

Maladies inexpliquées :

**Malgré les limites de la médecine traditionnelle,
la guérison est possible !**

Fibromyalgie

Inflammations chroniques

Maladies auto-immunes

Allergies

Migraines

Fatigue



Maladies inexpliquées : Malgré les limites de la médecine traditionnelle, la guérison est possible

De Anne-Catherine Tilkin

Ce livre s'adresse à tous ceux qui cherchent en vain une solution durable à leurs soucis de santé chroniques qu'il s'agisse de fibromyalgie, de sclérose en plaques, d'allergies, d'infections à répétition, d'inflammations chroniques rebelles aux traitements, d'arthrose, de fatigue chronique, de cancers, d'obésité ou de dépression.

"Si j'ai la croyance que je peux le faire, je vais certainement acquérir la capacité de le faire, même si je ne le possède pas complètement au début" Mahatma Gandhi.

Mise en garde

Ce livre ne peut en aucun cas remplacer une consultation médicale. Seul un médecin compétent en la matière est habilité à vous délivrer une prescription adaptée à votre cas. Les risques qu'incombent la mise en pratique des informations contenues dans ce document sont à la charge du lecteur. L'auteur décline toute responsabilité éventuelle découlant de la lecture de ce texte.

Chapitre I : La dure épreuve de la maladie

J'étais une jeune fille dynamique, pleine de joie de vivre. Jamais un souci de santé. A la fin de mes études de kinésithérapie, je ne voulais pas déjà me lancer dans une vie métro-boulot-dodo, une vie bien monotone je pensais. Je voulais goûter à une autre vie, moi qui avais été enfermée dans mes bouquins de kinésithérapie pendant quatre ans. J'avais besoin à ce moment de donner de ma personne, de mon temps à ceux qui étaient réellement dans le besoin.

Je projette alors de partir au Vietnam avec un organisme français. J'allais enfin pouvoir accomplir ce dont j'avais tellement rêvé. Après une semaine de formation à Paris, je me lance donc dans les préparatifs de ce grand voyage. En avant pour le passeport, le Visa, les billets d'avion sans oublier les vaccins. Ayant toujours eu une santé de fer, je tenais bien à la préserver. Allons-y donc pour l'hépatite A, l'hépatite B, la fièvre jaune, la diphtérie et bien sûr l'encéphalite japonaise (on ne sait jamais, le Japon n'est pas si loin finalement). Avec tout cela en poche, je pensais être à l'abri de bon nombre de problèmes de santé.

Le 27 juin 2008, je m'envole pour Saïgon où quelques volontaires de l'association m'accueillent. Je suis surprise par la chaleur humide qui y règne. Et que de vélos en rue. J'ose à peine m'aventurer à bicyclette de peur de provoquer un accident. Finalement, tout se passe bien. Le lendemain, je reprends un vol pour Hue qui, située entre mer et montagnes,

est beaucoup plus paisible. Tout est nouveau et si différent. Je m'émerveille. Les vietnamiens sont si accueillants, si généreux, toujours avec le sourire et ce, malgré leur grande pauvreté. Une belle leçon de vie pour nous européens qui sommes la plupart du temps enfermés dans notre course effrénée vers l'avoir, le pouvoir et la gloire.

A Hue, je travaillais dans un orphelinat tenu par des sœurs chargées de recueillir les enfants retrouvés dans la rue, qui avaient pour la plupart un handicap. Malheureusement, dans ces pays, le nombre d'enfants est limité à deux par famille et les abandons sont fréquents. Les weekends, je rentrais rejoindre les autres volontaires pour échanger mes impressions, visiter le pays et bien sûr pour savourer le délicieux alcool de riz. J'avais enfin réalisé ce que je projetais depuis longtemps : arriver dans un pays où l'être est plus important que l'avoir, loin de toute rentabilité. C'était comme une nouvelle vie. Je m'y sentais merveilleusement bien.

Mais voilà qu'un beau jour, je me fais surprendre par une violente crise de cystite. Ça n'a vraiment pas été évident d'expliquer mes souffrances aux médecins vietnamiens étant donné la barrière de la langue. Après une semaine d'antibiotiques, je ne constate aucune amélioration. J'apprends par une amie expatriée que beaucoup de médicaments du pays sont de la contrefaçon. Finalement, après de nombreuses pérégrinations, je finis par trouver un médecin valable qui parle le français et qui me donne l'antibiotique adéquat. Quel soulagement ! Mais, malheureusement, après deux semaines d'antibiotiques, je constate que ma cystite reprend de plus belle. J'essaye un autre antibiotique à large spectre qui me soulage un court moment, et ainsi de suite jusqu'à la fin du séjour.

Le retour en Belgique a été assez difficile non seulement d'un point de vue physique mais également psychique. Les gens me paraissaient peu souriants, étaient étonnés, voire même choqués, qu'on les salue en rue. L'indifférence des uns et des autres me pesait. Dans le métro, chacun se regarde mais personne ne se soucie de qui que ce soit. C'est la société du rendement et du chacun pour soi. Après quelques temps de réacclimatation, j'ai fini par trouver du travail dans un hôpital pour « me faire une place dans la société ». Cette année-là, je développe une violente furonculose qu'il m'a fallu presque un an à diagnostiquer et à éradiquer. Au niveau urinaire, tout redevient progressivement et étonnamment dans l'ordre. Je profite de ma santé retrouvée pour retenter une seconde aventure au Vietnam, à Hanoi cette fois-ci.

Hanoi est fort différent d'Hue. C'est une plus grande ville et tout est plus impersonnel. J'avais pour mission d'enseigner le français à l'école primaire d'une petite école du coin. L'hygiène y laissait fortement à désirer. Après deux jours sur place, une cystite très rebelle a refait surface, et cette fois aucun antibiotique n'a pu me soulager même temporairement. C'était atroce. Il m'était impossible de sortir en rue sans devoir toutes les dix minutes chercher une toilette. Un véritable cauchemar. J'ai dû poursuivre le reste du séjour dans cet état. Je ne vous parle pas du voyage en avion qui est de treize heures.

Arrivée en Belgique, je fonce chez le médecin qui me fait une analyse d'urines pour pouvoir me prescrire l'antibiotique le plus adapté. A ma grande surprise, les résultats sont négatifs. Je n'avais donc pas d'infection bactérienne et les antibiotiques n'étaient donc pas indiqués dans ce cas. Après un long et sportif shopping médical, un urologue finit par me prescrire de l'*Oxybutinine*, un anticholinergique qui m'a soulagé partiellement, ce qui a augmenté mon temps d'autonomie urinaire au quotidien. Ma santé était à ce moment variable mais gérable. A côté de mes crises d'instabilité vésicale selon les urologues, je développe une

allergie au chlore, d'importants épisodes de bronchites accompagnés de toux très rebelles. En décembre 2012, je fais un ulcère à l'estomac et dans les mois qui suivent des sinusites à répétition. Et malheureusement, en mai 2013, à trois mois de mon mariage, je développe à nouveau une nouvelle crise de cystite non-bactérienne, que même l'*Oxybutinine* ne peut soulager. Hélas cette fois, c'est l'effondrement, il m'était impossible de m'en dépêtrer. J'effectue une batterie d'exams médicaux (radiographie, échographie, scanner, tests urodynamiques, cystoscopie) pour connaître l'origine profonde de mon impériosité mictionnelle. RIEN. Je consulte différents urologues, soit disant expérimentés en la matière. La plupart étaient perplexes, remettaient en doute mes symptômes et les mettaient sur le compte du stress. Mais dans mon fort intérieur, je ressentais bien que mon corps était en train de faillir, de se déséquilibrer de manière très insidieuse.

Progressivement, je développe aussi de violentes migraines, le syndrome du côlon irritable et une série d'intolérances alimentaires qui accentuent curieusement mes troubles urinaires. J'essaye le traitement très coûteux par instillations intra-vésicales d'acide hyaluronique dans le cas où il s'agirait d'une cystite interstitielle. Je ne constate aucune amélioration. J'étais prête à tout pour être soulagée ne fut-ce que quelques heures. Je tente alors les injections de toxine botulique sous anesthésie pour diminuer les contractions anarchiques de ma vessie dans le cas où il s'agirait d'une hyperactivité vésicale. C'était encore pire, un véritable calvaire. A ce moment, je me sentais très seule et incomprise par le monde médical.

