

9

Risques cardio-vasculaires dus à l'environnement, au mode de vie et à des facteurs héréditaires

Les nutriments cellulaires essentiels contribuent à diminuer les risques cardio-vasculaires dus à l'environnement, au mode de vie et aux facteurs héréditaires tels que :

- Une alimentation déséquilibrée
- Le tabagisme
- Le stress
- Les contraceptifs
- Les diurétiques et autres médicaments
- Les dialyses
- Les interventions chirurgicales
- Les facteurs héréditaires de risques cardio-vasculaires

Une alimentation déséquilibrée

Nous avons évoqué dans les chapitres précédents que les nutriments cellulaires essentiels sont aptes à faire baisser un taux de cholestérol ou de triglycérides élevé dans le sang. La plus grande partie du cholestérol présent dans le corps humain est produit par nos cellules et difficilement influençable par un régime diététique.

Il est préférable d'éviter de manger trop gras. Que plus de la moitié de la population dans les pays industrialisés souffre d'un excès de poids, n'est pas surprenant. D'où l'importance d'un métabolisme optimal, en particulier en ce qui concerne les graisses. Un apport en nutriments cellulaires essentiels peut y contribuer.

Il a été démontré que les nutriments cellulaires essentiels optimisent notre métabolisme. C'est particulièrement vrai pour celui des lipides. Ce programme aide à :

- Réduire la production de cholestérol dans l'organisme
- Optimiser le métabolisme des graisses (lipides) dans les cellules
- Optimiser la dégradation et l'élimination des graisses
- Protéger les molécules de graisses de l'oxydation

Il est important de comprendre que certaines vitamines sont utilisées jusqu'à épuisement dans le processus de dégradation de ces graisses. Pour chaque molécule de cholestérol, qu'elle soit produite dans notre organisme ou qu'elle provienne de l'alimentation, notre organisme consomme une molécule de vitamine C dans une réaction enzymatique du foie.

En conséquence, des taux élevés de cholestérol et de triglycérides peuvent contribuer à l'épuisement de certaines vitamines. Le risque cardio-vasculaire n'est pas, en premier lieu, le fait d'une alimentation trop grasse, mais vient d'une disparition systématique des réserves de vitamines de l'organisme due à un métabolisme surchargé. D'où une fragilité des parois artérielles et le développement de maladies cardio-vasculaires.

Les matières grasses ne sont pas les seuls dangers dans notre alimentation. Des résidus d'herbicides, de pesticides et de conservateurs chimiques sont présents dans presque tous nos repas. Ces substances nocives doivent être " désintoxiquées " dans le foie. La vitamine C et les autres nutriments cellulaires essentiels sont des cofacteurs essentiels pour accélérer ce processus.

Recommandations :

Une alimentation saine, un contrôle régulier du poids et un peu d'exercice : telles sont les bonnes habitudes à prendre. Une alimentation saine est riche en végétaux et contient de nombreuses vitamines et fibres qui facilitent la digestion. Il est important de ne pas avoir une alimentation trop riche en graisses et en sucres. Pour éviter une carence en vitamines, il est recommandé de compléter régulièrement son alimentation par un apport en vitamines.

Le tabagisme

Même s'il est connu que le tabagisme augmente de façon considérable le risque cardio-vasculaire, la raison sous-jacente est floue. La fumée de cigarette contient des millions de radicaux libres, molécules agressives qui endommagent les cellules et accélèrent l'oxydation. Les radicaux libres et d'autres substances toxiques pénètrent dans les poumons et de là dans le circuit sanguin où ils provoquent des dégâts dans la paroi des vaisseaux.

Les radicaux libres se répandent par le biais du sang et endommagent les artères coronaires, mais aussi le système vasculaire sur toute sa longueur, soit 100 000 Km de vaisseaux sanguins. C'est la raison pour laquelle l'athérosclérose ne se limite pas aux artères coronaires : les dégâts atteignent les petites artères et capillaires de tout l'organisme de nombreux fumeurs qui souvent consultent le médecin à cause des troubles de la circulation au niveau des pieds et des jambes (artérite tabagique). Le tissu est souvent tellement endommagé qu'une amputation de certains orteils, du pied, voire de la jambe, est inévitable.

