

Sclérose en plaques

Comment Terry Wahls a vaincu la sclérose en plaques avec le régime paléo

Vous connaissez les conférences TED? Ces conférences diffusent « des idées qui valent la peine ». Une de conférences qui a eu **beaucoup de succès** outre atlantique est celle de **Terry Wahls**, vue plus de 1,5 million de fois. Cette scientifique a souffert pendant 10 ans de **sclérose en plaques**. Malgré les traitements médicamenteux derniers cris qu'elle prend, son état empire. Jusqu'à ce qu'elle adopte une alimentation paléo et renverse les effets.

Cela fait plusieurs mois que j'ai découvert cette vidéo. Je ne l'ai pas partagé avec vous plus tôt parce qu'elle est anglais. Et puis j'ai entrepris de la traduire pour vous. Vous pouvez donc découvrir cette conférence édifiante sur le régime paléo avec les sous-titres en français (n'oubliez pas de les activer). Pour ceux qui ne peuvent pas lire la vidéo, la transcription est dessous.

La vidéo en cliquant sur le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=HNJE1fxO-kc>

Transcription de la vidéo

L'histoire de Terry Wahls

j'aime pratiquer le tai kwon do et j'ai été champion national. Mais beaucoup de choses ont changé depuis : je suis devenue médecin, j'ai eu un fils, puis une fille. Et j'ai développé une maladie chronique pour laquelle **il n'existe pas de remède**. En 2000 lorsqu'on me diagnostique une sclérose en plaques, je me tourne vers la meilleure clinique, celle de Cleveland.

J'ai vu les meilleurs médecins, reçu **les meilleurs soins possibles**, prenant les derniers médicaments. Mais en 2003, ma maladie avait progressé en une sclérose multiple. J'ai fait la chimio recommandée. J'ai du utiliser un fauteuil roulant. J'en ai eu un avec un moteur pour me promener. J'ai pris du Tysabri et du CellCept, mais je devenais de plus en plus handicapée : **ma maladie avait progressé**. J'avais peur de rester alitée.

Je me suis alors mise à lire les dernières recherches en utilisant PubMed.gov. J'y ai appris que **les cerveaux atteints de sclérose multiple rétrécissent** avec le temps. Je suis donc allée lire chaque nuit les dernières recherches médicales sur les maladies des cerveaux qui rétrécissent (Huntington, Parkinson, Alzheimer). J'ai noté que dans ces trois maladies, **les mitochondries ne fonctionnent pas bien** ce qui mène à des cerveaux qui rétrécissent. J'ai trouvé des études sur la souris où cerveau et mitochondrie sont protégés en utilisant l'huile de poisson, de la créatine et du coenzyme Q. J'ai converti la dose pour l'homme et tenté une première expérience sur moi. Mon déclin a ralenti.

J'étais très reconnaissante mais ma santé déclinait toujours. J'ai ensuite découvert l'Institut pour la médecine fonctionnelle et grâce à leur formation continue nommée « neuroprotection : une approche médicale fonctionnelle pour les syndromes neurologiques communs et plus rares », **j'ai appris la biologie du cerveau** et ce que je pourrais faire pour **protéger le mien**.

Comment fonctionne les cellules : la mitochondrie

Voici ce que j'ai appris : nous avons un milliard de cellules avec 10 trillions de connexions. Toutes ces connexions doivent être isolées avec ce qu'on appelle la myéline. **La myéline est endommagée dans le cas de la sclérose en plaques. Afin d'avoir de la myéline robuste, le cerveau a besoin de beaucoup de vitamine B** en particulier la vitamine B1 (thiamine), B9 (folate), B12 (cobalamine). Nous avons aussi **besoin des acides gras oméga 3 et de l'iode.** Les cellules du cerveau communiquent avec des neurotransmetteurs. Il faut **beaucoup de soufre** pour en fabriquer, ainsi que de la vitamine B6 (pyridoxine).

Les mitochondries sont essentielles à la vie parce qu'elles gèrent l'apport d'énergie de chaque cellule. Sans les mitochondries, vous ne seriez pas plus grand qu'une bactérie. En cours de médecine, j'ai eu à mémoriser d'innombrables réactions impliquant la mitochondrie, mais je n'ai jamais appris quels composants les cellules pouvaient fabriquer, ni ce que je devais consommer pour que ces réactions se produisent correctement.