Chapitre II : Le diagnostic de la maladie

Après de nombreuses lectures et investigations médicales, le seul diagnostic possible était celui de la cystite interstitielle. Il s'agit en réalité d'une inflammation chronique non bactérienne de la vessie d'origine inconnue. Les chercheurs émettent plusieurs hypothèses quant à son origine :

- La présence d'une protéine (APF) dans la muqueuse vésicale des patients atteints de cystite interstitielle, qui empêcherait la prolifération de cellules vésicales saines. Elle serait à l'origine d'une perte d'étanchéité de la couche protectrice intérieure de la vessie permettant aux toxines contenues dans l'urine d'irriter cette muqueuse abîmée et de provoquer son inflammation.
- La présence de bactéries dans la paroi de la vessie c'est-à-dire entre la couche protectrice de la musculature de la vessie, à la suite d'une infection reconnue.
- L'augmentation du nombre de mastocytes au niveau de ma muqueuse vésicale.

La cystite interstitielle est principalement caractérisée par des urgences mictionnelles, de la pollakiurie (augmentation anormale de la fréquence des mictions), des sensations de pesanteur, de pression dans le bas du ventre et de vives douleurs de type brûlure. D'après les scientifiques, il n'y aurait pas de corrélation entre les symptômes ressentis et l'état de la muqueuse de la vessie (présence d'ulcères de Hunner). Le pronostic de la maladie est assez sombre. Le peu d'études réalisées à ce sujet parlent de maladie irréversible et très invalidante.

Je devais donc affronter et subir cette terrible maladie très peu connue et investiguée des scientifiques. Mais il n'en était pas question. J'étais encore très jeune, j'avais envie de vivre

pleinement et de savourer chaque moment de mon existence. Je ne voulais pas que ces symptômes soient une fatalité. Il fallait que j'aie de l'avant et me documentent au maximum pour trouver un traitement efficace. Car j'étais convaincue qu'à chaque problème, il y a une solution.

Au fil de mes consultations médicales, je constate amèrement que le système de santé actuel, fondé sur les médicaments et la chirurgie, n'est pas adéquat pour soigner les maladies chroniques parce qu'il ne s'attaque pas à la ou les causes véritables du problème. Je me tourne alors vers les médecines naturelles, dénouées d'effets secondaires et qui envisagent un traitement plus global du corps en tenant compte des interconnexions entre les différents systèmes.

Au cours de mes lectures scientifiques, j'ai découvert plusieurs compléments alimentaires qui m'ont beaucoup soulagée :

- La **Quercétine** permet d'inhiber la libération d'histamine par les mastocytes et de diminuer la réponse inflammatoire. Elle a permis de soulager mes symptômes d'impériosité mictionnelle.
- La **Centella Asiatica** (ou Gotu Kola) est une plante médicinale venue d'Asie. Elle permet de restaurer la muqueuse vésicale et de diminuer à la longue les douleurs qui en découlent.
- La **Chondroïtine sulfate** joue aussi un rôle favorable dans l'intégrité de la muqueuse vésicale.
- La **L-Arginine** est un acide aminé qui a un effet bénéfique au niveau de la relaxation musculaire du plancher pelvien et des douleurs uréthro-vésicales typiques de la cystite interstitielle.
- Le **Prelief** (glycérophosphate de calcium) est un régulateur d'acidité qui m'a permis de manger à nouveau des aliments acides qui irritent ma vessie ordinairement.
- Le **Magnésium** agit sur la relaxation musculaire et permet de diminuer la sécrétion d'histamine.
- La **Vitamine C**, puissant antioxydant, permet de renforcer les défenses immunitaires, d'augmenter les niveaux de cortisol et donc de diminuer la réponse inflammatoire. Elle joue également un rôle dans la stimulation du foie et l'aide ainsi à neutraliser les toxines.
- La **Vitamine E** est indispensable dans le contrôle de l'inflammation, assure un soutien aux défenses immunitaires, maintient la fluidité des membranes cellulaires.
- Le **Sélénium** a une action immunostimulante, favorise l'élasticité des tissus, agit comme détoxifiant pour les métaux lourds.
- Les **Omégas 3** (acides gras essentiels), associés à la prise d'antioxydants, possèdent une action anti-inflammatoire et antiallergique. Ils améliorent la fluidité des membranes cellulaires.

Il faut cependant savoir que ce qui va aider pour une personne atteinte de cystite interstitielle n'est pas spécialement le bon remède pour une autre personne souffrant de cette même maladie. La difficulté est qu'il faut procéder par essais et erreurs.

Depuis ma découverte des bienfaits de la médecine naturelle, je ne suis plus en permanence malade. Il y a une alternance de poussées et de rémissions et je savoure à cent pour cent les moments où je me sens mieux.

Chapitre III : L'intestin, à la source de nos maladies

Je me permets de consacrer une bonne partie de mon livre aux intestins étant donné qu'ils renferment une partie considérable du système immunitaire du corps humain. En effet, le système nerveux intestinal est en étroite communication avec le système nerveux central via le nerf vague. Ainsi, une stimulation du nerf vague entraîne la production d'acétylcholine, neurotransmetteur qui a des conséquences presque immédiates au niveau de l'intestin :

- Accélération du transit
- Augmentation des sécrétions intestinales

C'est la raison pour laquelle certaines affections de symptomatologie non intestinale répondent positivement aux traitements dont la cible est l'intestin.

Un bon fonctionnement digestif nécessite suffisamment de sodium, de potassium et de magnésium. Le sodium et le potassium sont nécessaires à neutraliser les acides, et le magnésium a un rôle essentiel dans le relâchement des intestins de par son action de stimulateur péristaltique.

Je me permets de suggérer dans ce chapitre la prise de quelques vitamines et compléments alimentaires qui font généralement défaut dans le cas de certains dysfonctionnements. Manger varié et équilibré ne suffit malheureusement pas toujours à éviter les déficits en certains micro-nutriments. Il est bien entendu que cet apport ne peut se faire que sur base d'une prise de sang préalable complète chez un thérapeute compétent qui permettra de mettre en exergue les carences avérées. Cependant, il faut savoir que les analyses de sang ne fournissent qu'une image de la teneur en nutriments au niveau sanguin et non au niveau des tissus. Ceci est dû à l'effort de l'organisme à maintenir constamment une composition idéale du sang pour garantir son bon fonctionnement général, d'où l'importance alors d'analyser aussi les carences en fonction des symptômes.

A. Hyperperméabilité intestinale

Normalement, les cellules épithéliales de l'intestin sont serrées les unes contre les autres par des jonctions protéiques, sorte de colle forte. Ces entérocytes assurent le maintien des macromolécules indésirables à l'intérieur de l'intestin grêle. Lorsque ces jonctions serrées se détériorent, les macromolécules traversent la paroi de l'intestin et passent dans la circulation sanguine. C'est le phénomène d'hyperperméabilité intestinale. Quand la quantité de macromolécules dans le sang devient trop importante, les défenses immunitaires commencent la guerre contre les envahisseurs et on voit apparaître des réactions inflammatoires prédisposant aux maladies chroniques et auto-immunes.

L'alcool, les antibiotiques, les anti-inflammatoires, les métaux lourds, le stress répété, les déficiences nutritionnelles sont la plupart du temps à l'origine de ce phénomène.

L'apport **d'Oméga 3** dans l'alimentation est vivement recommandé en cas de porosité intestinale car ces graisses alimentaires constituent la structure des membranes des cellules du corps et contribuent ainsi à leur bon fonctionnement et celui des organes auxquels ils appartiennent.

La **L-Glutamine** et l'**Acide butyrique** permettent aussi de restaurer la muqueuse intestinale.

B. Dysbiose intestinale

La dysbiose intestinale a lieu lorsqu'il y a déséquilibre de la flore intestinale avec prédominance des mauvaises bactéries au détriment des bonnes bactéries.

Elle serait liée à plusieurs facteurs :

- Usage inapproprié d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires
- Manque de sécrétion gastrique, médicaments anti-acides
- Alimentation trop riche en viandes et en sucre raffiné avec augmentation de la flore de putréfaction
- Déficience enzymatique

L'usage de **Probiotiques**, communément appelés les bonnes bactéries, est ainsi vivement recommandé et permettent de :

- Restaurer la flore intestinale
- Inhiber la colonisation de l'intestin par des bactéries nocives en empêchant leur adhésion aux parois
- Amplifier la fonction de barrière de la muqueuse intestinale
- Améliorer l'assimilation des principes nutritifs
- Renforcer l'activité immunitaire en augmentant le nombre de cellules immunitaires
- Réduire l'inflammation, les réactions allergiques

L'usage de probiotiques est d'autant plus nécessaire lorsque le malade est sous antibiotiques car ils détruisent aussi bien les bonnes que les mauvaises bactéries. D'ailleurs, plus l'antibiotique est de large spectre, plus il est dévastateur pour les bonnes bactéries, laissant la porte ouverte aux infections.