Les nutriments cellulaires essentiels recommandés contiennent de nombreux antioxydants, capables de neutraliser les radicaux libres contenus dans la fumée de cigarette. Ils permettent ainsi de prévenir les dégâts sur les parois artérielles et les autres tissus cellulaires.

Recommandations :

Avant tout, il faut faire un effort pour arrêter de fumer. Ce chapitre aidera peut-être les fumeurs et leur entourage à prendre conscience des énormes dommages causés par le tabagisme. Il est conseillé aux fumeurs et aux anciens fumeurs de consommer quotidiennement les antioxydants naturels qui sont contenus dans le programme de vitamines.

Le stress

Le stress chronique, qu'il soit physique ou psychologique, augmente le risque de maladie cardio-vasculaire. Quels sont les mécanismes biochimiques sous-jacents à ce phénomène ?

Lors d'une situation de stress physique ou émotionnel, l'organisme produit de grandes quantités d'adrénaline (hormone du stress). Pour chaque molécule d'adrénaline produite, l'organisme a besoin d'une molécule de vitamine C comme catalyseur. Ces molécules sont détruites lors de ces réactions. C'est pourquoi un stress physique ou émotionnel durable peut entraîner une carence grave en vitamine C. Si cette dernière n'est pas apportée en quantité suffisante par l'alimentation, le système cardio-vasculaire s'affaiblit et l'athérosclérose se développe .

Ces faits expliquent aussi pourquoi, dans les couples, le décès de l'un des époux est souvent suivi de près par celui du second. La perte d'un partenaire s'accompagne d'un stress émotionnel de longue durée et d'une perte rapide en vitamines, augmentant ainsi le risque d'infarctus. Ce n'est pas le stress en soi qui est responsable de l'infarctus, mais ses conséquences biochimiques.

Recommandations :

Trouver le temps de se détendre. Pourquoi ne pas planifier des jours et des heures pour la détente, comme pour les rendez-vous professionnels. En cas de problèmes émotionnels graves, le mieux est de consulter un spécialiste. Avant tout, il est important, dans de telles situations, de tenir compte des besoins accrus en nutriments cellulaires essentiels.

Les contraceptifs et les thérapies substitutives par œstrogènes

La prise à long terme d'œstrogènes et autres hormones, utilisées aussi bien comme contraceptif que comme thérapie substitutive lors de la ménopause, entraîne une diminution du stock de vitamines et des autres nutriments cellulaires. C'est pourquoi, chez les femmes qui prennent ces hormones, le risque d'avoir un infarctus, une attaque cérébrale et d'autres formes de maladies cardio-vasculaires est plus élevé.

De nombreuses études montrent que les femmes qui prennent des contraceptifs hormonaux augmentent significativement leur risque de maladie cardio-vasculaire. Quel est le fondement chimique de ce phénomène ? En 1972, le Docteur Briggs a déclaré dans le magazine scientifique " Nature " que les femmes qui prenaient la pilule avaient des taux de vitamine C dans le sang bien inférieurs à la normale. Dans une autre étude, le Docteur Rivers a confirmé ces résultats et a conclu que la diminution du taux de vitamine C était en relation avec les oestrogènes.

Recommandations :

Pour refaire les réserves en vitamines et prévenir, ainsi, une carence future, le programme de vitamines est le meilleur allié des femmes qui prennent ou ont pris la pilule ou des hormones de substitution.

Les diurétiques et autres médicaments

Nous avons déjà mentionné que les diurétiques entraînent l'élimination de l'eau de l'organisme, mais aussi celle des vitamines et autres nutriments cellulaires solubles. D'où l'importance d'un apport quotidien en vitamines et nutriments bioénergétiques chez les personnes qui en prennent régulièrement.

