

EXTRAIT DU PLUS RÉCENT LIVRE DU *Dr RAY STRAND*

« Ce que votre médecin ne sait pas à propos de la médecine nutritionnelle qui pourrait vous tuer »¹

(non disponible en français pour l'instant)

TABLEAU 1

Recommandations quotidiennes de suppléments nutritionnels de base

ANTIOXYDANTS	Plus vous consommerez de quantités importantes et variées d'antioxydants, mieux cela sera pour vous.
VITAMINE A	Je suggère de ne pas prendre de la vitamine A seule, puisqu'elle peut être toxique. Je recommande plutôt une combinaison de caroténoïdes qui se transforment en vitamine A dans l'organisme.
CAROTÉNOÏDES	Une combinaison de caroténoïdes est préférable à un supplément de bêta-carotène. <ul style="list-style-type: none">• Bêta-carotène : de 10 000 à 15 000 UI• Lycopène : de 1 à 3 mg• Lutéine/zéaxanthine : de 1 à 6 mg• Alpha-carotène : de 500 à 800 µg
VITAMINE C	Une combinaison de vitamine C est importante, surtout les ascorbates de calcium, potassium, zinc et magnésium, qui sont de puissants antioxydants. <ul style="list-style-type: none">• De 1 000 à 2 000 mg
VITAMINE E	Il est important d'avoir une combinaison de vitamines E naturelles, comme le tocophérol d-alpha, le tocophérol d-gamma et des tocotriénols combinés. <ul style="list-style-type: none">• De 400 à 800 UI
COMPLEXE D'ANTIOXYDANTS BIOFLAVANOÏDES	Les bioflavanoïdes offrent des antioxydants puissants et jouent un rôle majeur dans votre supplémentation. Les quantités peuvent varier mais devraient contenir les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none">• Rutine• Quercétine• Brocoli• Thé vert• Crucifères• Airelle• Extrait de pépin de raisin• Bromélaïne

¹ Traduit et adapté par Dominique Allaire, distributrice USANA (418) 650-3636 skywalcoeur@videotron.ca

ACIDE ALPHA-LIPOLIQUE

- De 15 à 30 mg

COENZYME Q10

- De 10 à 20 mg

GLUTATHION

- De 10 à 20 mg
- Précurseur : N-acétyl L-cystéine – De 50 à 75 mg

VITAMINES B (COFACTEURS)

- Acide folique : de 800 à 1 000 µg
- Vitamine B1 (thiamine) : de 20 à 30 mg
- Vitamine B2 (riboflavine) : de 25 à 50 mg
- Vitamine B3 (niacine) : de 30 à 75 mg
- Vitamine B5 (acide pantothénique) : de 80 à 200 mg
- Vitamine B6 (pyridoxine) : de 25 à 50 mg
- Vitamine B12 (cyanocobalamine) : 100 à 250 µg
- Biotine : de 300 à 1 000 µg

AUTRES VITAMINES IMPORTANTES

- Vitamine D3 (cholécalférol) : de 450 à 800 UI
- Vitamine K : de 50 à 100 µg

COMPLEXES MINÉRAUX

- Calcium : de 800 à 1 500 mg (selon votre alimentation)
- Magnésium : de 500 à 800 mg
- Zinc : de 20 à 30 mg
- Sélénium : 200 cg est l'idéal
- Chrome : de 200 à 300 µg
- Cuivre : de 1 à 3 mg
- Manganèse : de 3 à 6 mg
- Vanadium : de 30 à 100 µg
- Iode : de 100 à 200 µg
- Molybdène : de 50 à 100 µg
- Combinaison d'oligo-minéraux

NUTRIMENTS ADDITIONNELS POUR LA SANTÉ DES OS

- Silicone : 3 mg
- Bore : de 2 à 3 mg

AUTRES NUTRIMENTS ESSENTIELS IMPORTANTS (*pour améliorer les taux d'homocystéine et la fonction cérébrale*)

- Choline : de 100 à 200 mg
- Triméthylglycine : de 200 à 500 mg
- Inositol : de 150 à 250 mg

SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

GRAS ESSENTIELS

- Huile de lin pressée à froid
- Capsules d'huile de poisson

SUPPLÉMENTS DE FIBRES

- Mélange de fibres solubles et insolubles – De 10 à 30 mg selon votre consommation en fibre (idéalement de 35 à 50 mg par jour)

Certaines compagnies nutritionnelles offrent ces nutriments essentiels sous forme de comprimés à prendre de deux à trois fois par jour. Assurez-vous de choisir des produits de haute qualité qui observent les réglementations pharmaceutiques. Vous obtiendrez ainsi la meilleure protection contre les oxydants de la vie courante. En outre, ces gras et fibres essentiels apportent les nutriments habituellement inexistant dans l'alimentation occidentale.

LES OPTIMISEURS

Les optimiseurs spécifiques que je vous recommande ici viennent s'ajouter aux nutriments décrits dans le tableau 1 pour chacune des maladies ci-dessous.

MALADIE CARDIOVASCULAIRE

- Je recommande 100 mg environ d'extrait de pépin de raisin et de coenzyme Q10, avec un supplément de magnésium, soit de 200 à 300 mg par jour. Il est important pour ces patients de prendre aussi un produit nutritionnel de base qui inclut une combinaison des vitamines énumérées dans le tableau 1.

