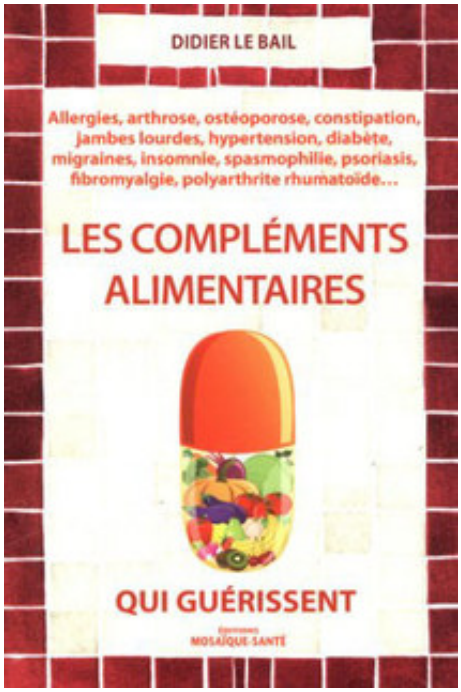
Didier Le Bail
Les compléments alimentaires qui guérissent

Leseprobe

Les compléments alimentaires qui guérissent
von Didier Le Bail
Herausgeber: Editions Mosaique Santé



http://www.narayana-verlag.de/b17329

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

15

DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète de type 2 ou diabète non insulinodépendant (DNID) est de loin le plus fréquent des diabètes. On peut même parler d'épidémie, tant le nombre d'individus atteints par la maladie explose un peu partout dans le monde. En un quart de siècle, le diabète de type 2 a progressivement franchi les frontières des pays riches pour atteindre toutes les régions du monde. De grands pays émergents, comme la Chine et l'Inde, payent déjà un lourd tribut à cette maladie de l'urbanisation, de la sédentarisation et de l'obésité.

Pour prendre l'exemple de la Chine, on y dénombre actuellement dix fois plus de diabétiques qu'en 1980, au point que 12 % de la population adulte est désormais touchée par la maladie ! À l'évidence, la Chine n'a plus rien à envier aux États-Unis, où l'on compte actuellement 28 millions de malades, soit 8 % de la population. Rien que pour l'année 2010, près de 2 millions de nouveaux cas de diabète ont été diagnostiqués aux États-Unis !

Et en France ? Pas de quoi pavoiser. On dénombrait déjà près de 3 millions de malades en 2009, alors que l'on ne croyait atteindre un tel chiffre qu'en 2016 ! Et encore ce chiffre ne prend-il pas en compte les 500 000 à 600 000 personnes qui ne se savent pas diabétiques...

COMPRENDRE

J'AIME PAS SON COTE SOURNOIS !

Le diabète de type 2 est une maladie sournoise, en ce sens qu'elle évolue à bas bruit pendant de longues années. Ses effets ne sont visibles que tardivement et parfois même très tardivement, au stade des complications, comme l'infarctus du myocarde. Il peut s'écouler de dix à vingt ans avant qu'il n'y ait basculement définitif dans la maladie. Cette période prédiabétique est marquée par l'apparition et l'installation d'une **insu-linorésistance** et d'une **hyperinsulinémie.** Autant de dénominations qui témoignent du rôle central que joue l'insuline dans la survenue d'un diabète de type 2.

Extrait de « Les compléments alimentaires qui guérissent », D. Le Bail,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

UN PEU PLUS DE TOLERANCE (AU GLUCOSE), S'IL VOUS PLAIT !

L'insuline, sécrétée par le pancréas, est une hormone qui favorise l'utilisation du glucose par les tissus. Or, dans le cas du diabète de type 2, les tissus deviennent moins « sensibles » à cette hormone, qui ne peut donc plus remplir convenablement sa fonction, à savoir favoriser la pénétration du glucose sanguin dans les cellules *[phénomène d'insulinorésistance).* Du coup, le pancréas réagit en produisant de plus grandes quantités d'insuline, dans un effort pour réduire le taux de glucose dans le sang *{phénomène d'hyperinsulinémie).* On parle **d'intolérance au glucose** pour qualifier cette perturbation du métabolisme du glucose. Le manque de récepteurs à l'insuline et/ou un problème dans le mécanisme même de transport du glucose, sont habituellement évoqués pour expliquer cette perturbation.

UNE QUESTION DE VALEURS...