Presque tous les médicaments couramment consommés par des millions de personnes ont pour effet un tarissement progressif des réserves de vitamines. Les médicaments sont souvent des produits de synthèse, des substances non naturelles et notre organisme les considère comme des substances " toxiques " non naturelles.

- Tous les médicaments synthétiques ont besoin d'être " désintoxiqués " dans le foie pour être éliminés de l'organisme. Cette " désintoxication " nécessite de la vitamine C et d'autres nutriments cellulaires comme cofacteurs. Un grand nombre de ces nutriments essentiels sont consommés dans les réactions catalytiques de ce processus de " désintoxication ". Ainsi, une utilisation à long terme de médicaments de synthèse entraîne une perte chronique de vitamines et l'apparition de maladies cardio-vasculaires.
- Dans d'autres cas, des médicaments empêchent le passage optimal des vitamines de l'appareil digestif dans le circuit sanguin. Dans le monde entier, des patients consomment le médicament hypocholestérolémiant Colestyramin (Quantalan). Cette substance provoque une espèce de purée dans l'intestin qui lie les vitamines et autres substances et limite ainsi leur passage de l'appareil digestif dans le corps.
- De nouveaux hypocholestérolémiants (Medinacor, Zocor) réduisent la production de cholestérol dans le corps. Malheureusement, ils ne réduisent pas seulement la production de cholestérol, mais aussi celle de molécules, telles que le coenzyme Q-10 (Ubiquinon). Chez les patients souffrant déjà d'une insuffisance cardiaque et d'un taux de coenzyme Q-10 bas, ces médicaments peuvent provoquer une faiblesse cardiaque qui peut être fatale.

Recommandations :

Dans tous les cas mentionnés auparavant un apport vitaminique complémentaire est recommandé. Soyez prudents. Parallèlement aux médicaments prescrits par votre médecin, prenez des nutriments cellulaires essentiels en quantité suffisante et parlez-en à votre médecin traitant.

Les dialyses

Plusieurs études ont montré que, chez les personnes soumises à une dialyse de longue durée, les risques de maladies cardiovasculaires augmentaient. Ce n'est pas une surprise puisque la dialyse ne se contente pas d'éliminer les déchets présents dans le sang, mais aussi les vitamines et autres nutriments essentiels. Si ces nutriments ne sont pas remplacés, la dialyse finit par provoquer un appauvrissement progressif des réserves de vitamines qui est à l'origine de l'athérosclérose, de l'arythmie et d'autres formes de maladies cardio-vasculaires.

Recommandations :

Pour le patient sous dialyse, il est recommandé de prendre dès que possible les nutriments cellulaires essentiels. Transmettre les informations contenues dans ce livre aux personnes dialysées de son entourage pourra prolonger des vies humaines. Les médecins responsables sauront tirer parti de ces études et recommander à leurs patients de prendre régulièrement des vitamines et d'autres nutriments.

Les interventions chirurgicales

Les personnes qui doivent subir une intervention chirurgicale devraient s'assurer auparavant que leurs cellules sont suffisamment approvisionnées en vitamines et autres composants cellu-

lares essentiels importants. Ces derniers peuvent aider de plusieurs manières :