C. Déficience enzymatique

Les enzymes digestives sont des substances qui ont la propriété de dissoudre chimiquement les éléments nutritifs pour les transformer en nutriments utilisables par notre organisme.

En cas de déficience enzymatique, les enzymes ne sont plus capables de dégrader les aliments en molécules suffisamment petites, ce qui engendre des réactions de putréfaction avec présence prépondérante de bactéries nocives, qui à la longue affectent l'intégrité des

parois du grêle. Le phénomène de déficience enzymatique va généralement de pair avec la porosité intestinale.

Les pesticides, les antibiotiques, le tabac, les molécules alimentaires provenant de l'alimentation moderne et surtout les métaux lourds sont les principaux ennemis des enzymes.

Le fait de mastiquer longtemps permet de stimuler la production d'enzymes.

Une supplémentation adéquate en **Enzymes digestives**, en **Zinc** et en **Vitamine B6** est souvent très salutaire souffrant de déficience enzymatique et ce, d'autant plus s'ils ont une tendance allergique.

Chapitre IV : Conséquences des dysfonctionnements intestinaux

A. Les allergies et les intolérances alimentaires

L'allergie est une réaction exagérée et immédiate du système immunitaire qui agit de manière disproportionnée avec production d'anticorps IgE au contact de l'allergène. Des recherches scientifiques récentes ont démontré qu'il y existait une étroite corrélation entre les allergies et l'hyperperméabilité intestinale.

L'intolérance alimentaire à IgG quant à elle, ne faisant pas intervenir le système immunitaire, est beaucoup plus difficile à détecter étant donné que les réactions peuvent survenir entre une heure et trois jours post-absorption. Le malade est généralement accro à l'aliment à l'origine de son intolérance.

Les symptômes des allergies et des intolérances alimentaires ne sont pas essentiellement digestifs (ballonnements, douleurs digestives, fringales) mais peuvent aussi se ressentir au niveau cutané (acné, eczéma, urticaire), respiratoire (asthme, toux, éternuement), articulaire, urologique (cystite), nerveux (fatigue, étourdissement, perte de mémoire).

Les tests de dépistage d'allergies classiques ne recherchent généralement que les anticorps IgE, impliqués dans la réponse immédiate aux allergènes. Il est donc nécessaire de s'adresser à des laboratoires de médecine fonctionnelle pour connaître les dosages d'anticorps incluant les IgG alimentaires.

Il existe un test simple et intéressant en cas de difficulté à diagnostiquer une allergie ou une intolérance alimentaire :

- a. Eliminer complètement l'aliment suspect pendant quatorze jours.
- b. Le quinzième jour, prendre son pouls pendant une minute au repos.
- c. Manger l'aliment en question en plus grande quantité que d'habitude.
- d. Reprendre son pouls après dix, trente et soixante minutes.

Si le pouls augmente de dix pulsations ou que le sujet constate des symptômes notables endéans les 48 à 72 heures, c'est qu'il s'agit alors fort probablement d'une allergie ou d'une

intolérance alimentaire. Le régime d'éviction total de l'aliment en cause pendant au minimum six à douze mois, suivi d'une réintroduction progressive par un régime de rotation des aliments, est un des moyens les plus efficaces du traitement. Durant ce temps, la priorité sera de corriger les déséquilibres de la flore intestinale, de restaurer la muqueuse et de rétablir une digestion correcte.

L'hyper-perméabilité intestinale, les intolérances alimentaires et la dysbiose intestinale sont indissociables. Ils sont systématiquement intriqués à des degrés divers. Il importe donc d'en tenir compte dans le traitement pour une efficacité optimale.

L'évolution d'une allergie est improbable. Elle peut apparaître du jour au lendemain, durer plusieurs années et disparaître aussitôt. Souvent, avec l'avancée en âge, les réactions du système immunitaire diminuent de même que les manifestations allergiques.

L'intolérance au gluten

On estime qu'il y aurait au minimum une personne sur dix qui serait affectée par le gluten.

Le gluten est un important inflammatoire pour la muqueuse de l'intestin grêle en favorisant sa perméabilité, ce qui ouvre la voie à de nombreux polluants.

Il existe deux formes d'intolérance au gluten :

- 1° La consommation d'une des protéines du gluten appelée gliadine stimule la sécrétion de zonuline par la muqueuse intestinale et entraîne l'ouverture des jonctions serrées entre les entérocytes.
- 2° La présence d'une petite protéine du gluten appelée Wheat Germ Agglutinin (WGA) à l'origine d'importantes réactions inflammatoires.

Il a été prouvé que la suppression du gluten chez les personnes ayant une susceptibilité génétique à la maladie cœliaque permet la réparation progressive de la muqueuse intestinale et le recouvrement d'un fonctionnement intestinal physiologique.

Les méfaits du lait de vache sur la santé

A l'heure actuelle, les vaches laitières sont en quelque sorte considérées comme des « machines animales ». On leur administre des hormones pour augmenter leur productivité, et des antibiotiques pour éviter qu'elles ne développent la mammite.

Au-delà de l'âge de trois ans, l'organisme ne produit plus de lactase, enzyme nécessaire à la digestion du lactose du lait. Par conséquent, le lactose apporté par les produits à base de lait n'est plus digéré convenablement et enflamme l'intestin grêle avec toutes les conséquences que cela comporte.

L'apport de produits laitiers dans l'alimentation apporte beaucoup plus de protéines au système digestif, ce qui favorise la multiplication des mauvaises bactéries de la flore de putréfaction et entretient les phénomènes inflammatoires. Beaucoup d'auteurs contemporains ont démontré que la consommation de lait participe à l'entretien des phénomènes infectieux et inflammatoires quels qu'ils soient. Ils confirment également qu'un sevrage laitier relance merveilleusement bien les immunités naturelles.

Contrairement à l'idée générale véhiculée à l'heure actuelle, le lait n'est même pas bon pour les enfants :

- Il est à l'origine de quarante pourcent des cas de reflux gastro-œsophagiens.
- La consommation de lait pendant l'enfance favorise le développement du diabète de type I.
- Il est responsable de très nombreuses allergies qui se traduisent non seulement pas des réactions cutanées mais aussi par des sinusites, des diarrhées, de la fatigue, des otites à répétition.

Le lait de vache permet certes une croissance rapide. Mais, il ne fait pas seulement se multiplier les cellules saines. Il constitue aussi un terrain favorable au développement de cellules précancéreuses et cancéreuses.

L'idée selon laquelle l'absence de lait dans l'alimentation risque de développer de sévères carences en calcium, voire même de l'ostéoporose, est tout à fait erronée. Cela arrange bien les industries agro-alimentaires que les individus croient le contraire. En effet, des études scientifiques récentes ont montré que, malgré une consommation accrue de produits laitiers en Occident, l'incidence de l'ostéoporose a augmenté de manière considérable ces trente dernières années. De plus, l'incidence des fractures du col du fémur chez la femme est maximale dans les sept pays les plus gros consommateurs de produits laitiers. Enfin, le Japon, qui consomme très peu de produits laitiers, est le pays le moins enclin à développer l'ostéoporose. Ceci peut s'expliquer par le fait que la majorité des laitages sont acidifiants. Or, les produits acidifiants entraînent la stimulation des ostéoclastes et la destruction du tissu osseux, le carbonate de calcium étant utilisé par le corps pour « tamponner » l'excès d'acide. Ainsi, c'est en puisant dans ces éléments basifiants que notre organisme « pompe » le calcium de nos os. Par conséquent, la densité osseuse diminue et on voit apparaître l'ostéoporose. Il est donc important de puiser dans d'autres sources de calcium que le lait à savoir l'eau minérale alcaline riche en bicarbonate et en calcium et pauvre en sulfate, les amandes, les crucifères, les légumineuses, les poissons gras spécialement les sardines entières.

B. Le Candida albicans

Le Candida albicans est l'infestation insidieuse dans l'intestin de levures qui se multiplient de manière anarchique et qui libèrent de très dangereuses toxines. S'il dure plusieurs années, il risque de détériorer la condition immunitaire et de permettre aux champignons de se déplacer du tube digestif pour fonder de nouvelles colonies aux organes avoisinants. Les femmes en seraient les plus exposées car la progestérone que contient la pilule contraceptive favorise le développement des levures.