Je sais maintenant que j'ai besoin de beaucoup de **vitamines B, de soufre et d'antioxydants** pour que mes mitochondries fonctionnent correctement. J'ai donc ajouté à mon régime des suppléments en vitamine B, soufre et antioxydants. Puis je me suis dit que je devrais **obtenir mes nutriments de mon alimentation.** Que si je le faisais, j'obtiendrais probablement des centaines voire des milliers d'autres composés que la science n'avait pas encore nommé ou identifié mais utiles à mon cerveau et mes mitochondries. Mais je ne savais pas dans quels aliments ils se trouvaient. Aucun texte médical ou scientifique ne m'a aidé non plus. Mais Internet a pu m'aider.

L'état des pays « riches »

J'ai pu concevoir le régime alimentaire spécifiquement pour mon cerveau et mes mitochondries. Mais avant de vous présenter ce régime, vérifions ce que les Américains mangent. Une famille américaine type consomme **beaucoup d'aliments transformés**, raffinés et c'est ainsi que la plupart des sociétés mangent lorsqu'elles deviennent plus riches. Et c'est probablement pourquoi, en devenant plus riches, leur état de santé décline.

Le professeur Loren Cordain a travaillé sur les apports quotidiens des américains pour différents nutriments. Près de **la moitié** des américains ne prennent **pas suffisamment de vitamine C et A.** Les deux tiers ne prennent pas assez de **zinc, calcium et magnésium ou d'iode.** Et 80% ne prennent pas assez **d'oméga 3.** Nous tous affamons nos cellules. Nous sommes vivants grâce aux réactions chimiques complexes. Si vous ne fournissez les éléments essentiels que sont les vitamines, minéraux et acides gras essentiels, ces réactions ne peuvent se produire correctement menant à la fabrication de mauvaises structures ou à une absence de celles-ci. Et vous préparez le terrain aux maladies chroniques. C'est pourquoi les enfants naissent avec **une mâchoire trop petite** – déviant les dents – et **un cerveau plus petit.** C'est pourquoi votre pression sanguine augmente, vos vaisseaux sanguins deviennent raides avec l'âge, c'est pourquoi un enfant américain sur trois, ou 1 sur 2 si vous êtes afro-américaine ou hispanique deviendra diabétique et obèses. C'est pourquoi si vous allez dans les écoles nous avons de plus en plus d'enfants avec des problèmes graves du comportement. Mais ce n'est **pas une fatalité.**

Le régime paléo

Pendant 2,5 millions d'années, l'homme a mangé ce qu'il pouvait cueillir et chasser. Ce sont les chasseurs-cueilleurs. Le régime paléo se compose de feuilles, racines, baies, viande et poisson. Ce sont des produits de saison, locaux et bien sûr bio.

Les Inuits dans le Grand Nord ont une vie très différente de la savane et pourtant, quand les scientifiques analysent leur régime paléo, **ils dépassent de 2 à 10 fois les apports recommandés en nutriments.** Ces peuples anciens en savent plus au sujet de la nourriture apportant santé et vitalité que nos médecins et scientifiques. Le régime paléo est plus nutritif que le régime alimentaire de l'American Heart Association, que celui de l'American Diabetes

Association ou de la pyramide alimentaire de l'USDA. **J'ai donc commencé avec un régime de chasseurs-cueilleurs, utilisé les concepts et structuré pour être sûr d'obtenir les vitamines et minéraux critiques aux cellules du cerveau et aux mitochondries.**

Des légumes

Voici cette alimentation : une grande assiette de **légumes verts**, une grande assiette de **légumes riches en soufre**, une grande assiette de **légumes de couleurs**, de la **viande** (animaux nourris à l'herbe), **des abats, des algues**.

J'ai commencé avec **les légumes verts** parce qu'ils sont riches en vitamines B, A, C, K et minéraux. Le chou en particulier, qui a le meilleur ratio nutritif par calorie parmi tous les légumes. Les vitamines B protègent **les cellules du cerveau et les mitochondries**. Les vitamines A et C aident **les cellules immunitaires**. La vitamine K conserve en bonne santé **les vaisseaux sanguins et les os**. Les minéraux sont les co-facteurs de centaines d'enzymes différentes. Consommer quotidiennement une assiette de légumes verts réduit le risque de cataracte et la dégénérescence maculaire, la cause principale de cécité aux États-Unis. Donc mangez plus de chou, de persil, de légumes verts cuits, de smoothies, de chou dont vous pouvez faire des chips déshydratés.