- **Apport de vitamines avant l'opération.** Chaque intervention chirurgicale induit un stress émotionnel et physique considérable. Le rapport direct entre le stress et une carence en vitamines a été expliqué précédemment. L'opération, ainsi que les phases pré- et post-opératoires provoquent fréquemment un stress important qui dure plusieurs semaines et peuvent entraîner une grave diminution des réserves de vitamines à un moment où les besoins sont accrus.
- **Cicatrisation facilitée.** Chaque opération provoque des dégâts plus ou moins importants dans les tissus de l'organisme. La vitesse à laquelle la plaie cicatrise est directement liée à la capacité de formation du collagène et des autres molécules de tissu conjonctif. La vitamine C et les autres composants des nutriments cellulaires essentiels sont le meilleur moyen d'optimiser la production de molécules de collagène et d'accélérer le processus de guérison.
- **Protection contre les dommages provoqués par l'oxydation.** Le programme de vitamines est une protection contre les dommages provoqués par l'oxydation pendant les interventions chirurgicales. Certaines opérations nécessitent une circulation extra-corporelle lors de l'intervention. Dans le cas d'un pontage, par exemple, les battements de cœur sont arrêtés artificiellement et la circulation est maintenue grâce à un cœur-poumon artificiel. Pendant cette phase de circulation extra-corporelle, le sang du patient est enrichi artificiellement en oxygène. On sait que des concentrations importantes d'oxygène peuvent altérer les tissus des parois artérielles et celui des autres organes. Le danger de léser les tissus des parois artérielles est particulièrement grand lors du rétablissement de la circulation dans les tissus qui ont été momentanément pas ou peu irrigués.

Les nutriments cellulaires essentiels sont riches en antioxydants et minimisent les dégâts causés par l'oxydation pendant l'opération.

C'est pour ces raisons qu'il est fortement recommandé aux patients de prendre des compléments vitaminés avant et après une opération.

Informez les médecins que vous ne voulez pas renoncer aux nutriments cellulaires essentiels après l'intervention chirurgicale.

A Harvard, université américaine de renom, on a commencé à recommander aux patients de prendre, avant et après les interventions chirurgicales, des compléments vitaminés, un programme de base judicieux qui s'imposera bientôt dans beaucoup d'hôpitaux.

Etudes sur les effets des nutriments cellulaires	Références
Lipides dans le sang	Ginter, Harwood, Sokoloff
Tabac	Chow, Halliwell, Lehr, Riemersma
Stress	Levine
Contraceptifs hormonaux	Briggs, Rivers
Dialyse	Blumberg
Médicaments	Halliwell, Clemetson

Les facteurs héréditaires de risques cardiovasculaires

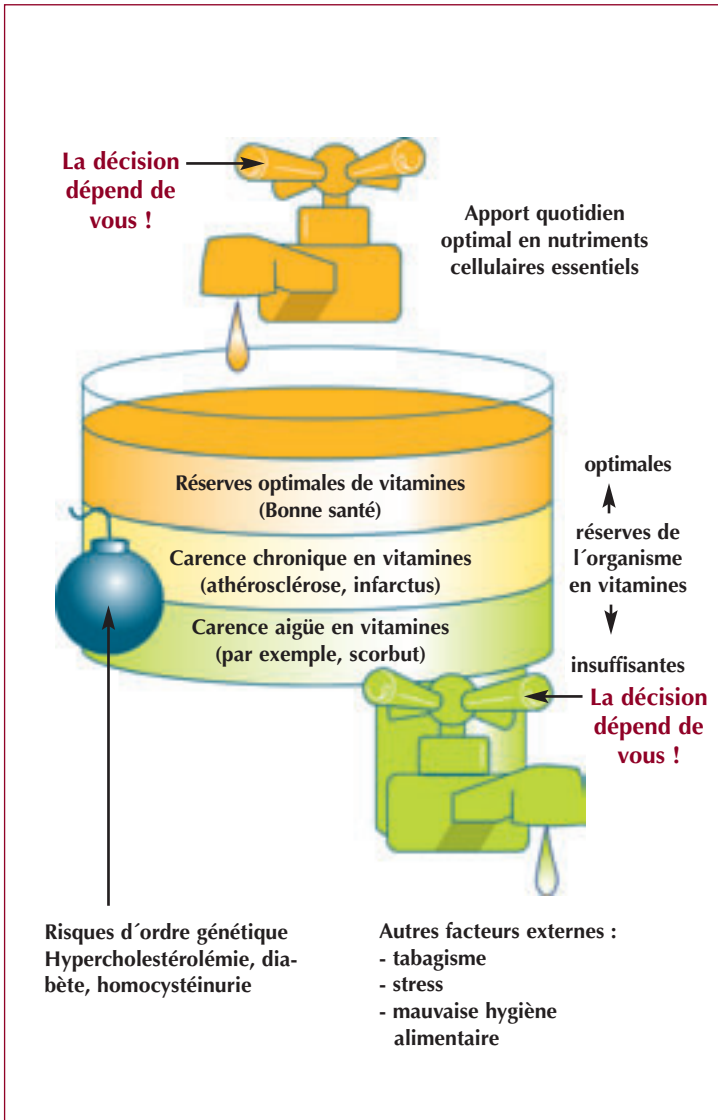
Dans de nombreux cas, les nutriments cellulaires essentiels peuvent aussi diminuer les facteurs de risques héréditaires ou génétiques. Ces derniers constituent, à côté de ceux qui sont traités dans le chapitre précédent et qui sont dus à l'environnement et au mode de vie, le second groupe de risques importants.