Bien que nous ayons tous des Candida présents dans notre système digestif en nombre restreint, la prise d'antibiotiques favorise leur croissance disproportionnée. Notre régime alimentaire riche en sucres et en glucides raffinés est également responsable de son expansion. D'après certains auteurs, la Candidose serait récurrente chez une population plurivaccinée. Elle serait aussi le résultat d'une intoxication au mercure due aux amalgames dentaires.

Les infections à Candida sont de plus en plus répandues ces dernières années étant donné l'augmentation des cas d'acidose. En effet, le candida ne peut survivre longtemps dans un milieu riche en oxygène. Par contre, en milieu acide, où l'approvisionnement en oxygène dans le corps est réduit, il bénéficie d'un milieu favorable à l'envahissement des cellules, des tissus et des organes.

Les symptômes du Candida sont très nombreux et variés :

- Selles molles, informes, collantes
- Prurit périanal
- Flatulences exagérées
- Syndrome du côlon irritable
- Brûlures, picotements de la sphère uro-gynécologique
- Vaginites tenaces et récidivantes
- Syndrome prémenstruel très prononcé
- Maux de tête très fréquents, léthargie
- Allergies cutanées, respiratoires, alimentaires
- Affections musculo-ligamentaires
- Désir immodéré de sucreries et de féculents
- Maladies auto-immunes

Les symptômes s'aggravent généralement en milieu humide et en présence de moisissures, notamment dans les salles de bains, les caves, dans les endroits peu ventilés, en présence de carpettes, d'anciens papiers peints.

Le Candida albicans est très difficile à diagnostiquer. En présence de Candida, les tests sanguins peuvent être normaux et les analyses de selles négatives.

Les principales lignes de traitement sont d'affamer le Candida en le privant pendant minimum trois mois de tout sucre raffiné (y compris le lactose et les fruits), de levures (pains, pâtes, céréales), de produits fermentés (alcool, vinaigre), de moisissures (fromages, champignons) et de stimulants (café, thé). L'objectif de ce régime alimentaire est de créer un milieu plus alcalin riche en oxygène et d'empêcher ainsi la survie des champignons pathogènes.

L'Acide caprylique, l'Acide borique, le Propolis, les Probiotiques sont également très recommandés pour lutter contre le Candida.

Il est à noter qu'il est normal qu'au début du traitement, le sujet ressente une réaction paradoxale appelée réaction d'Herxheimer avec accentuation de ses symptômes. Elle serait due à la destruction progressive du candida qui libère des toxines.

C. Le syndrome du côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable se traduit par des douleurs abdominales, une alternance de diarrhée et de constipation, des crampes, des ballonnements, des gaz, de l'anxiété.

Dans un intestin sain, sous l'action du système nerveux autonome, les aliments progressent grâce à des contractions rythmiques, alors que dans le cas du syndrome du côlon irritable, ce sont les spasmes musculaires irréguliers qui assurent la progression du bol alimentaire et entraînent une accumulation de toxines et de vives douleurs. Il n'y aurait pas d'altération visible de la muqueuse intestinale chez les sujets atteints. Il y a été démontré qu'il y aurait un lien entre les allergies, le stress et le syndrome du côlon irritable. Le manque d'enzymes digestives peut accentuer ce syndrome.

Les gélules d'huile essentielle de **Menthe poivrée** (antispasmodique), l'**huile de Ricin** ainsi que le **Magnésium** peuvent aider à surmonter les crises.

D. La constipation

Il est nécessaire de lutter à tout prix contre la constipation qui favorise la stagnation et la prolifération des toxines des intestins vers les organes avoisinants.

Un conseil naturel et efficace pour y remédier est de faire tremper des **graines de Lin** dans de l'eau pendant une nuit et de boire ensuite la préparation le matin à jeun. Une autre manière de lutter contre la constipation est d'effectuer un lavage au niveau de l'ampoule anale à l'aide d'eau tiède contenue dans une poire de lavement.

Il faut de tout de façon se méfier des laxatifs et des purgatifs qui ont la fâcheuse tendance d'entretenir le phénomène de constipation. En effet, ils entraînent un accroissement des sécrétions de défense des organes digestifs, un affaiblissement de la sécrétion des sucs digestifs, une accélération anormale du péristaltisme gastro-intestinal dans son ensemble. Ainsi, au lieu d'être correctement assimilés, les aliments sont rejetés prématurément, ce qui engendre une sous-nutrition et un affaiblissement général des intestins qui ne deviennent plus capables de se libérer.

Chapitre V : L'alimentation

Au fil de ma maladie, je constate que l'alimentation est une base clé dans le traitement de ma cystite interstitielle. Le simple fait d'éliminer tous les aliments acides, les produits laitiers et le gluten me soulage à septante pourcent, mais le simple fait de les réintroduire, même en quantité infime, réenclenche la spirale de mes symptômes très invalidants. C'est incroyable de ressentir à quel point l'alimentation a un impact sur le bon fonctionnement de mon organisme. Ce nouveau régime associé à un traitement optimal de mes intestins, bien qu'il ne m'ai pas guérie en tant que tel, m'a permis de mettre en sourdine mes symptômes.

Le système digestif est l'une des partie du corps qui se régénère le plus rapidement et il est possible en un mois d'obtenir une amélioration significative de la santé digestive :

- Pendant les deux premières semaines, il faut veiller à éliminer les irritants digestifs (alcool, champignons, crucifères, aliments crus, viande rouge, produits laitiers, gluten, sucre raffiné, café) et les aliments responsables d'allergie et/ou d'intolérance.
- Durant les deux semaines suivantes, il faut mettre l'accent sur le nettoyage (**graines de Lin, Psyllium, Alfalfa**), la reconstitution ainsi que sur l'introduction de bonnes bactéries dans l'intestin.

Un régime alimentaire équilibré consiste en 20 pourcent d'aliments acides (protéines ou hydrates de carbones) et 80 pourcent d'aliments alcalins (légumes verts, crudités, fruits murs, amandes). Il est conseillé de manger la salade et les crudités au début du repas et d'éviter de manger au même repas les protéines et les hydrates de carbones. Les protéines sont à privilégier le matin et le midi.

Il est recommandé de manger de préférence des viandes d'origine biologique et de limiter sa consommation à une à deux fois par semaine. D'après une étude américaine, manger régulièrement de la viande rouge multiplie par 2,5 le risque de développer le cancer du côlon.

Il faut veiller aussi à manger des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. En effet, étant donné l'agriculture intensive actuelle, les fruits et légumes sont privés de leurs fibres, de leurs enzymes ainsi que de presque toutes les vitamines, minéraux et oligo-éléments indispensables à leur propre métabolisme digestif et à notre équilibre nutritionnel.

Contrairement à la croyance ordinaire, il est vivement recommandé de manger les fruits en dehors des repas. Car le temps de passage des fruits dans l'estomac ne dépasse généralement pas trente minutes alors que celui des protéines peut aller au-delà de deux à trois heures. Cela permet d'éviter les fermentations toxiques.

J'insiste aussi ici sur l'importance de ne pas manger entre les repas. En effet, si l'on décide de manger quelque chose une heure ou deux après le repas par exemple, l'estomac est forcé d'arrêter son activité de digestion des aliments du repas précédent pour s'occuper de la digestion du nouveau repas ingéré. Les aliments plus anciens, n'ayant été que partiellement digérés, commencent à fermenter et putréfier et sont sources de prolifération très toxique pour le tube digestif.

Il est enfin important d'être vigilant à la cuisson des aliments qui devrait se faire à basse température c'est-à-dire à maximum 110°C. Car le chauffage excessif des aliments entraîne :

- La destruction de nombreuses vitamines
- La formation de substances toxiques et cancérigènes, les molécules de Maillard
- La transformation des sucres lents en sucres rapides, responsable de l'augmentation de l'index glycémique des aliments

Chapitre VI : Conséquences des désordres intestinaux sur les autres organes

A. La surcharge hépatique

Le foie est la principale usine de détoxification du corps. Toute défaillance intestinale engendre un surplus de travail détoxiquant au niveau du foie. C'est notamment le cas de l'hyperperméabilité intestinale associée à une surcharge en toxines et en métaux lourds où le foie n'est plus à même d'assurer ses rôles essentiels qui sont de filtrer les substances toxiques, de produire les acides aminés, de décomposer les corps gras, de réguler les hormones circulantes. La bile devient alors épaisse et à la longue donne lieu à la formation de calculs biliaires, qui entraînent une réduction du flux et des composants de la bile. Or, la bile est nécessaire à libérer le foie des toxines, à maintenir un bon équilibre acide/base au niveau du tractus digestif et à protéger le colon de la prolifération bactérienne. Ces pierres seraient responsables de l'apparition ou du développement de presque toutes les maladies

La suralimentation, les repas du soir très copieux et l'excès de protéines ingérées en seraient les causes principales.

