de contourner le problème...**

D'ailleurs, les interactions avec les antioxydants ne valent pas seulement pour le lait de vache ou la crème. C'est le même problème avec le lait de soja et la crème pour café sans lactose et le sucre.

Lors d'un essai clinique, des chercheurs ont observé que les catéchines (antioxydants) du thé vert n'étaient pas assimilées par le

corps si mélangées à du lait de soja.

On peut supposer que l'effet est le même avec les autres thés et le café.

### Le problème est-il le même avec les autres laits végétaux ?

Connaissant votre perspicacité, vous allez me demander si le problème d'absorption est le même pour les autres laits végétaux : lait de riz, lait d'amande, lait de noisettes, lait de coco...

Nous ne disposons malheureusement pas d'études à ce sujet.

Mais par précaution, je vous recommanderais plutôt de boire votre café noir et votre thé nature.

Eric Müller

---

### Le roi de tous les thés

Ce thé inspiré d'un élixir de la pharmacopée chinoise est réputé conserver l'esprit alerte et le corps vigoureux. Il s'agit du thé aux **huit trésors**...

Le chiffre 8 symbolise la prospérité et le mélange est un bonheur pour les yeux, le palais et le nez.

Pour le réaliser, vous aurez besoin de :

- 3 cuillerées à soupe de thé Oolong (à défaut thé vert)
- 1 cuillerée à café de feuilles de mélisse
- 1 cuillerée à soupe de boutons de rose
- 1 cuillerée à soupe de fleurs d'oranger
- 4 mirabelles séchées
- 6 baies de goji
- 1 cuillerée à soupe de pelure de pommes
- 1 cuillerée à soupe de zeste de mandarine
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame blond

Découpez en petits dés les fruits séchés et les zestes de mandarine. Concassez grossièrement le sésame.

# Diabète : sont-ils (re)tombés sur la tête ?

Savez vous qu'en créole, fou se dit « *tôktôk* ». Un adjectif que j'appliquerais volontiers à certains experts de la nutrition officielle, qui continuent à se comporter comme des ayatollahs du « *tout glucide* » malgré des conséquences catastrophiques ...

Déjà, en 2011, le journaliste scientifique Thierry Souccar se demandait s'ils n'étaient pas tombés sur la tête [1] :

*« Les experts recommandent que l'essentiel des calories glucidiques soit apporté par "le pain, les céréales, pommes de terre, légumes secs". Du pain et des patates. Voilà avec quoi le ministère de la Santé a décidé de vous garder en forme ! »*

Cinq ans après, rien n'a changé ! Combien de personnes prennent encore un petit-déjeuner composé de pain blanc, de viennoiseries et de céréales ? Des encas faits de biscuits, barres chocolatées ? Des repas entiers de pâtes, de riz, pizzas, et pommes de terre ?

Résultat : à cause des conseils officiels serinés depuis des années (moins de graisses, plus de glucides), la France est devenue un pays *producteur de diabétiques*, avec quelque 3,5 millions de personnes concernées.

Alors oui, d'ici cinq ans, dix ans, les « *tôktôks* » réviseront peut-être leur position... Mais en attendant, combien de personnes se seront retrouvées avec un diabète ?

C'est-à-dire avec un risque d'accident cardiovasculaire 15 ans avant les personnes non diabétiques. Avec un risque accru de problèmes nerveux, d'insuffisance rénale, d'impuissance, de cécité. Un risque de surmortalité de 30 à 50 % à 5 ans, ou encore de faire partie des 8000 amputations de membre annuelles liées au diabète...

Ce désastre annoncé est d'autant plus révoltant qu'il est possible de guérir naturellement du diabète, sans médicament.

Personne ne dit que c'est *facile*.

Mais si vous devez ne retenir qu'une chose de cette lettre, c'est qu'il faut en finir avec le mythe du diabète irréversible : de nombreuses études montrent au contraire qu'on peut en guérir en **changeant de régime alimentaire**.