Dans certaines familles, il n'est pas rare que les enfants meurent d'un infarctus dans le courant de leur 5ème ou 6ème, voire même dans leur 4ème année.

Les raisons sont d'ordre génétique. Deux des facteurs de risque génétique les plus courants sont des troubles du métabolisme des lipides (hypercholestérolémie) et des glucides (diabète).

Dans quelle mesure les nutriments cellulaires essentiels peuvent-ils réduire ce risque génétique ? Prenons le diabète, par exemple. Dans le cas de cette maladie, c'est un défaut génétique qui entraîne une production restreinte d'insuline ou une trop faible disponibilité de cette hormone pour le métabolisme cellulaire. Bien que le programme de vitamines ne puisse réparer le gène défectueux, il peut contribuer à prévenir ou à retarder le développement des complications cardio-vasculaires causées par le diabète.

Dans le schéma ci-contre, le gène défectueux est symbolisé par une bombe à retardement. Les nutriments cellulaires essentiels ne peuvent faire disparaître cette bombe ; ils peuvent, toutefois, contribuer à la désamorcer et ainsi empêcher une " explosion " des symptômes de la maladie.



Certains nutriments cellulaires essentiels contribuent à empêcher ou à neutraliser complètement des facteurs de risque génétiques ou externes.

Un apport optimal en vitamines et autres nutriments essentiels offre ainsi la possibilité de réduire un risque inné d'infarctus. Ce schéma résume aussi les facteurs principaux qui définissent votre risque cardio-vasculaire.

Pendant que les facteurs externes épuisent vos réserves de vitamines, un risque génétique exige, à la longue, une plus grande quantité de nutriments pour le contrer.

Que le risque d'infarctus soit d'ordre génétique ou dû à des facteurs externes (alimentation, stress, ou autres), l'apport en nutriments cellulaires essentiels contribuera à limiter le risque de maladie.

Différents nutriments sont étudiés actuellement pour analyser leur efficacité dans la prévention et le traitement de maladies génétiques telles que :

- **L'homocystéinurie**
- **La maladie d'Alzheimer**
- **La sclérose en plaques**
- **La neurofibromatose**
- **La maladie de Parkinson**
- **Le lupus érythémateux**
- **La sclérodermie et autres maladies inguérissables jusqu'à présent.**

Les résultats obtenus jusqu'à présent sont encourageants et justifient la recommandation des nutriments cellulaires essentiels, comme mesure complémentaire thérapeutique pour ces maladies.

Les nutriments cellulaires essentiels peuvent aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative entraînant une défaillance progressive des fonctions cérébrales. Les causes de cette maladie sont des dépôts sur les tissus nerveux, dépôts semblables à ceux de l'athérosclérose dans les artères. La médecine conventionnelle ne propose aucune thérapie pour ce grave problème de santé. D'où l'intérêt de la lettre suivante

Cher Docteur Rath,

Mon père, qui a 84 ans, est atteint de la maladie d'Alzheimer. Il y a environ deux mois, les personnes qui le soignent ont participé à un séminaire sur cette maladie dans une maison de retraite. Ils ont appris que certains patients avaient vu leur mémoire améliorée par l'administration de compléments vitaminés. Nous avons ensuite comparé les ingrédients et en avons conclu que votre programme de vitamines était meilleur que celui de la maison de retraite.

