

Andreas Jopp

Facteur de risque

Carence en vitamines

- Substances ultra performantes pour les nerfs et le système immunitaire
- Prévention du cancer, des maladies cardio-vasculaires, de la démence sénile

Introduction

Un manque de vitamines et minéraux ? Cela existe encore aujourd'hui ? Un manque malgré une surabondance alimentaire ?

Une profusion d'aliments de toute sorte, y compris fruits et légumes, est proposée sur les étals. Les supermarchés et magasins débordent. Sommes-nous en train de souffrir de malnutrition devant des assiettes pleines ?

C'est un fait, entre 40 et 80 % de la population n'absorbe même pas les quantités minimales de vitamines, minéraux et oligo-éléments nécessaires pour la santé. C'est le triste résultat d'enquêtes menées auprès de plus de 80 000 personnes en Allemagne, en France et aux États-Unis.

Concernant certains des micronutriments tels que la vitamine D, la vitamine B9 (acide folique), l'iode et le sélénium, ce sont même 90 % de la population qui est sous-apprivoisonnée.

Et pourtant, la plus grande partie de la population est persuadée de couvrir au moins ses besoins minimums en micronutriments par le biais de l'alimentation. Cette supposition erronée a de graves conséquences pour la santé : 70 % des maladies actuelles sont répertoriées comme étant liées à l'alimentation.

Vous pouvez agir contre cela en faisant en sorte que votre métabolisme et votre système immunitaire fonctionnent de façon optimale grâce aux micronutriments.

Mais attention : couvrir les besoins minimums n'a rien à voir avec un approvisionnement *optimal* tel qu'il est nécessaire pour la protection des cellules et pour un système immunitaire fonctionnel, et tel qu'il était courant pendant des milliers d'années d'évolution.

Si l'on analyse les aliments d'aujourd'hui, on se rend compte à quel point leur entreposage et transformation entraînent une perte énorme en micronutriments. Avec ces aliments, un approvisionnement optimal n'est presque plus possible. Les observations à long terme mettent en évidence que le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancers de types fréquents peut être diminué de la moitié si l'on absorbe en complément des antioxydants (vitamine C, vitamine E et sélénium) et des vitamines B - en particulier de la vitamine B9 -. La correction du déficit en vitamine D prévient en outre certains cancers et l'ostéoporose. Un supplément de vitamine B9 et de vitamine B12 diminue le risque de développer une démence.

Ainsi, chacun peut utiliser antioxydants et vitamines comme police d'assurance à long terme pour sa propre santé ! Mais à court terme aussi, un approvisionnement optimal en micronutriments influence le métabolisme et le système immunitaire. La façon dont vous vous sentez (métabolisme nerveux), votre performance (métabolisme énergétique) et votre résistance aux infections (système immunitaire), tout cela dépend de l'approvisionnement optimal en micronutriments puisqu'ils participent à toutes les fonctions métaboliques et immunitaires. En cas de carence, ces systèmes ne travaillent qu'au minimum de leurs capacités.

Hormis les sportifs de haut niveau et quelques grands patrons, il n'y a que très peu de gens à utiliser le potentiel de ces catalyseurs biologiques. Et pourtant, la performance et la santé sont le capital

individuel et l'avantage concurrentiel personnel dans la vie de tous les jours. Santé, condition physique et performance dépendent directement d'un métabolisme fonctionnant sans problème.

Vous pouvez décider d'optimiser votre métabolisme et votre système immunitaire. Mais pour cela, vous avez besoin de connaissances et de faits.

Ces dernières années, les connaissances ont explosées grâce aux recherches sur le système immunitaire, les gènes et le métabolisme, et grâce aux méthodes d'analyse améliorées qui permettent de pénétrer dans les zones les plus reculées du métabolisme. En seulement quelques années, nous avons été catapultés de l'âge de pierre de la recherche sur le métabolisme et le système immunitaire à une nouvelle ère.

Info

Si vous souhaitez connaître l'importance en chiffre des micronutriments, voici quelques exemples : selon 129 études, les antioxydants diminuent de 50 % le risque de 13 types de cancer.

Un supplément de vitamine D et de vitamine B9 diminue les maladies cancéreuses les plus diagnostiquées, c'est-à-dire celles qui font 40 % des nouveaux cas diagnostiqués.

Les vitamines E et C peuvent réduire le risque de maladie cardio-vasculaire de 30 à 40 %.

Un supplément de vitamine B9 pourrait éviter 15 000 maladies cardio-vasculaires par an en Allemagne.

Un taux sanguin élevé de vitamine B9 diminue considérablement le risque de développer une démence.

Le risque d'apparition d'une cataracte peut être diminué de 80 %.