Les symptômes types de la surcharge hépatique sont :

- Selles décolorées
- Digestion très lente
- Récente baisse de l'acuité visuelle
- Déprime

Il y aurait approximativement vingt pourcent de la population mondiale qui serait sujet à développer des pierres au niveau du foie et de la vésicule biliaire.

Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire selon le modèle d'Andreas Moritz a pour objectif de décongestionner les conduits biliaires, de mieux oxygéner les tissus et de maintenir une meilleure communication entre les systèmes nerveux, endocrinien et toutes les autres parties du corps. Il donne souvent de très bons résultats.

Après un nettoyage efficace du colon, il consiste, en une période de préparation de six jours durant laquelle il est recommandé de boire un litre de jus de pommes biologiques par jour. Ce jus, riche en acide malique, va permettre de ramollir les calculs biliaires et de favoriser leur passage par les conduits. Le sixième jour, il faut veiller à manger léger le matin et le midi en évitant les protéines et les graisses, et de ne plus rien manger après quatorze heure. Ensuite, il est recommandé de suivre rigoureusement l'horaire suivant pour un nettoyage optimal :

- **A 18h** : préparez un mélange contenant quatre cuillères à soupe de sulfate de magnésium dans 720 ml d'eau. Buvez à ce moment un quart de la portion. L'avantage du sulfate de magnésium est de dilater les conduits biliaires.
- **A 20h** : buvez le deuxième quart du mélange.
- **A 21h45** : préparez un mélange avec 180 ml de jus de pamplemousse frais associé à 120 ml d'huile d'olive vierge.
- **A 22h** : buvez la préparation d'une seule traite et couchez-vous aussitôt avec la tête légèrement surélevée. Restez immobile au minimum vingt minutes. Il est probable qu'au cours de la nuit, vous ressentiez le besoin d'aller aux toilettes et vous pourriez déjà à ce stade voir apparaître des petits calculs biliaires de couleur vert pomme ou bronze.
- **6h-6h30** : buvez votre troisième quart de sulfate de magnésium et restez au repos.
- **8h** : buvez le dernier quart de sulfate de magnésium.

- **10h-10h30** : buvez un jus de fruits frais.
- **12h** : mangez léger.

Cette cure est à réaliser dans un premier temps toutes les trois semaines jusqu'à ce que, après deux nettoyages consécutifs, il n'y ait plus de calculs biliaires visibles.

En cas de surcharge hépatique, le **Glutathion** est également indiqué car il permet d'extraire des tissus les toxines liposolubles difficiles à éliminer et contribue à les rendre hydrosolubles pour une meilleure excrétion. Il joue aussi un rôle dans le contrôle de l'inflammation soit en stimulant, soit en inhibant la réponse immunitaire.

B. La fatigue surrénale

En cas de maladie chronique, les glandes surrénales ne parviennent plus à maintenir un niveau élevé de cortisol pour prévenir l'inflammation et la destruction des tissus étant donné le manque de périodes de récupération. Ainsi, la réponse adaptative des glandes surrénales diminue et entraîne l'épuisement progressif de ces glandes par diminution de production de cortisol.

Il a été prouvé que les patients souffrant de cystite interstitielle ont des taux faibles de cortisol le matin à huit heures alors qu'il devrait être à son maximum à ce moment-là. C'est la raison pour laquelle les symptômes sont plus marqués à cette période de la journée. Le manque de cortisol aurait notamment un impact au niveau de la perméabilité de la muqueuse de la vessie.

La fatigue surrénale regroupe un ensemble de symptômes bien spécifiques dont :

- Une sensation de léthargie durant toute la journée à l'exception du soir après 18h
- Des troubles du sommeil
- Une tendance aux allergies, aux douleurs arthritiques, à la fibromyalgie
- De la frilosité
- Un syndrome prémenstruel prononcé
- Des vertiges

La pollution environnementale, les médicaments, la fumée de cigarette, la caféine, les stress répétés et prolongés, les mauvaises habitudes alimentaires en seraient les principaux responsables.

Les glandes surrénales, de par leur capacité à moduler les phénomènes inflammatoires et la libération d'histamine, jouent un rôle important au niveau des allergies et sensibilités alimentaires. Ainsi, lorsque la fonction surrénale s'améliore, les allergies alimentaires diminuent, mais cela peut prendre des années. Il en est de même pour ce qui est de l'hypothyroïdie.

La médecine traditionnelle ne reconnaît pas encore la fatigue surrénale comme une maladie en tant que telle et il n'existe à l'heure actuelle pas de moyen spécifique permettant de la diagnostiquer clairement. Le processus de guérison est très lent, généralement entre deux mois et deux ans.

Pour améliorer l'activité des glandes surrénales, il est conseillé de faire régulièrement de l'activité physique modérée, qui permet de normaliser les niveaux de cortisol. Il est également recommandé de supprimer le chocolat, qui contient beaucoup de caféine et qui sur-stimule les glandes surrénales. Il faut aussi veiller à éliminer la cause des allergies et/ou sensibilités alimentaires. En effet, la libération d'histamine qui s'en suit engendre un besoin accru de cortisol pour répondre à l'inflammation, ce qui stimule les glandes surrénales à en produire plus, entraînant une fatigue et une moindre production de cortisol.

L'herbe **Ashwagandha**, les **Extraits surrénaux**, la **Mélatonine** facilitent également la restauration des glandes surrénales.

C. L'hypothyroïdie

Le fonctionnement de nombreuses glandes dépend d'une production suffisante d'hormones thyroïdiennes. C'est la raison pour laquelle l'hyper ou l'hypofonctionnement de la thyroïde peut contribuer à déclencher de nombreuses maladies.

Dans l'hypothyroïdie, toutes les glandes fonctionnent au ralenti. Les signes les plus fréquents de l'hypothyroïdie sont :

- La fatigue, surtout le matin au réveil
- La dépression
- La température corporelle inférieure à 36,1°C
- La frilosité et les sensations de froid aux extrémités
- La sécheresse cutanée
- Les crampes musculaires
- Les douleurs musculo-squelettiques
- L'œdème du visage
- La constipation
- Les règles irrégulières, l'hypofertilité

Le manque de certains micronutriments (*Zinc, Sélénium, Vitamine D, Vitamine B12*), intervenant dans la synthèse d'hormones thyroïdiennes, peut constituer un facteur aggravant des symptômes.

Le mieux serait de privilégier le traitement naturel pour stimuler le corps à produire de lui-même les hormones thyroïdiennes. Les **Extraits secs de thyroïde d'origine animale**, la **L-tyrosine**, l'**Iode**, la **Forskoline**, l'**Ashwagandha**, l'**Exercice physique** vont favoriser une meilleure fonction thyroïdienne.

D. Le déséquilibre hormonal

Depuis l'industrialisation, la tendance est actuellement à la dominance oestrogénique associée à une carence en progestérone.

L'excès d'oestrogènes engendre :

- Un afflux d'eau et de sodium vers les cellules, ce qui affecte la production d'aldostérone par les glandes surrénales, causant de la rétention d'eau et de l'hypotension.
- Une hypoxie cellulaire
- Un dysfonctionnement de la thyroïde
- La libération d'histamines
- L'augmentation de la coagulation sanguine provoquant un risque accru d'embolie et d'attaque
- Un épaissement de la bile favorable aux maladies biliaires
- Une rétention de cuivre et la perte de zinc

Les symptômes caractéristiques sont :

- Syndrome prémenstruel marqué
- Règles fortes et irrégulières
- Seins fibrokystiques ou tensions mammaires
- Kystes ovariens
- Fibromes utérins
- Perte de libido
- Infertilité
- Ballonnements abdominaux
- Fortes envies de sucreries
- Signes d'hypothyroïdie
- Sautes d'humeur
- Signes d'ostéoporose

Dans le cas de la cystite interstitielle, l'excès d'œstrogènes favorise la sécrétion de mastocytes pro-inflammatoires et accentue la destruction de la muqueuse vésicale.