Mon père a suivi ce programme pendant deux mois et nous avons eu beaucoup de peine à croire les améliorations qui s'en sont suivies. Sa mémoire à court terme s'améliore et nous pouvons de nouveau avoir une conversation normale avec lui. Il est même capable de résoudre certains problèmes de la vie quotidienne.

Je sais que ces améliorations ne sont pas mesurables d'un point de vue " purement scientifique ", mais, pour nous, c'est une bénédiction de contrecarrer cette affreuse maladie.

Je vous remercie de la part de mon père et de ma famille pour vos vitamines.

Avec nos meilleures salutations,
D.C.

Les nutriments cellulaires essentiels peuvent aider les personnes atteintes de lupus érythémateux

Le lupus érythémateux est une maladie dite " auto-immune ". Il peut entraîner des inflammations, le durcissement des artères et une insuffisance de pratiquement n'importe quel organe. La médecine conventionnelle ne propose aucune thérapie pour ce grave problème de santé.

Cher Docteur Rath,

Vos recherches m'ont beaucoup impressionné et votre théorie selon laquelle de nombreuses maladies dégénératives sont provoquées par une carence en nutriments m'a particulièrement intéressé. En effet, ma sœur a beaucoup souffert d'un lupus érythémateux. Le diagnostic date de 1973 et depuis cette date, elle a été hospitalisée de nombreuses fois pour une phlébite (inflammation des veines), un zona, une colite ulcéreuse (inflammation des intestins). Sa vue s'est progressivement détériorée.

Elle a 44 ans, est mariée et mère de 3 enfants. En 1989, un prélèvement PAP de routine a mis en évidence une grave inflammation et l'existence d'un tissu précancéreux. D'abord, les médecins ont essayé de traiter ces symptômes par des médicaments et ensuite à l'aide d'une thérapie au laser. Ces traitements ont réduit le nombre de cellules atteintes, mais n'ont pas mis fin au problème. Un nouveau prélèvement a montré que le nombre de ces cellules augmentait et ils ont décidé de pratiquer une hystérectomie totale. Même après cette opération, elle souffrait toujours d'inflammations graves et avait des cellules précancéreuses.

De même, d'autres traitements n'ont eu aucun effet. Bref, les médecins ne savaient plus quoi faire.

En novembre 1994, elle a commencé à suivre votre programme de vitamines et à prendre des boissons aux fibres. Malgré son scepticisme, elle s'est dit qu'elle n'avait plus rien à perdre. Après 8 mois de votre programme, un nouveau prélèvement a été effectué. Je vous laisse imaginer sa joie lorsque le médecin lui a dit que les résultats étaient tout à fait normaux et que les inflammations et cellules précancéreuses avaient disparu. Son médecin lui a demandé ce qu'elle avait changé dans ses habitudes depuis leur dernier rendez-vous. Elle lui a parlé de votre programme de vitamines. Le médecin lui a répondu qu'il ne comprenait pas, mais que les résultats étaient incontestables.

A la même époque, son ophtalmologiste lui a examiné les yeux. La première chose qu'il lui a demandé a été : " Qu'est-ce que vous avez changé dans vos habitudes depuis le dernier examen ? " Il a dit que l'intérieur de ses yeux avait l'air plus " sain " que jamais.

Aujourd'hui, la dose de Prednisone (médicament anti-inflammatoire) que prend ma sœur est la plus faible de ces vingt-deux dernières années.

Merci pour vos recherches et vos efforts pour faire connaître cette avancée révolutionnaire.

Je vous prie d'agréer, Docteur, mes sentiments les meilleurs.
S.S.

Notes