

# Compléments alimentaires + hygiène de vie

=

## Vie et vieillesse heureuses

Traitement naturel basé sur la consommation de compléments alimentaires : vitamines, minéraux, oligo-éléments.....

La meilleure façon de s'épargner toutes sortes de maladies est, d'une part la prévention, d'autre part une bonne hygiène de vie en évitant essentiellement : tabac, alcool, café, médicaments psychotropes <sup>(1)</sup>, matières grasses animales, stress.

Une dose de sport pratiqué avec régularité : 2 à 3 fois 20 mn minimum/semaine permettra à votre organisme d'éliminer les toxines et de vieillir dans des conditions optimales.

Ce traitement permet également de garder un excellent psychisme et une bonne santé mentale.

Les vitamines C et E sont des antioxydants, les vitamines du groupe B sont nécessaires à notre équilibre physique et mental.

La combinaison de ces vitamines a une action préventive et curative sur la majorité des pathologies connues.

L'ensemble des vitamines est non toxique.

Ne pas hésiter à lire :

« *Le guide pratique des vitamines* » par le Dr Michel Rousset 10 € aux Editions Alpen ([www.alpen.mc](http://www.alpen.mc))

« *Les compléments alimentaires* » par Kurt Meyer du même éditeur.

Si vous vous souciez de votre bonne santé ainsi que de celle de votre famille et de votre entourage, prenez connaissance de ces 2 ouvrages. Les éditions Alpen distribue également toute une série de livrets relatifs à la santé (étendu des titres disponibles, au dos de chaque exemplaire) et sont présentes dans les kiosques des stations d'autoroute.

A l'approche de la quarantaine, ce type de traitement naturel est fortement conseillé en prévention de nombreuses pathologies du système hépatique, nerveux, cardiovasculaire, endocrinien, squelettique, musculaire, respiratoire, urinaire, etc... En effet, notre organisme est généralement carencé en vitamines et oligoéléments en raison de notre mode de vie : nourriture industrielle, alcool, tabac, stress etc...ce qui entraîne un dysfonctionnement physiologique induisant l'apparition de maladies.

Ce traitement est donc conseillé quotidiennement et sans interruption, ou bien en cure de 3 mois avec reprise après 1 mois d'arrêt. Il vous permettra de prévenir, ralentir, voire stopper l'évolution de la majeure partie des maladies liées donc, à ce dysfonctionnement de l'organisme.

### PROTOCOLE

- **Vitamine C 1000** effervescente (pharmacie)
  - 2 comprimés /jour : 1 matin, 1 après-midi – dans une bouteille ½ litre. Cela vous permettra de boire 1 L/jour d'eau soit la moitié de ce qui est conseillé, au minimum.
- **Vitamine E 500 iu** \* (pharmacie)
  - .....ou sur le site [www.hollandandbarrett.com](http://www.hollandandbarrett.com) 400 iu (naturelle ) référence **produit 000460**
  - 1 gélule ou comprimé /jour

Les vitamines **C** et **E** sont les meilleurs antioxydants (antirouille) pour notre organisme.

\*personnes sous anticoagulant, ne pas dépasser 200 mg. En cas d'intervention chirurgicale

il est recommandé d'arrêter la prise de vitamine E quelques jours avant.

- **Vitamine B complex**
  - 1 comprimé/jour

Les vitamines du groupe B : de B1 à B12 sont essentielles au bon fonctionnement de notre métabolisme et de notre psychisme.

Commandez cette catégorie de vitamines sur le site [www.hollandandbarrett.com](http://www.hollandandbarrett.com)  
réf. **produit HB 001250** (voir sur le moteur de recherche du site) ou  
menu : B-complex vitamins Page 2 complete B vitamin B 100 caplets

- **Magnésium Mag 2** (pharmacie)
  - 2 comprimés/jour
- **Oméga 3 végétal** (magasin BIO)
  - 1 c. à soupe tous les jours d'huile de graine de Lin : soit directement à la cuillère, soit dans une salade avec un mélange préparé et conservé au réfrigérateur de: huile de tournesol 3/4 et huile de lin 1/4 et huile d'olive.
- **Vitamine D** : 1 comprimé de 25 microgrammes soit 1000UI/jour. Site [www.hollandandbarrett.com](http://www.hollandandbarrett.com)  
Réf. **Produit HB 015605**

**Référez vous au références produits car beaucoup de produits se ressemblent .**

Ceci est un programme optimisé pour vous assurer une bonne santé sans recours aux médicaments chimiques ayant de multiples contre indications et effets secondaires à plus ou moins long terme.