Consommez tous les jours une grande assiette de légumes riches en soufre. Votre cerveau et vos mitochondries ont besoin de soufre. Votre foie et vos reins en ont besoin pour éliminer les toxines de votre sang. **Les choux sont riches en soufre** : le chou, brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles, navet, rutabaga, radis et chou frisé. **La famille des oignons** est aussi riche en soufre : oignons, ail, poireau, ciboulette, échalotes, ainsi que les champignons et les asperges.

Vous devez aussi consommer une grande assiette de 3 légumes de couleurs différentes. Les couleurs représentent les flavonoïdes et les polyphénols. Ce sont des **anti-oxydants puissants** essentiel à votre rétine, à vos mitochondries, votre cerveau et à l'élimination des toxines. Les couleurs sont dans les légumes comme les betteraves, carottes, poivrons, chou rouge, les baies et les fruits colorés comme les pêches et les oranges.

Protéines et oméga 3

Vous devez consommer des protéines de qualité riches en oméga 3. Les oméga 3 sont très importants pour la myéline du système nerveux, essentiel pour le développement de la mâchoire et afin d'avoir des dents bien droites et un plus grand cerveau. **Consommez donc du poisson comme le saumon et le hareng, de la viande d'animaux nourris à l'herbe**. Toutes les sociétés anciennes valorisent **les abats qui sont un concentré de vitamines, minéraux et coenzyme Q**, particulièrement puissants pour la santé de vos mitochondries. Consommez des abats comme le foie, le coeur, la langue, les gésiers, le ris, une fois par semaine.

De l'iode

Les anciens parcouraient de longues distances ou commerçaient pour accéder à des algues. **Les algues sont riches en iode et sélénium**. Votre cerveau a besoin d'iode pour la myéline mais aussi pour éliminer les toxines comme le mercure, le plomb et les métaux lourds et suffisamment d'iode **diminue le risque de cancer du sein et le cancer de la prostate**. Les études montrent que 80% des Américains ont un niveau bas d'iode. Donc consommez des algues au moins une fois par semaine pour assurer et maintenir un bon niveau d'iode.

C'est votre choix

La plupart des Américains ne peuvent pas imaginer manger 3 grandes assiettes de légumes et de baies tous les jours. Mais si vous engagez à avoir cette quantité de ces aliments incroyablement sains tous les jours avant de consommer des céréales, pommes de terre, et produits laitiers, **vous aurez considérablement augmenté la teneur en minéraux de vitamines de votre alimentation et vous aurez considérablement réduit le risque d'allergies alimentaires.**

Les allergies alimentaires et les sensibilités alimentaires sont beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense. Elles sont difficiles à diagnostiquer et en particulier la sensibilité au gluten, la protéine du blé, du seigle et de l'orge et la sensibilité à la caséine la protéine des produits laitiers qui est associée à une grande variété de problèmes de santé, comme, mais pas limité à l'eczéma, asthme, infertilité, allergies, fibromyalgie, fatigue chronique, arthrite, maux de tête chroniques, problèmes neurologiques et problèmes de comportement.

Oui cela vous coûtera plus chers de consommer ces beaux légumes et fruits, **mais de toute façon vous allez payer le prix.** Soit vous payez le prix maintenant pour la nourriture qui vous donne la santé et la vitalité ou vous payez le prix plus tard pour les visites médicales, médicaments, chirurgies, manque à gagner en salaire, retraite anticipée et soins infirmiers à domicile. C'est votre choix.

Il y a sept ans, je reçois les meilleurs soins, **les meilleurs médicaments et mon état empire.** En novembre 2007 je ne pouvais pas m'asseoir sur la chaise sur laquelle vous êtes, je devais être inclinée dans un fauteuil zéro gravité à la maison ou au travail ou dans le lit. Je pouvais marcher sur de courtes distances à l'aide de deux cannes, utiliser mes clés, un téléphone. Je cauchemardais que mon chef m'enlève mes privilèges cliniques.