À force d'être sollicité, le pancréas s'épuise, d'où un risque d'élévation importante de la glycémie, autrement dit du taux de glucose sanguin. On estime qu'il y a diabète à partir du moment où l'on constate, **à deux reprises, une glycémie à jeun supérieure à 1,26 g/1.** Chez le diabétique, l'évaluation des risques de complications de la maladie à long terme se fait par le **dosage de l'hémoglobine** glycolysée **(HbiAC).** S'il est souhaitable de viser une valeur égale ou inférieure à 6,5 %, on peut se satisfaire de toute valeur égale ou inférieure à 7 %. Les complications du diabète peuvent être redoutables : **insuffisance rénale, cécité, amputation, infarctus du myocarde, neuropathies...**

PROFIL-TYPE

Le candidat idéal à un prédiabète vient de dépasser la **cinquantaine,** souffre **d'embonpoint,** mène une **existence sédentaire,** persiste à **fumer** et ne fait pas attention à son **alimentation,** trop riche en **graisses et en sucres. Il mange vite, ne dort pas assez** et les pressions qu'il subit dans l'exercice de son métier génèrent, chez lui, un état de **stress chronique.** Cerise sur le gâteau - bourré de sucre, bien entendu ! - il ne s'alarme pas des résultats de ses examens sanguins, qui montre une glycémie pas encore dans le rouge, mais régulièrement

Extrait de « Les compléments alimentaires qui guérissent », D. Le Bail,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

dans l'orange (c'est-à-dire, entre 1,10 et 1,26 g/1). S'il ne réforme pas son hygiène de vie (meilleures habitudes alimentaires, perte de poids, activité physique suffisante, meilleure gestion du stress, arrêt du tabac...), il s'expose à basculer dans la maladie, et ce serait bien dommage pour lui, car il n'aurait plus alors possibilité de faire marche arrière. **Une fois que le diabète est là, c'est pour la vie** !

DIABETE ET NUTRITION

Voici des nutriments-clés, en raison de leur action sur l'insuline, la tolérance au glucose, la glycémie :

- Minéraux et oligo-éléments : **chrome, zinc, vanadium, magné sium, soufre, manganèse, nickel, cobalt** ;
- Vitamines : B, D ;
- Acides gras : oméga-3 **EPA/DHA, oméga-6 GLA.**

Autres nutriments importants dans la prise en charge du diabète et de ses complications, en particulier à travers leur action contre les radicaux libres et les produits de glycation :

- Oligo-éléments : **sélénium** ;
- Vitamines : A, B, C, E;
- Phyto-composés : **flavonoïdes** ;
- Autres nutriments : **acide alpha-lipoïque, coenzyme Q10.**

En raison de l'épuisement des sols et du raffinage des aliments, l'alimentation actuelle est devenue plus pauvre en vitamines et minéraux. D'après des recherches menées au Canada, **la pomme de terre a perdu plus d'un quart de son calcium, plus de la moitié de sa vitamine C et de son fer, et la totalité de sa vitamine A, en l'espace d'un demi siècle. La pomme, quant à elle, a perdu la moitié de son fer, les deux-tiers de sa vitamine B2 et les trois quarts de sa vitamine B1.** Cette perte de *densité nutritionnelle* ne peut qu'être préjudiciable à la santé à long terme.

Extrait de « Les compléments alimentaires qui guérissent », D. Le Bail,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

ZOOM SUR LES MINERAUX

Dans le cas du diabète, et plus précisément de sa prévention, il est éminemment souhaitable de ne pas multiplier les subcarences en certains minéraux et oligo-éléments, du fait de leur importance cruciale :

» **CHROME** : cofacteur de l'insuline. Agit en se liant à l'insuline pour former un complexe permettant le transport de cette dernière jusqu'aux récepteurs cellulaires. Améliore la liaison de l'insuline à son récepteur. Stimule l'activité de la tyrosine kinase, une enzyme qui régule l'activité du récepteur à l'insuline. Un déficit en chrome conduit à une diminution de la tolérance au glucose.

► **ZINC** : essentiel à la synthèse, à la sécrétion et au stockage de l'insuline. De plus, protège les récepteurs à l'insuline sur les membranes cellulaires.

► **MAGNÉSIUM** : nécessaire à la synthèse de l'insuline et à l'activation des récepteurs à l'insuline. Facilite le transport du glucose dans les cellules.

► **VANADIUM** : améliore l'utilisation de l'insuline.

► **SOUFRE** : l'un des composants de l'insuline. Favorise la régulation de la glycémie.

► **MANGANÈSE** : contribue à la régulation de la glycémie. Systématiquement déficient chez les diabétiques.