### **Savoir si vous souffrez de diabète**

Ceux parmi vous qui connaissent par cœur le mécanisme du diabète m'excuseront (ils peuvent passer directement au paragraphe suivant), mais je dois l'expliquer brièvement par souci de précision.

Le diabète provient d'un défaut de fonctionnement de l'insuline. Cette protéine sécrétée par notre pancréas fonctionne un peu comme un gardien du temple, chargé d'ouvrir la porte de nos

cellules afin d'y permettre l'entrée des sucres ingérés, véritables carburants pour notre métabolisme.

Le taux du sucre sanguin (glycémie), qui en principe s'élève doucement après un repas contenant des glucides, revient à son taux normal grâce à l'insuline quelques heures après.

En cas de défaut de production de l'insuline par le pancréas, ou quand toute cellule devient résistante à son signal, le taux de sucre ne redescend pas suffisamment dans le sang, et reste trop élevé.

Dans le premier cas, il s'agit d'un *diabète de type 1*, traité alors par une insuline de substitution (injections, pompes), et dans le deuxième cas – *résistance à l'insuline* –, on utilise usuellement des médicaments hypoglycémifiants (qui font baisser le taux de sucre dans le sang). Ce dernier représente 90 % environ des diabètes sucrés.

Pour dépister le diabète, il suffit de faire un dosage de la glycémie à jeun.

Aujourd'hui, le diabète est défini par un taux de sucre dans le sang (ou glycémie) supérieur à 1,26 g/l, niveau à partir duquel les complications peuvent apparaître.

La glycémie normale est comprise entre 0,7 et 1,10 g/l.

Entre 1,10 et 1,26 g/l on parle parfois de prédiabète.

Le diabète est généralement traité soit par une insuline de substitution (injections, pompes), soit avec des médicaments hypoglycémiants (ceux qui font baisser le taux de sucre dans le sang).

Ces médicaments ont parfois des **effets secondaires très lourds** :

Une grande étude sur les effets des médicaments contre le diabète a dû être interrompue brutalement parce qu'on s'est aperçu que les patients diabétiques qui prenaient le plus de médicaments avaient le plus fort risque d'infarctus, d'accident cardiovasculaire et de mort par maladie cardiaque !

Mais ce qu'on évite soigneusement de dire, c'est que le diabète n'est pas une fatalité vouée aux seuls traitements par les médicaments.

### **Faites-le tout de suite !**

Première chose à faire : supprimer de votre alimentation les aliments riches en amidon.

Concrètement il s'agit d'un régime de type chasseur-cueilleur, sans produits céréaliers (pain, biscottes, viennoiseries, pizza, pâtes, riz etc.), remplacés par des légumes, des fruits (banane et raisin avec parcimonie car leur charge glycémique est élevée), les noix [6]. Les légumes aident à réduire la glycémie et combattent le stress oxydant, souvent élevé ; c'est notamment le cas des brocolis.

**8 semaines pour en finir avec le diabète**

Pour être efficace, ce régime doit être peu calorique. Le journal ***Alternatif Bien-Être*** a rapporté les résultats d'une étude conduite par des chercheurs de Newcastle, au Royaume-Uni.

Durant 8 semaines, les participants (des diabétiques d'une cinquantaine d'années) ont consommé seulement 600 calories (kcal) par jour, sans le moindre amidon. Résultat : la glycémie à jeun et après un repas est redevenue normale et le pancréas a retrouvé ses capacités normales de production d'insuline. Trois mois après la fin du régime, 64 % des participants ne présentaient toujours aucun symptôme de la maladie !

600 calories par jour est un niveau très bas, mais on peut penser qu'un régime un peu moins restrictif aura les mêmes effets. Le régime peut être complété avec du poisson, des coquillages, des crustacés, de la viande.