C'est quand j'ai conçu un régime spécifiquement pour les cellules de mon cerveau et mes mitochondries que je suis devenue **un chasseur-cueilleur moderne.** 3 trois mois plus tard je pouvais marcher entre les salles d'examen avec une canne, le mois suivant je pouvais marcher à travers tout l'hôpital sans une canne. Au bout de 5 mois j'ai pris mon vélo pour la première fois en 10 ans et j'ai pédalé autour du bâtiment. **Après 9 mois** de ma nouvelle alimentation **j'ai pédalé 30 kms.** L'année suivante, j'ai fait une randonnée dans les Rocheuses canadienne.

Je suis le canari dans la mine de charbon, comme un avertissement à vous tous. Nous avons le choix, nous pouvons continuer à manger ces délicieux, pratiques, savoureux aliments transformés et nous voir, nous et nos enfants devenir de plus en plus gros déprimés et diabétiques.

Soit nous continuons à regarder les couts des soins de santé nous mettre en faillite individuellement et collectivement. Soit nous mangeons pour nos mitochondries, des légumes et des baies, de la viande, des abats, des algues et **avoir plus de vitalité.** Nous avons tous le choix. **J'ai choisi d'enseigner au public le pouvoir de guérison de la nourriture et des essais cliniques sur les scléroses en plaque progressives et secondaires.** Nous présentons nos recherches ce dimanche à la conférence de neurosciences 2011. Les résultats sont à couper le souffle.

Nous avons tous le choix. Je vous mets au défi de devenir des chasseurs-cueilleurs modernes et de manger pour vos mitochondries, devenir les ambassadeurs de vos mitochondries. J'ai pu me sortir de mon fauteuil roulant en le faisant, imaginez ce que cela peut faire pour vous, votre famille, votre pays, votre communauté, votre monde. Nous avons le choix. **Quel sera le votre?**

Vivre paléo

Vitamine D & sclérose en plaques

Il y a quelques jours, le site nutri-facts.org a révélé les chiffres saisissants d'une étude iranienne qui confirme, si besoin était, l'existence d'un lien étroit entre sclérose en plaques et carence en vitamine D.

» D'après une nouvelle étude iranienne, l'incidence de la sclérose en plaques a été multipliée par 8 ces 20 dernières années, principalement chez les femmes. Ce phénomène serait lié à un apport insuffisant en vitamine D, lui-même lié à l'obligation pour les femmes de porter le voile en public. «

Pour accéder au compte-rendu complet de l'étude, cliquez sur le lien suivant : <http://www.nutri-facts.org/fra/actualites/detail/backPid/1/article/vitamin-d-deficiencies-may-have-increased-the-risk-of-multiple-sclerosis-in-iran/>

Autre conséquence déplorable de cette situation : **les femmes iraniennes transmettent à leur progéniture leur carence en vitamine D !** Dans mon livre, j'ai consacré un chapitre entier à cette question de la transmission mère-enfant de la déficience en vitamine D. Dans ce chapitre, je cite d'ailleurs une étude iranienne édifiante :

» L'exemple le plus catastrophique dont j'ai trouvé trace provient d'Iran où des tests réalisés sur 50 mères et leurs nouveau-nés dans le plus grand hôpital de Téhéran ont révélé que 80 % de ces mères étaient carencées en vitamine D et que leur progéniture l'était aussi à un stade où la concentration sanguine en vitamine D en devenait presque indétectable, car se situant en dessous de 1 ng/ml ! (Bassir, Acta Paediatr, 2001 May) «

Dans le fameux débat sur le port du voile qui agite la société française à intervalles réguliers, on occulte complètement la dimension sanitaire du problème. Ces deux études iraniennes viennent nous rappeler que le paramètre vitamine D gagnerait pourtant à être pris en compte dans ce débat...

Vitamine D

Il y a un tueur dans votre bouche: Retirez vos amalgames pour guérir de nombreuses maladies



La plupart des dentistes n'admettront probablement jamais que le matériau dentaire qui est placé dans votre bouche peut être la cause de nombreuses maladies et troubles.

Les traitements dentaires classiques contribuent à l'augmentation de la fatigue chronique, de l'instabilité émotionnelle, de la dépression, des malformations congénitales, de la sclérose en plaques, de la maladie d'Alzheimer, et de nombreuses autres maladies dégénératives.