MYOCARDIOPATHIE

- Je recommande de 300 à 600 mg de coenzyme Q10, avec un supplément de magnésium et 100 mg d'extrait de pépin de raisin. Les patients devraient remarquer une amélioration après quatre mois. Certains médecins préfèrent mesurer la quantité de coenzyme Q10 dans le sang de leurs patients avant de leur prescrire une supplémentation, même si la coenzyme Q10 en grandes quantités est sûre.

CANCER

- Il n'existe pas de formules communes à tous les cancers. Cependant, lorsqu'il n'existe aucune présence de cancer chez le patient (la tumeur a été complètement enlevée), je recommande 200 mg d'extrait de pépin de raisin et de coenzyme Q10. Dans le cas de cancer avec métastases (cancer étendu), je recommande 300 mg d'extrait de pépin de raisin avec de 500 à 600 mg de coenzyme Q10. Les enfants âgés entre 8 et 15 ans devraient prendre la moitié de la dose suggérée des suppléments mentionnés précédemment et ceux indiqués dans le tableau 1.

DÉGÉNÉRESCENCE DE LA MACULA

- Je recommande 300 mg d'extrait de pépin de raisin ajoutés aux suppléments du tableau 1. Je suggère également de 6 à 12 mg de luthéine. Si la santé de ces patients va s'améliorer, elle le fera durant les premiers quatre mois du régime.

SCLÉROSE EN PLAQUES

- Mes patients atteints de cette maladie ont montré une nette amélioration de leur condition en prenant au moins 400 mg d'extrait de pépin de raisin, de 200 à 300 mg de coenzyme Q10, y compris de 500 à 1 000 mg de vitamine C supplémentaires. Je préviens cependant mes patients qu'ils devront suivre ce régime pendant au moins six mois avant d'obtenir une amélioration.

LUPUS ET MALADIE DE CROHN

- Je recommande 300 mg d'extrait de pépin de raisin et 200 mg de coenzyme Q10 ajoutés à la supplémentation de base (voir tableau 1). Il faudra au moins six mois pour que les patients voient une amélioration.

ARTHROSE

- Je recommande de 1 500 à 2 000 mg de sulfate de glucosamine et de 100 à 200 mg environ d'extrait de pépin de raisin.

ARTHRITE RHUMATOÏDE

- Je recommande de 1 500 à 2 000 mg de sulfate de glucosamine, en plus de 300 mg de coenzyme Q10, 400 mg d'extrait de pépin de raisin et 200 mg de magnésium et de calcium. J'ajoute des acides gras oméga 3 par le biais de 3 à 4 capsules d'huile de poisson ou deux cuillères à thé d'huile de lin pressée à froid par jour.

OSTÉOPOROSE

- Je ne recommande aucun optimiseur à mes patients souffrant de cette maladie; en revanche, je leur suggère de prendre les quantités optimales de vitamine D, calcium et magnésium. Mes patients doivent aussi suivre un programme d'exercices avec altères pour renforcer la partie supérieure du corps.

ASTHME

- Je recommande de 200 à 300 mg d'extrait de pépin de raisin (les enfants devraient prendre un équivalent de 2 mg par livre par jour) avec 1 000 de vitamine C (les enfants, de 200 à 500 mg), ainsi que 200 mg de magnésium (les enfants, 100 mg).

EMPHYSÈME

- Les suppléments nutritionnels mentionnés au tableau 1 sont habituellement suffisants. Je recommande aussi 200 mg d'extrait de pépin de raisin avec des suppléments de vitamine C et de magnésium (voir les recommandations pour l'asthme).

MALADIE D'ALZHEIMER ET MALADIE DE PARKINSON

- Ces patients ont déjà perdu un nombre important de cellules cérébrales lorsque le diagnostic est prononcé. J'ai toutefois vu une amélioration significative des symptômes de la maladie de Parkinson quand les patients suivent un régime de supplémentation rigoureux dès le début. Je recommande 400 mg d'extrait de pépin de raisin aux suppléments du tableau 1. Des études ont démontré l'efficacité de ce traitement pour ralentir les ravages de ces deux maladies.

DIABÈTE SUCRÉ

- Je recommande de 100 à 200 mg d'extrait de pépin de raisins aux suppléments mentionnés au tableau 1. Ces suppléments fournissent à l'organisme tout ce dont il a besoin.

FATIGUE CHRONIQUE ET FIBROMYALGIE

- Je recommande un ajout de 200 à 300 mg d'extrait de pépin de raisin et de 100 à 200 mg de coenzyme Q10 aux suppléments de base. J'augmente parfois la quantité d'extrait de pépin de raisin à 400 mg, voire 500 mg par jour afin de prendre le dessus sur cette maladie. Une fois que les patients réagissent favorablement au traitement, ils peuvent diminuer la quantité des optimiseurs à des niveaux plus bas.

REMARQUE : Les renseignements ci-dessous ne font pas partie du livre du Dr Strand.

PRODUITS USANA CORRESPONDANTS

Vous trouverez ci-dessous les suppléments correspondants sous la bannière USANA.

SUPPLÉMENTS DE BASE	Les Essentials (adultes) Body Rox (adolescents) Usanimals (enfants) HealthPak 100 (combinaison Essentials Proflavanol C, ActiCal Plus, AO Booster (AO = antioxydant)
EXTRAIT DE PÉPIN DE RAISIN	Proflavanol C
COENZYME Q10	CoQuinone
HUILE DE POISSONS	BiO-3
VITAMINE E	E-Prime
VITAMINE C	Poly C
CALCIUM-MAGNÉSIUM	ActiCal Plus Actical Plus à croquer
GLUCOSAMINE	Procosa II
FIBRES	Fibergy
HUILE DE LIN PRESSÉE À FROID	Optomega