Avec l'accord et les conseils avisés du gynécologue, la priorité est donc de rétablir cet équilibre hormonal par un apport adéquat en progestérone. La progestérone naturelle est vivement conseillée car elle présente la même structure physique et chimique que celle sécrétée par l'être humain. Elle procure de nombreux effets bénéfiques pour le corps humain :

- Précurseur des œstrogènes et de la testostérone
- Précurseur de la synthèse de cortisone
- Antidépresseur naturel
- Aide au bon fonctionnement de la thyroïde
- Normalise la coagulation du sang ainsi que les niveaux de zinc et de cuivre
- Restaure les niveaux d'oxygène au niveau cellulaire
- Stimule les ostéoblastes et donc favorise la construction osseuse
- Lutte contre les seins fibrokystiques, protège contre le cancer du sein et de l'endomètre

Par ailleurs, il faut savoir que certaines carences hormonales peuvent être corrigées par un traitement hormonal thyroïdien.

Chapitre VII : Les métaux lourds

Je suis tombée par hasard en librairie sur le livre de Françoise Cambayrac intitulé « Maladies émergentes : comment s'en sortir ? ». Ce livre met l'accent sur les effets délétères des métaux lourds notamment du mercure sur notre organisme avec preuves scientifiques et témoignages à l'appui. Ce livre a été pour moi une révélation. Pourquoi n'y avais-je pas pensé plus tôt. Il est vrai que, avant de partir au Vietnam après mes études, j'avais fait un bon nombre de vaccins, que dans la ville d'Hue-même (au centre du Vietnam), il y avait eu beaucoup d'explosifs pendant la guerre, que je mange beaucoup de poissons « contaminés », que je viens d'emménager dans une maison toute neuve où probablement des vapeurs de produits toxiques émanent toujours, que je dispose de deux amalgames dentaires, que je circule beaucoup en voiture. Tout coïncidait. Je n'en croyais pas mes yeux. Je commençais à voir une lueur au bout du tunnel.

D'après des chercheurs américains, il y aurait vingt-cinq pourcent de la population américaine qui souffrirait à des degrés divers d'intoxication aux métaux lourds. Les personnes à tendance allergique en seraient les plus fréquemment touchées.

Les métaux lourds sont à l'origine de nombreuses pathologies auto-immunes et affectent les organes en s'accumulant notamment dans le foie et les reins. Ils sont responsables d'inflammations en tout genre en stimulant la production de cytokines inflammatoires.

A. Le mercure

Le mercure est :

- Cytotoxique c'est-à-dire qu'il tue les cellules
- Neurotoxique
- Il accélère le vieillissement cellulaire
- Toxique pour le système immunitaire (allergies, sclérose en plaques)
- Toxique pour le système cardio-vasculaire (tachycardie)
- Toxique pour le système reproducteur
- Toxique pour le système gastro-intestinal (hyperperméabilité intestinale)

Les principales sources de mercure sont :

- Les thermomètres
- Le mercurochrome
- Les gouttes ophtalmiques
- Les fongicides
- Les peintures
- Les eaux de javel
- Les explosifs

- Les batteries
- Le pétrole
- Les néons
- Les ampoules à basse consommation
- Les cosmétiques
- Les teintures pour cheveux
- Les gros poissons
- Les vaccins, notamment celui du tétanos qui contient du thimerosal (un composé mercuriel)
- Les amalgames dentaires de couleur grise.

Les amalgames dentaires contiennent cinquante pourcent de mercure. Ils dégagent des vapeurs très toxiques pour l'organisme, en particulier pour le système nerveux, que ce soit lors de leur mise en bouche ou lors de leur retrait. Les vapeurs de mercure se dégagent à chaque effort de mastication, en particulier pour les aliments durs, ou à chaque fois que l'on boit chaud et acide. Il a été démontré qu'au bout d'une dizaine d'années, la moitié du mercure s'est évacuée des dents pour siéger au niveau des cellules, des tissus mous et des organes.

Même si les symptômes d'une intoxication au mercure peuvent être très variables d'une personne à l'autre, les signes les plus courants sont :

- Fatigue chronique
- Infections à répétition
- Insomnies
- Spasmes
- Tachycardie
- Désordres gastro-intestinaux
- Troubles de la mémoire, de la concentration

Le mercure peut aussi être à l'origine de la maladie d'Alzheimer, de Parkinson, de l'autisme, d'inflammations chroniques inexplicables (syndrome du côlon irritable, thyroïdite, cystite interstitielle, fibromyalgie), d'allergies multiples, de dépression, de migraines à répétition, de troubles respiratoires chroniques. La chronicité du mal, l'origine inexplicée et l'échec des différents traitements est généralement le signe d'une intoxication aux métaux lourds.

Ainsi, le mercure va se déposer dans les organes où il bloque tous les échanges cellulaires malgré un apport adéquat en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments. Même s'ils sont bel et bien présents dans l'organisme, ces derniers sont devenus inassimilables, ce qui entrave la communication cellulaire, les processus métaboliques et crée de lourds dysfonctionnements. Les antibiotiques jouent un rôle redoutable en favorisant le stockage du mercure dans les différents organes et en bloquant l'évacuation du poison.

Seulement un tiers des personnes exposées au mercure tombent malades car environ les deux tiers restent bénéficiant de bonnes capacités d'expulsion des matières toxiques.

B. Les vaccins

Un vaccin contient une dose concentrée du produit vaccinant ainsi que divers excipients tels que l'aluminium, les stabilisateurs et les conservateurs à base de mercure, extrêmement toxiques pour l'organisme.

Il aurait un lien clairement établi entre les vaccinations et le nombre croissant d'enfants autistes. Il a également été démontré que la combinaison des vaccins contre la rougeole, la rubéole et les oreillons provoque une interférence entre les différents virus, responsable de dommages neurologiques. Par ailleurs, on a retrouvé une quantité de mercure huit fois plus élevée que la moyenne chez les personnes atteintes de sclérose en plaques.

Beaucoup estiment que la plupart des épidémies ont été stoppées par les vaccinations. Pourtant, comment expliquer que ces maladies ne sévissent pas dans les pays qui ne les ont pas pratiquées. L'épidémiologie démontre d'ailleurs que les pays les plus vaccinalistes, à savoir les pays de l'Est, sont ceux qui connaissent le taux de maladie le plus élevé.

Convaincue du bien-fondé de cette pratique, notre société est grandement favorable aux vaccins. On voit apparaître des campagnes vaccinales, des lois de l'obligation vaccinale. Cependant, une partie du monde scientifique remet en cause officiellement les travaux de Pasteur. En effet, les vaccinations multiples engendrent un épuisement du système immunitaire et ouvrent la voie à des affections telles que la sclérose en plaques, les allergies, les maladies auto-immunes. Cependant, les médecins, conditionnés par l'idée que les vaccinations sont inoffensives, ont bien souvent tendance à attribuer à d'autres facteurs l'apparition de la maladie.

C. Le traitement des métaux lourds

La prise de sang ne permet pas toujours de détecter une intoxication aux métaux lourds car ceux-ci ne font que passer dans le sang sans y rester. Il y a de grande chance d'être intoxiqué au mercure quand le régime sans gluten et sans lait améliore les symptômes.

Le test de provocation est le seul test fiable pour évaluer la quantité de métaux lourds en circulation. Il ne permet cependant pas de diagnostiquer la quantité de métaux lourds siégeant au niveau des organes.

Le **Sélénium**, les **Vitamines C et E**, le **Charbon**, la **Chlorophylle**, la **L-Cystéine**, la **L-Méthionine** sont des moyens naturels efficaces qui permettent de neutraliser les métaux lourds. Mais, en cas d'intoxication avérée, ce traitement n'est pas suffisant.

La chélation est le traitement le plus efficace des métaux lourds et doit être effectué sous contrôle médical. Il s'agit d'un médicament ou d'une injection intraveineuse qui permet d'extraire les métaux lourds des tissus et des organes et de les neutraliser. Ils sont ainsi éliminés via les excréments.

L'évacuation des métaux lourds dépend de l'état d'encrassement de l'organisme et est donc différente pour chacun. Il faut bien souvent plusieurs années pour les éliminer. Tant qu'il y a encore des intolérances alimentaires, c'est le signe qu'il persiste encore des métaux lourds dans notre organisme.

Les chélation que j'ai effectuées étaient à base de **DMPS**, une substance qui permet d'éliminer une partie des métaux lourds extra-cellulaires. Elles sont accompagnées les premières fois d'une très grande fatigue et de maux de tête étant donné la grande mobilisation des métaux lourds dans le corps. Le DMPS absorbe également le zinc et le magnésium. Il est donc nécessaire de se supplémenter durant toute la durée du traitement pour éviter la déminéralisation.