### **Les solutions du placard**

Pour contrôler sa glycémie... il faut commencer par fouiller dans les placards de sa cuisine :

- La **cannelle** rendrait les cellules du foie ainsi que les cellules musculaires plus sensibles à l'insuline. Dans une étude du Human Nutrition Center (USA), une pincée de cannelle (2 à 4 g/jour) a baissé de 12 à 30 % le taux de sucre dans le sang en 40 jours. En freinant le passage de la nourriture digérée dans l'intestin, la cannelle freine la diffusion du glucose vers le sang, régulant ainsi la glycémie.

- Dans une étude, les patients à qui l'on a donné des **clous de girofle ont connu une baisse de leur taux de glucose**. De plus, les clous de girofle ont contribué à prévenir la formation de caillots sanguins, cause potentielle d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- Les **graines de fenugrec** contiennent un acide aminé (4-hydroxyisoleucine) qui pourrait améliorer la libération d'insuline et diminuer l'absorption des sucres. 1 g de graines de fenugrec améliore la glycémie en réduisant l'insulino-résistance.
- La *capsaïcine*, responsable du goût piquant du **piment de Cayenne**, augmente la production d'insuline par les cellules du pancréas. Elle a l'avantage de donner facilement la sensation de satiété.
- L'ajout d'un peu de **vinaigre** (acide acétique) au cours d'un repas comprenant des glucides permettrait de diminuer la glycémie dans les heures qui suivent, d'améliorer la réponse à l'insuline et d'augmenter la satiété [8]. Il suffit de préparer une vinaigrette avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre pour accompagner une entrée de crudités, à chaque repas.

### **Mariage d'un sucre et d'une protéine**

Prenez un verre d'eau et ajoutez-y une cuillerée de sucre. Touillez ce mélange avec votre doigt. Résultat : ça colle ! Imaginez maintenant l'état du réseau artériel soumis à un mélange saturé de sucre pendant des années, et vous comprendrez l'ensemble des complications que peut engendrer un diabète trop longtemps

déséquilibré.

Ce principe de chimie s'appelle la glycation : le mariage d'un sucre et d'une protéine. Quand votre doigt colle avec l'eau sucrée, ce sont les protéines de votre peau qui se sont liées avec le sucre du mélange.

Une glycation... et la fonction protéique se corrompt, ouvrant la porte à une cascade de dysfonctionnements dans notre métabolisme cellulaire.

Trop de sucre circulant et trop longtemps, c'est l'altération fonctionnelle assurée. Les protéines visées en premier lieu seront celles de l'arbre vasculaire et notamment celles de la microcirculation des **reins, des yeux et du cerveau**.

### **L'ail : le témoin qui dit non au mariage**

Les chercheurs ont montré que **l'ail** peut contribuer à empêcher la glycation. Vous pouvez l'utiliser dans vos recettes ou encore acheter un extrait d'ail liquide. Vous pouvez aussi manger une à deux gousses d'ail cru hachées par jour, en supprimant le germe pour améliorer la digestion.

### **Oligo-éléments**

Surveillez aussi vos apports de l'oligo-élément **chrome**, essentiel pour prévenir l'intolérance au glucose. Les levures, le foie, le jaune d'œuf, le poivre, le thym ou encore les feuilles de myrtilles en sont

de bonnes sources alimentaires. En cas de diabète débutant ou installé, la consommation de chrome sous forme de complément alimentaire est souvent bénéfique. On prendra en moyenne, pour un adulte, 200 µg de chrome trivalent matin et soir (sous forme de chlorure ou de picolinate de chrome). Cette dose peut être doublée si l'action n'est pas suffisante.

**Le zinc** est un composant de l'insuline, et donc essentiel pour sa synthèse.

Or les carences en zinc ne sont pas rares. Votre médecin peut faire doser votre taux de zinc, et s'il est inférieur à 10 µmol/litre, il faudra envisager de se supplémenter.

D'autant plus que le zinc a une action sur beaucoup d'enzymes impliquées dans le métabolisme du sucre. Or on constate que les diabétiques sont plus souvent carencés en zinc.