► **NICKEL** : renforce et prolonge l'action hypoglycémiante de l'insuline.

► **COBALT** : a également une action hypoglycémiante. À noter que le complexe zinc-nickel-cobalt est conseillé pour combattre l'attirance pour le sucré.

Pour une recharge minérale globale de l'organisme, pensez à **l'eau marine de type Quinton.**

Extrait de « Les compléments alimentaires qui guérissent », D. Le Bail,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

AGIR

Vous avez un profil de prédiabétique ? Ne vous sentez pas obligé de recourir, d'emblée, à des complexes ciblés. Il existe aussi des produits naturels simples, mais polyvalents, dont l'association peut donner des résultats très probants. En l'occurrence, je vous recommande d'essayer la formule « **spiruline, levure de bière + oméga-3 » pendant 3 mois.**

• **La spiruline** fait partie de la famille des super aliments. Elle aide à conserver une bonne santé en général et améliore la glycémie en parti culier. Une petite étude indienne a montré que la simple prise de 2 g par jour pendant 2 mois permettait de mieux contrôler la glycémie.

Produit conseillé : **Spiruline** (Flamant Vert). 4 comprimés 2 fois par jour au moment des repas, ce qui représente 4 g par jour. Existe en pot de 500 comprimés.

Pour s'assurer de meilleurs résultats, il paraît logique et souhaitable de combiner spiruline + chrome, d'où l'intérêt d'associer spiruline et levure de bière revivifiable, parfois présentée sous le nom de levure de bière «vivante ».

► La **levure de bière revivifiable** est non seulement riche en vitamines du groupe B, mais aussi et surtout en chrome, cofacteur de l'insuline. Les aliments les plus riches en chrome sont la levure de bière et le foie de veau. L'absorption du chrome d'origine alimentaire est de 2 à 3 %, et de 5 à 10 % dans le cas spécifique de la levure de bière.

Produit conseillé : **Lyophilevure®** (Laboratoires Carrare). Diluez un sachet dans un peu d'eau, de préférence le matin à jeun. Au bout d'un mois, passez à un sachet tous les deux jours.

► Quant aux **oméga-3,** ils diminuent l'inflammation chronique silencieuse associée à l'état (pré)diabétique et rendent les membranes cellulaires plus fluides, améliorant ainsi l'action de l'insuline au niveau des cellules.

***Produit conseillé* : Omegartic EPA/DHA** (Nutrixéal). 2 gélules 2 fois par jour au milieu du déjeuner et du dîner. Existe en maxi pack 300 gélules.

Extrait de « Les compléments alimentaires qui guérissent », D. Le Bail,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Si jamais vous êtes plutôt partisan de recourir à un produit dédié, je vous recommande sans hésiter **DiabeMine** de Botavie. Il s'agit d'un phyto-complexe conçu suivant les règles et les enseignements de la médecine Unani, l'antique médecine gréco-arabe.

Conseils d'utilisation : 1 gélule matin, midi et soir, après le repas. Mesurer le taux de sucre régulièrement afin de bien contrôler l'usage de **DiabeMine** avec les autres facteurs pouvant influer sur la glycémie, notamment le régime alimentaire et l'activité physique.

Pour compléter l'action de **DiabeMine,** tournez-vous vers **Glucidyon** des Laboratoires Catalyons, qui apporte du zinc et du chrome sous forme ionisée. Conseils d'utilisation : 1 bouchon 15 mn avant le petit déjeuner et le dîner. Avalez le produit directement sans l'avoir préalablement mélangé à de l'eau. Une fois ouvert, ne rangez pas le flacon au réfrigérateur, mais conservez-le simplement à température ambiante.

L'idée-force que vous devez à tout prix retenir est la suivante : **quel que soit le programme de supplémentation mis en œuvre, il ne produira de véritables effets bénéfiques que s'il est accompagné d'une réforme de l'hygiène de vie et des pratiques alimentaires.** Dans le cas d'un prédiabète ou d'un diabète débutant associé ou non à d'autres troubles métaboliques, la première des médecines consistera à **davantage se dépenser physiquement et à manger moins gras et moins sucré** - ce qui, progressivement, se traduira par une perte de poids salutaire.

Comme une consommation régulière **d'aliments à faible index glycémique** permet de ralentir le développement du diabète, adoptez sans délai le **régime IG,** dont les grandes lignes sont présentées au chapitre 2.

Extrait de « Les compléments alimentaires qui guérissent », D. Le Bail,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Didier Le Bail

Les compléments alimentaires qui guérissent

312 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de