Il faut être très prudent concernant la dépose des amalgames dentaires qui nécessite l'intervention d'un dentiste expérimenté pour éviter l'inhalation de trop grande quantité de mercure. Il doit être équipé d'un puissant appareil d'aspiration et d'un jet à eau refroidissant, l'opération devant être effectuée la fenêtre ouverte. Lors de la dépose, le sujet doit être équipé d'une protection totale (Kway, lunettes de natation, masque au charbon, charlotte pour les cheveux) et d'une bouteille en verre remplie d'eau charbonnée, le charbon ayant aussi la propriété de capter les métaux lourds. Elle doit être suivie dans les heures qui suivent d'une chélation. Il est conseillé de ne pas faire plus d'une dépose par mois.

Chapitre VIII : Les polluants environnementaux et les toxiques

A. Les antibiotiques

Les antibiotiques ont la propriété d'inhiber la croissance de bactéries pathogènes, mais ont des conséquences très néfastes sur la santé, en particulier ceux à large spectre :

- Ils détruisent aussi les bactéries bénéfiques, à l'origine d'un déséquilibre de la flore intestinale. Symptomatiquement, cela se traduit par des désordres intestinaux avec diarrhées, nausées, vomissements.
- Ils peuvent causer des réactions allergiques caractérisées généralement par de la fièvre, des réactions cutanées voire même par un choc anaphylactique.
- L'usage répété d'antibiotiques entraîne une diminution progressive de l'immunité naturelle.
- La surconsommation d'antibiotiques entraîne le phénomène de résistance des bactéries pathogènes qui devient de plus en plus fréquent.
- Les aminosides peuvent provoquer de sérieux dysfonctionnements au niveau du rein, des lésions au niveau de l'oreille associées à des vertiges.
- Les bêta-lactamines et les phénicolos peuvent être à l'origine de troubles sanguins.
- Les quinolones peuvent être responsables d'atteintes osseuses chez l'enfant.

B. Les pesticides

Au niveau des eaux, l'eau du robinet et certaines eaux minérales contiennent du chlore, des sels d'aluminium, des traces de pesticides et de médicaments. Les trois eaux minérales les plus pauvres en nitrates et les plus riches en minéraux sont : Hépar- Contrex- Badoit. Le plus simple est d'investir dans un filtre à céramique et à charbon actif, à prix très démocratique, qui permet de retenir les polluants organiques, les résidus de pesticides ou de médicaments, les métaux lourds et le chlore. Il faut le renouveler tous les trois mois. Par ailleurs, il faudrait

éviter de boire de l'eau provenant de bonbonnes en PVC ainsi que de l'eau chauffée au soleil à cause d'une contamination possible par le bisphénol A, qui est un important perturbateur endocrinien.

Au niveau du choix du vin, il est préférable de consommer des vins des régions sèches (Languedoc, Provence), d'éviter les années pluvieuses (2008, 2009) et de faire vieillir les vins car plus il vieillit, plus les traces de pesticides disparaissent.

Au niveau des boissons industrielles, il faut à tout prix éviter tout une série de toxiques à savoir :

- L'acétone
- Le benzène
- Le tetrachloride de carbone
- Le decane
- Les hexanes
- L'hexanedione
- L'isophorone
- Le méthylbutylketone, le méthyléthylketone
- Le méthéthylène de chlore
- Le pentane
- Le propylalcool
- Le toluène et le xylène
- Le trichloroethane
- Le méthanol

Au niveau du saumon, il faut préférer les saumons sauvages aux saumons d'élevage. Il faut être vigilant par rapport au saumon de Norvège qui contiendrait un insecticide, le diflubenzon. Comme la Norvège ne fait pas partie de l'Union européenne, il est le seul pays à autoriser son utilisation pour nourrir les saumons.

Au niveau des additifs alimentaires, il est conseillé d'éviter :

- Les colorants artificiels (E1), susceptibles d'affecter le système immunitaire.
- Le glutamate de sodium (E621), qui serait lié à des troubles neurologiques (Alzheimer, tumeurs cérébrales, migraines), des allergies, des crises d'asthme, des troubles gastro-intestinaux.
- L'aspartame (E951), qui jouerait un rôle au niveau de la prématurité et dans l'apparition de certains cancers.
- Le BHA (E320) et le BHT (E321), qui sont des antioxydants nuisibles pour la santé classés comme cancérigène et perturbateur endocrinien.
- Le nitrate de sodium (E250), qui présente des risques de cancer colorectal, de baisse de tension, d'hyperactivité, d'insomnies.
- Le benzoate de sodium, qui joue aussi un rôle dans l'hyperactivité chez les enfants.
- Les sulfites (E220 à E228), qui peuvent être à l'origine de réactions allergiques cutanées et d'intolérances alimentaires.
- L'acrymalide, qui a un effet potentiellement cancérigène.

- L'aluminium (E173, E520, E521, E522, E523, E541, E554, E555, E559), très toxique pour le cerveau. Il peut même se retrouver dans le baking powder, dans les viennoiseries.

C. La pollution

La pollution extérieure

Il est recommandé d'aérer la maison de préférence très tôt le matin ou tard le soir en dehors des heures de pics de pollution.

Lors des pics de pollution à l'ozone, qui peuvent s'avérer très irritant, les personnes sensibles devraient rester chez elles entre douze heures et seize heures.

En voiture, il est conseillé de fermer les fenêtres dans et aux abords des tunnels, d'éviter de suivre un gros camion très polluant et de circuler pendant les heures de pointe.

La pollution intérieure

Il est conseillé de :

- Aérer toutes les pièces de son domicile au minimum quinze minutes par jour.
- Eviter d'utiliser et surtout de briser des ampoules à basse consommation qui contiennent du mercure.
- Utiliser des produits ménagers naturels et non toxiques labellisés par des écolabels.
- Eviter les peintures à l'huile ou « glycéro » qui contiennent des métaux lourds et des solvants chimiques.
- Essayer les peintures des labels « Natureplus », « NF environnement », ou des peintures dites « intelligentes » qui permettent d'assainir l'air intérieur.
- Installer des plantes telles que les azalées, les chrysanthèmes, le lierre, qui permettent d'absorber les polluants.
- Eviter d'utiliser des ustensiles de cuisine en métal. Préférer l'utilisation de cuillère en bois.
- Eviter l'utilisation trop fréquente du four à micro-ondes et de la bouilloire électrique.

D. Les vêtements

D'après Greenpeace, les vêtements en provenance de la Chine, du Vietnam, des Philippines et de la Malaisie contiendraient des substances susceptibles d'agir comme perturbateur endocrinien et de provoquer certains cancers.

Il faudrait toujours veiller à laver au préalable les linges neufs et de se vêtir plus de textiles naturels (soie, coton, laine) que de matières synthétiques (Nylon, Lycra, polaire).

E. Les cosmétiques

La plupart des composants des cosmétiques actuels sont à proscrire de par leurs effets délétères sur la santé :

- Les parabènes (propylparabène, butylparabène) se retrouvent dans les crèmes hydratantes, les déodorants, les mousses à raser.

- Les BHA et BHT se retrouvent dans les rouges à lèvres, les lotions ou les produits hydratants.
- Les phtalates utilisés dans les vernis
- Le laureth sulfate de sodium (SLES) se retrouve dans les produits moussants à savoir les shampooings.
- Les éthers de glycol
- Les formaldéhydes sont utilisés dans les vernis, les lissages brésiliens, les bains de bouche.
- Le triclosan se retrouve dans les poudres de maquillage, les fonds de teint, les dentifrices, les savons désinfectants.
- L'aluminium se retrouve dans les déodorants et les anti-transpirants.

Chapitre IX : Les bénéfices de l'activité physique

L'exercice physique d'intensité modérée permet de diminuer le facteur inflammatoire. En effet, l'accélération de la circulation sanguine provoquée par une marche vigoureuse stimule les cellules endothéliales qui recouvrent les vaisseaux sanguins à produire un substrat anti-inflammatoire. De plus, l'exercice physique stimule les glandes surrénales qui produisent des hormones glucocorticoïdes qui ont un effet au niveau de la perception de la douleur et procure une sensation de bien-être. Il permet aussi de lutter contre l'ostéoporose en assurant la solidité des os.

Chapitre X : Remise en doute de système médical

Le système de santé actuel convient magnifiquement bien aux pathologies aiguës mais n'est pas du tout adapté aux maladies chroniques qui nécessitent un traitement du corps dans son ensemble. Les médecins spécialistes ont un très grand savoir dans le cadre de leur spécialité, mais qu'en est-il des corrélations avec les autres organes ?