On trouve du zinc dans les fruits de mer, mais il sera souvent nécessaire de se supplémenter avec des compléments alimentaires. Un apport de 15 à 30 mg de zinc par jour permet de réguler les taux de sucre dans le sang à condition de surveiller son taux sanguin de zinc pour ne pas dépasser les normes.

### **Antioxydants**

L'hyperglycémie est indirectement génératrice de radicaux libres. Par conséquent, votre organisme a un besoin renforcé en micronutriments antioxydants. **Le thé vert** possède des propriétés

très intéressantes car il est à la fois antioxydant et antiglycation.

Pour pallier le manque probable en vitamines C, E, en sélénium, zinc et caroténoïdes, flavonoïdes, consommez des fruits et légumes : brocoli, citron, kiwi, luzerne, persil, huile de germe de blé, algues, aubergine, betterave rouge, ananas...

Plusieurs **plantes et compléments alimentaires** aident à réguler la glycémie.

- *Le Gymnema sylvestris*

Cette plante est utilisée par la médecine ayurvédique : elle calme l'appétit et facilite la perte de poids [9], elle anesthésie le goût du sucre et vous aide à vous libérer de la saveur sucrée. Après 18 mois de supplémentation avec 400 mg de gymnema, on a constaté une amélioration du contrôle de la glycémie et la stimulation des cellules du pancréas productrices d'insuline [10].

- *La berbérine*

La berbérine, un alcaloïde tiré des baies de l'épine vinette, améliore la sensibilité à l'insuline et facilite le transport du glucose dans les cellules. Son efficacité est comparable à la Metformine, le médicament allopathique du diabète, effets secondaires en moins . En bonus, elle agit aussi sur la régulation des lipides sanguins. Posologie : 500 mg 2 à 3 fois par jour avant les repas.

## Oubliez les « têts têts »

Désolé pour le côté un peu fastidieux de ce listing, mais devant une maladie aussi lourde de conséquences que le diabète, je préfère vous proposer le maximum de pistes.

Alors pour finir, oubliez les conseils des « têts têts » et retenez cette règle simple : contre le diabète, il faut réduire la consommation de sucres rapides, et augmenter la consommation de légumes et de protéines maigres.

Et voici à titre d'illustration les grandes lignes d'un menu que recommandait le Dr Eric Ménat dans un numéro de la revue **Santé Corps Esprit** consacré au diabète :

### Petit-déjeuner :

- 1 thé vert
- Des œufs et/ou du jambon (même si vous avez du cholestérol en excès)
- 2 tranches de pain complet
- En cas de faim plus importante, une compote sans sucres ajoutés

### Déjeuner :

- 1 assiette de crudités avec vinaigrette à l'huile d'olive
- 1 bonne portion de protéines maigres (poisson, volaille)
- Des légumes à volonté avec des aromates et un peu d'huile d'olive

- 1 fruit ou 1 compote ou 2 carrés de chocolat noir > 80 %

Collation : Des fruits sous toutes leurs formes : frais, cuits ou oléagineux (éviter les fruits séchés, trop sucrés).

Dîner :

- Soupe ou salade
- 100 g de céréales complètes +/- 100 g de légumes secs
- 1 cuillerée à soupe d'huile riche en oméga-3 (colza, lin)
- Du poisson (sardines en particulier) ou galette de soja ou un peu de fromage
- Compote ou fruit et/ou yaourt

J'ajouterais en fin de repas une délicieuse **infusion de camomille** qui permet un meilleur contrôle de la glycémie, probablement grâce à la présence de quercétine.

Gabriel Combris, journaliste indépendant

## La racine de pissenlit: Plus efficace que la chimiothérapie



Vous vous souvenez peut-être comment votre grand-mère vous faisait un sirop de pissenlit pour votre santé, sachant que cette plante a de nombreuses propriétés médicinales, mais ce qu'elle ne savait pas, c'est que la racine de pissenlit aide les personnes diagnostiquées du cancer.