Le résultat n'est pas immédiat, apparent ou spectaculaire, mais il rééquilibre en profondeur le bon fonctionnement de tous nos organes, assurant ainsi un parfait équilibre physico-mental et prévient les maladies chroniques.

En médication naturelle, il ne faut pas négliger la **phytothérapie** (médicaments à base de plantes).

Le *millepertuis*, par exemple, commercialisé sous le nom de MILDAC 300 impressionnant d'efficacité contre la dépression (après 10-15 jours de prise). 3 comprimés/jour pendant 2,3 voire 4 mois si nécessaire. Le *millepertuis* est très efficace pour un programme « stop tabac » + Nicopatch, voir également un pharmacien herboriste pour un conseil. Soulignons aussi le rôle de l'**aromathérapie** (huiles essentielles) avec, par exemple cet anti-inflammatoire (donc antidouleur) qu'est l'*eucalyptus citronné*.

**Remarque** : vous pouvez constater que les quantités conseillées ci-dessus sont supérieures, voire très supérieures, aux Apports Quotidiens Recommandés (AQR). Pourquoi ?

Tout d'abord, il faut savoir que les AQR ont été définis pour éviter les maladies graves dues à un état de carence. Ainsi, si vous prenez les 80 mg de vitamine C recommandés chaque jour, vous ne mourrez très certainement pas du scorbut <sup>(2)</sup> mais vous serez très loin d'avoir l'état de santé optimal d'une personne prenant les 2-3 gr journaliers nécessaires pour protéger vos artères, assurer le meilleur fonctionnement possible de votre système immunitaire, vous mettre à l'abri de la dépression ou garantir un niveau d'énergie satisfaisant. Si 80 mg suffisait, pour quelles raisons des comprimés de 1000 mg sont-ils commercialisés ? Et il en est de même pour toutes les vitamines.

**Sans exagérer**, l'on peut considérer que ces AQR ont été définis par des organismes dont la préoccupation première n'était absolument pas de s'assurer que vous puissiez atteindre un état de santé optimal. Leur objectif est tout autre : s'assurer au contraire que vous manquiez des vitamines et minéraux indispensables et que vous consommiez au long cours des médicaments du lobbying pharmaceutique qui atténueront et soulageront certains symptômes mais apporteront leur cortège d'effets indésirables sans résoudre les problèmes dus aux différentes pathologies.

Devant la multiplication de cas de maladies du squelette: arthrose, ostéoporose, arthrite.....

Récemment les Pouvoirs Publics viennent de prendre la décision de doubler les AQR en vitamine D de 400 à 800 UI/jour voir 1000 UI/Jour. Ce qui veut dire que depuis des décennies, des dizaines de millions de français sont carencés d'une vitamine qui joue un rôle essentiel, notamment dans la prévention du cancer ou de l'ostéoporose.

Pour info : on estime le nombre de décès dus aux médicaments aux alentours de 13 000/an. Le nombre d'hospitalisations imputables aux médicaments à 130 000/an. (livre du Dr BOUKRIS « *Ces médicaments qui nous rendent malades* ». Editions Le Cherche Midi).

• Médicaments agissant sur l'état du système nerveux

(2) Maladie due à une carence en vitamine C

**Traitement et prévention de l'ostéoporose, arthrose, et toutes les maladies du squelette:**

- 1 Vitamines D 1000 ui/jr (compris dans le programme ci dessus).
- 2 complexe calcium/magnésium 2 comprimés/jr: site [www.hollandandbarrett.com](http://www.hollandandbarrett.com)  
référence produit : **HB 4081**
- 3 complexe glucosamine/chondroïtin 3 comprimés/jr site [www.hollandandbarrett.com](http://www.hollandandbarrett.com)  
référence produit : **HB 27810**

**Problème de transit intestinal :**

Tout simplement une à deux cuillères à soupe de son d'avoine au petit déjeuner .