Le matériau de remplissage dentaire le moins cher, l'argent (amalgame) est dangereux et potentiellement mortel, car il contient du mercure.

Ces amalgames dentaires contiennent 54% de mercure, et certaines personnes ont ces amalgames dans leurs bouches depuis plus d'une décennie. Beaucoup de dentistes et l'Organisation Mondiale de la Santé ont rejeté les réclamations qui pointent vers les dangers de ces amalgames.

Le Dr Hal Huggins qui était le premier à révéler la vérité sur ces amalgames a expliqué que même la moindre quantité de mercure dans le corps humain peut être mortelle. C'est la raison pour laquelle il était en conflit avec la plupart de ses collègues.

Pour expliquer sa théorie, il a donné l'exemple d'une expérience qui a impliqué des ovules. Lorsque les ovules sont entrés en contact avec le mercure, les cellules n'ont pas réussi à communiquer avec l'utérus, bien que la fécondation a été effective. Huggins a affirmé que le mercure émet des gaz 24 heures par jour dans la cavité buccale, ce qui peut être la cause de nombreuses maladies mortelles.

La plus grande cause de fatigue chronique est le mercure dans la cavité buccale, et cela continuera à affecter la santé jusqu'à ce qu'il soit retiré.

Huggins a consacré sa vie à fournir une assistance gratuite aux personnes qui sont empoisonnées par le mercure à cause des amalgames dentaires. Après la publication de son étude, et que la vérité sur les amalgames en argent soit révélée, il a été congédié et a subi beaucoup de harcèlement, mais il est resté fidèle à sa mission.

Huggins a envoyé un message à tous les gens dans le monde dans le but de les mettre en garde sur les dangers que ces amalgames apportent: « Faites vous retirer les amalgames dentaires, et vous guérez. »

Les amalgames ont été utilisés en premier en 1800 en France et les dentistes les utilisent dans le monde entier encore aujourd'hui. Leur production ne coûte pas cher et est rentable, et ils sont souvent utilisés chez les personnes qui ont leurs traitements dentaires couverts par l'assurance.

Huile de cannelle maison – remède naturel efficace (sclérose en plaque)



La cannelle est l'une des épices qui devraient faire partie de votre alimentation quotidienne. Des études révèlent qu'elle montre des effets positifs dans de nombreuses maladies, comme le diabète, la gastrite, ainsi qu'avec l'excès de cholestérol.

Infections fongiques – selon l'Institut National de la Santé et de l'Excellence des Soins en Grande-Bretagne, la cannelle contient des ingrédients qui traitent facilement les infections fongiques.

Diabète – la cannelle améliore le taux de glucose et de lipides chez les patients atteints de diabète de type 2.

Maladie d'Alzheimer – des scientifiques de l'université de Tel-Aviv ont constaté que la cannelle contribue à la prévention de cette maladie. Selon eux, l'extrait de CEppT trouvé dans l'écorce de cannelle évite le développement de cette maladie.

VIH – une étude indienne montre que la cannelle est efficace avec certains types de VIH.

Sclérose en plaques – selon une étude du centre médical de l'université Rush aux Etats-Unis, la cannelle empêche le processus destructeur de la sclérose en plaques.

Réduit l'effet négatif des repas riches en calories – la cannelle réduit les effets négatifs qui se produisent après avoir mangé des aliments qui sont riches en calories et en graisses.

L'huile de cannelle pour un usage quotidien

Faite maison, l'huile de cannelle peut être utilisée à la fois en interne, ainsi qu'en externe. Elle a des propriétés antiseptique, antibiotique, analgésique et aphrodisiaque, et elle peut être préparée très facilement.

Vous aurez besoin de cinq à six bâtons de cannelle, de préférence de la cannelle de Ceylan, un bocal en verre et de l'huile d'olive. Placez les bâtons dans un bocal et versez un peu d'huile d'olive. Ensuite, fermez-le bien et laissez le à température ambiante pendant les trois semaines suivantes. Secouez le pot de temps en temps. Après trois semaines, filtrez le liquide à travers une gaze et mettez le dans une bouteille sombre. Vous pouvez ajouter l'huile dans les desserts ou vous pouvez en consommer une cuillère à café chaque matin. Il est recommandé de l'utiliser dans le mois.