Cette plante est négligée, voire détruite, et tout ce que vous avez à faire est de la ramasser, juste à l'écart des routes.

Les scientifiques ont confirmé que la racine de cette plante est plus efficace que la chimiothérapie car les traitements chimiques détruisent toutes les cellules, alors que la racine de pissenlit ne tue que les cellules cancéreuses.

Elle a par ailleurs des propriétés diurétiques, elle stimule la sécrétion de bile, nettoie le foie, les reins, offre une aide pour les conditions allergiques et réduit le cholestérol. Elle contient des vitamines très importantes comme la vitamine B6, la thiamine, la

riboflavine, la vitamine C, et aussi du fer, du calcium, du potassium et de l'acide folique et du magnésium.

Elle contient 535% des apports journaliers de vitamine K et environ 110% des apports journaliers de vitamine A. Ces faits sont connus depuis des décennies.

Un groupe de chercheurs du département de chimie et de biochimie à l'Université de Windsor, au Canada, a mené la recherche initiale et les résultats ont suscité un nouvel espoir pour tous ceux qui souffrent d'un cancer. La racine de pissenlit s'est avérée efficace pour tuer les cellules cancéreuses, sans endommager les cellules saines. Siyaram Pandey, biochimiste à l'université de Windsor, était sceptique lorsqu'une oncologue, le Dr Caroline Hamm lui a suggéré d'entreprendre cette recherche. Elle avait remarqué que quelques patients souffrant du cancer qui avaient bu des infusions de pissenlit semblaient aller bien mieux.



**Siyaram Pandey** a commencé cette recherche depuis plus de deux ans en travaillant avec des échantillons de sang leucémique et les

effets d'extraits de racine de pissenlit. Lui et le Docteur Hamm ont eu la surprise de constater que les cellules leucémiques d'une forme très agressive connue sous le nom de *leucémie myéloïde chronique monocyttaire* étaient conduites à l'apoptose, ou suicide de ces cellules. Les cellules cancéreuses, anaérobie, sont conduites à l'apoptose en présence d'une forme d'oxygénation ou d'alcalinisation.

Plus surprenant encore, ils ont constaté que les cellules non cancéreuses restaient intactes. En d'autres mots, l'extrait de racine de pissenlit ne ciblait que les cellules cancéreuses, ce qui n'est pas vrai de la chimiothérapie qui tue tout sur son passage.

Ils ont expérimenté avec d'autres types de cellules cancéreuses in vitro (des cultures de laboratoire) et ont trouvé les mêmes résultats. Aux fonds de 60 000 dollars qui leur avaient été initialement alloués, ont été ajoutés 157 000 dollars, pour atteindre 217 000 dollars.

**L'infusion de racines de pissenlit** désintègre les cellules atteintes en 48 heures, et selon ce que les chercheurs ont trouvé, pas une seule cellule saine n'a été affectée. Les chercheurs en déduisent qu'un traitement continu avec cette racine peut détruire la plupart des cellules cancéreuses, et au vu de ces résultats, l'équipe de chercheurs a reçu des fonds pour poursuivre la recherche sur cette plante miraculeuse.



**John DiCarlo, 72 ans**, qui est personnellement convaincu des propriétés curatives du pissenlit, a subi des traitements de chimiothérapie intensifs et agressifs dans sa lutte contre le cancer. Au bout de 3 ans, les médecins lui ont fait quitter l'hôpital pour qu'il passe ses derniers jours avec sa famille.

Les médecins luttèrent pour trouver une solution efficace pour lui, mais ils avaient peu d'options. Ils ont conseillé à cet homme de boire des infusions de racine de pissenlit, car c'était pour lui la dernière chance dans son combat contre la leucémie. Au bout de quatre mois, il est retourné à la clinique. Il était en rémission, ce qui signifie que le cancer a commencé à régresser, et a fini par disparaître. Cela fait trois ans qu'il est guéri du cancer. Il a dit que son médecin attribue cette guérison aux racines de pissenlit. DiCarlo a été interviewé par CBC News pour faire connaître ce succès.