La tendance de la médecine traditionnelle pour les maladies chroniques est de faire disparaître artificiellement un symptôme sans en trouver les causes réelles. Le risque de ne pas traiter les racines profondes du mal est de le faire évoluer d'un simple trouble fonctionnel vers une maladie en tant que telle associée parfois à la destruction irréversible des organes. Actuellement, les malades chroniques sont la plupart du temps laissés à leur propre sort, assommés d'antidouleurs et d'antidépresseurs.

Les effets secondaires des médicaments font bien souvent plus de dégâts, de souffrances voire même de décès que la maladie elle-même pour laquelle le médicament a été prescrit. D'après les statistiques, il y aurait un tiers des patients qui occuperaient les lits d'hôpitaux pour des maladies dues aux médicaments prescrits. Même les personnes parfaitement saines au niveau psychique peuvent devenir violentes voire suicidaires lorsqu'elles prennent des antidépresseurs. Par ailleurs, la plupart des médicaments, allant de la pilule contraceptive aux antibiotiques, sont soupçonnés de détenir un pouvoir cancérogène. Par exemple, on prescrit généralement le *Tamoxifen* pour prévenir le cancer du sein alors qu'il a été clairement démontré qu'il est à l'origine d'autres cancers à savoir les cancers du foie et

de l'utérus. Enfin, l'utilisation d'anti-inflammatoires peut engendrer des complications gastro-intestinales, l'ostéoporose, l'affaiblissement du système immunitaire, une défaillance rénale et de l'hypertension. Les personnes utilisant ces anti-inflammatoires sont finalement obligées de se voir prescrire d'autres médicaments pour pallier à tous ces effets secondaires. Voilà une belle illustration de l'engrenage médical dans lequel bon nombre de patients sont pris et ce, rien que pour faire fonctionner l'industrie pharmaceutique. On ne cherche plus nécessairement à guérir mais à inciter les utilisateurs à davantage de dépendance vis-à-vis des industries pharmaceutiques. La médecine traditionnelle critique systématiquement toutes les thérapies naturelles et les taxe de charlatanisme. Bien qu'elles ne soient pas officiellement reconnues, les thérapies naturelles ont fait leurs preuves chez bon nombre de malades et ont l'avantage d'être dénuées d'effets secondaires. Les écoles de médecine, étant sous l'emprise des compagnies pharmaceutiques qui les dirigent et les financent, n'enseignent que très peu ces thérapies pourtant efficaces et sérieuses. C'est ainsi que la plupart des médecins sont comme formatés par ce qu'on leur apprend à la faculté de médecine et manquent parfois d'esprit critique par rapport à ce qui leur est enseigné.

Il en est de même pour les examens médicaux. Certains vont jusqu'à changer les chiffres établissant le taux normal sur des résultats obtenus en laboratoire pour placer instantanément des millions d'individus supplémentaires dans la catégorie de malade. On a ainsi récemment fait baisser le taux de cholestérol auparavant considéré comme normal pour favoriser la consommation de médicaments permettant de lutter contre l'excès de cholestérol.

Mon parcours médical m'a davantage ouvert les yeux sur le domaine de la santé qui devient hélas une sorte de marché aux mains de puissantes industries aux enjeux financiers colossaux. Les recherches scientifiques ne sont plus basées sur la recherche honnête de vérité scientifique et du bien-être public, mais sont davantage centrées sur la quête du médicament susceptible d'être le plus rentable financièrement. D'après certaines études, l'industrie pharmaceutique dépenserait trois fois plus d'argent pour le marketing des médicaments que pour la recherche. Certaines firmes pharmaceutiques vont même jusqu'à étouffer certaines vérités scientifiques en rachetant la totalité des journaux démantelant la nocivité d'un médicament. Il est déjà arrivé que, quand bien même un médecin osait remettre en doute le système, il se fasse rayer à jamais de sa profession. Où va-t-on ? Pourquoi tant de maladies chroniques ? Il faut mettre un frein à cette spirale ! Il faut mettre l'humain à la première place ! Pour cela, nous avons besoin de vous médecins, avocats, patients ; nous avons besoin de votre compétence et de vos témoignages pour pouvoir faire le poids en justice.

Bibliographie

ARNAL B., Syndrome prémenstruel. Les solutions naturelles, Ed. Thierry Souccar, 2014.

BOHAGER T., Everything you need to know about enzymes, Ed. Greenleaf, 2009.

CAMBAYRAC F., Maladies émergentes : comment s'en sortir, Ed. Mosaïque-Santé, 2010.

CLAEYS Benoît, En finir avec l'hypothyroïdie. Ce que votre médecin ne vous dit pas et que vous devez savoir, Ed. Thierry Souccar, 2015.

COHAN W., The better bladder book. A holistic approach to healing interstitial cystitis and chronic pelvic pain, Ed. Hunter House, 2011.

CRAWFORD M., Vaincre les allergies. Traitement naturel, Ed. Modus vivendi, 2009.

CROOK W.G., M.D., The yeast connection. A medical breakthrough., Ed. Vintage, 1986.

CURTAY J-P., Nutrithérapie. Bases scientifiques et pratique médicale, Ed. Testez, 2008.

CURTAY J-P., L'immuno-nutrition. Manuel familial de résistance aux infections, Ed. Anne Carrière, 2011.

DEAN B., IC bladder pain. The alternative medical treatment for interstitial cystitis, Ed. Bean, 2013.

FRELY R., Les allergies alimentaires, Ed. Dangles, 2014.

GOMEZ F., L'intestin, notre deuxième cerveau, Ed. Marabout, 2014.

HOLFORD P., Improve your digestion, Ed. Holford, 2001.

HOROWITZ R., Soigner lyme et les maladies chroniques inexplicables, Ed. Thierry Souccar, 2014.

KAPLAN M., Alimentation sans gluten ni laitages, Ed. Jouvence, 2005.

KIEFFER D., L'homme empoisonné. Cures végétales pour libérer le corps et l'esprit, Ed. Grancher, 1998.

KIEFFER D., Régénération intestinale, Ed. Jouvence, 2011.

KIRSCH D.R., Mensonges et vérités. Les solutions pour votre santé, Ed. Ambre, 2007.

KOUSMINE C., Soyez bien dans votre assiette, Ed. Tchou, 1980.

LAGACE J., Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, Ed. Thierry Souccar, 2013.

LALLEMENT M., Les clés de l'alimentation santé. Intolérances alimentaires et inflammation chronique, Ed. Mosaïque-Santé, 2012.

LAM Michael, M.D., M.P.H., LAM Dorine, R.D., M.S., Natural therapeutics to adrenal fatigue syndrome. Proper Use of vitamins, glandulars, herbs and hormones, Ed. Dr. Lam's adrenal recovery series, 2012.

LEE J., Equilibre hormonal et progestérone naturelle, Ed. Sully, 1995.

LEPAGE C., Thyroïde. Enfin le traitement qui sauve, Ed. du moment, 2014.

MAGNIEN J-M., Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet, Ed. Thierry Souccar, 2013.

MOLDWIN R., M.D., F.A.C.S, The interstitial cystitis survival guide, Ed. New Harbinger, 2000.

MORITZ A., The liver and gallbladder miracle cleanse, Ed Ulysses Press, 2007.

MOUTON G., Introduction à la médecine fonctionnelle, Ed. Medicatrix, 2014.

PIGNATA V., Comment guérir les infections à candida, Ed. Macro, 2011.

SANDLER G., SANDLER A., The proactive patient. Managing interstitial cystitis/bladder pain syndrome and the related conditions, Ed. Blue Dolphin, 2015.

SANT G., Interstitial cystitis, Ed. Lippincott-Raven, 2007.

SIMONE C.M., Along the healing path. Recovering from interstitial cystitis, Ed. Morris, 2000.

SOUCCAR Th., Lait, mensonges et propagande, Ed. Thierry Souccar, 2008.

VASSEUR V., THEVENOT C., Désintoxiquez-vous, Ed. Flammarion 2013.

VERGINI R., Hypothyroïdie. Une urgence méconnue. Comment reconnaître et traiter le plus fréquent des troubles de la thyroïde, Ed. Macro, 2012.

WILSON J., N.D., D.C., Ph.D., Adrenal fatigue. The 21st century stress syndrome, Ed. Smart publications, 2012.

WINDHAM B., Les effets du mercure sur la santé, Ed. Windham, 2009.