C'est également ce qui s'est produit pour le fermier George Cairns des USA. Il a guéri son cancer de la prostate très douloureux avec de la poudre de racine de pissenlit. Il a ensuite rédigé les instructions dans un journal local. Il a pris cette infusion pendant 3 ans et ses douleurs avaient commencé à disparaître quelques jours après le début de sa cure. Maintenant, il a 80 ans et il est complètement guéri.

Il indique qu'il a broyé les racines mécaniquement, pas avec un appareil électrique, et qu'il a pris une tasse par jour du mélange, avec de l'eau ou un jus fait maison – jamais avec un soda ou des boissons chaudes.

Il est possible également de simplement réduire la racine en petits morceaux et d'en faire une décoction: porter à ébullition; dès ce moment, baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 ou 20 min.

Le nombre de tasses à prendre chaque jour dépend des réactions individuelles. George Cairns n'en prenait qu'une tasse par jour.

La fraîcheur et la qualité de tout remède botanique est d'une importance vitale. George Cairns indique qu'il est important de laisser un tout petit peu de terre sur la racine car celle-ci contient également des bactéries bénéfiques.

Il est important de tenir compte des différents facteurs de vie. Une maladie peut être déterminée par des facteurs émotionnels, un environnement peu propice, etc. Les personnes présentées ici étaient dites « en phase terminale », la médecine ne pouvait plus rien pour eux. Si ces personnes sont parvenues à préserver leurs cellules saines et surtout les renforcer, et réduit leurs cellules cancéreuses à l'apoptose, à plus forte raison, un traitement aussi efficace, accompagné d'un style de vie sain, doit aider encore mieux des personnes moins affectées. La nature semble receler de si nombreux bienfaits qu'il serait dommage de l'ignorer. Un extraordinaire bienfait comme celui présenté ici, n'implique pas que d'autres ressources soient moins efficaces, mais ouvre au contraire une large perspective sur des richesses à portée de main.

Sources:

[www.bledition.org](http://www.bledition.org)      [www.cancertutor.com](http://www.cancertutor.com)  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)      [undergroundhealthreporter.com](http://undergroundhealthreporter.com)  
[www.cbc.ca](http://www.cbc.ca)  
[www.uwindsor.ca](http://www.uwindsor.ca)  
[www.uwindsor.ca](http://www.uwindsor.ca)  
[blogs.windsorstar.com](http://blogs.windsorstar.com)  
[www.naturalnews.com](http://www.naturalnews.com)  
[www.winnipegfreepress.com](http://www.winnipegfreepress.com)  
[www.whale.to](http://www.whale.to)

**NEWS CABINET**

Découverte des huiles essentielles DoTerra lors des conférences/  
ateliers qui auront lieu les :

**Mardi 28 mars** Les H.E et les émotions, une vraie soirée  
détente

**Mercredi 29 mars** Les H.E en cuisine (dégustations et  
fabrication)

**Mercredi 26 avril** Les H.E dans la maison (lessive, plan de  
travail, clavier d'ordinateur etc.

**Mercredi 31 mai** Les H.E et les émotions, exercices  
d'applications et compréhension

**Mercredi 28 juin** Les H.E de l'été (créé son anti-moustique et  
les H.E pour les vacances.

Lieux, soit aux cabinets Médi-Santé Marie-Claire Muller à Ecublens

Marmathérapie à St-Sulpice

Chez Christine Weber

Animés par : Marie-Claire M aidée de Micheline et  
Christine

S'inscrire et renseignements : 021 635 53 90 M. Muller M-Claire

**UNE VRAIE SOIREE DETENTE ET HARMONISANTE !!**