Une sensibilité aux infections en hiver peut être diminuée de 50 %.

Les médecins ne peuvent donner que peu de conseils en la matière puisque nutrition et vitamines ne sont des thèmes abordés que superficiellement pendant leur cursus. Et le savoir minimal des médecins dans ce domaine est souvent suranné puisqu'ils ne cherchent souvent pas à continuer à se former sur cette thématique. On ne trouve ni conseils, ni avis de médecins non-spécialistes en nutrition et micronutriments, si ce n'est que dans les magazines. Il faut ajouter à cela que les consultations diététiques ne sont en général pas remboursées par l'Assurance Maladie. Les questions des patients font perdre au médecin un temps précieux, ce dernier y répondant souvent par un rapide « Ça ne peut pas faire de mal ». Et si le médecin se sent mis sous pression par le patient à cause d'ordonnances qui coûtent cher et pèsent sur le budget, il refuse ou prétend qu'il n'y a aucune étude probante.

Hélas, beaucoup de patients se fient à l'avis de leur médecin au sujet des micronutriments, ne pensant pas que ce qui joue derrière, c'est un manque de connaissances, le facteur temps et les restrictions budgétaires.

Qui veut donc prévenir les maladies grâce à une meilleure alimentation et un supplément en micronutriments doit s'informer par lui-même. Ce qui n'est pas chose facile puisque les magazines et Internet regorgent d'informations dépassées, écourtées et fausses.

C'est la raison pour laquelle, pour mes ouvrages, je me suis concentré sur la recherche d'informations à partir de grandes bases de données en ligne telles que la National Library of Medicine à Washington, et dans lesquelles toutes les grandes études sont consultables en version originale.

C'est consciemment que j'ai choisi d'utiliser un langage imagé car la science ne doit pas être ennuyeuse et doit en premier lieu être applicable. Pour plus de santé et une meilleure performance.

Des « télégrammes » concernant les études scientifiques vous donnent un rapide aperçu des connaissances actuelles. Les notes de bas de pages indiquent les sources scientifiques.

Dans le cadre d'interviews, des experts de premier rang au niveau mondial s'expriment directement.

Je souhaite que ce ne soit pas moi, en tant qu'auteur, que vous croyez, mais plutôt les faits. Faites-vous votre propre opinion et mettez votre propre stratégie en place pour que les catalyseurs biologiques protègent votre santé.

Info

C'est incroyable, mais l'évolution a fait que notre système immunitaire et notre métabolisme se soient développés sur la base de 47 nutriments vitaux et irremplaçables.

Parmi eux, 33 micronutriments – 13 vitamines, 6 minéraux, 14 oligo-éléments. À cela s'ajoutent 2 acides gras (oméga-3 et oméga-6) et 8 acides aminés pour la construction de toutes les structures protéiques. Le corps ne peut pas se passer de ces substances. Le reste, par contre, il peut le produire lui-même.

Vous voyez donc à quel point l'approvisionnement en micronutriments est important.

Par soucis d'économies dans le domaine de la santé publique, le gouvernement américain fait déjà enrichir les denrées alimentaires de base en vitamine B9, le lait en vitamine D, le sel en iode et les engrais en sélénium.

Conseil

La santé commence au niveau moléculaire de vos 70 milliards de cellules.

Cela dépend de vous de permettre à chacune d'elles de pouvoir fonctionner de façon optimale en les approvisionnant au mieux en micronutriments, et de vous éviter ainsi à long terme bon nombre de maladies.

Les nutriments sont la base de toute vie. Pendant des millions d'années, ils ont fait leur preuve en tant que meilleur remède, car, au cours de l'évolution, les êtres vivants ne pouvaient compter ni sur un système de santé, ni sur les médicaments. C'est pourquoi un système a été « inventé » pour réguler modifications pathologiques, cellules dégénérées et modifications génétiques grâce à des processus de réparation propres et à un système immunitaire fort. Tous ces processus dépendent d'un approvisionnement optimal en micronutriments.

Aucun médicament ne peut se comparer aux milliards de batteries de tests relatifs à la survie et au métabolisme (sélection) qui ont été effectués au cours de l'évolution avec ces 47 micronutriments « dans la vraie vie ».

Ces micronutriments fonctionnent comme un alphabet - s'il manque une lettre (nutriment), bon nombre de mots du métabolisme ne pourront être constitués que fragmentairement.

Les micronutriments peuvent pénétrer jusqu'aux cellules, où ils influent directement sur la lecture de séquences génétiques, et ils activent et modulent le système immunitaire. Une carence en ces catalyseurs biologiques a donc une conséquence directe sur le métabolisme et sur le système immunitaire.

Les êtres vivants avec les meilleurs processus de réparation fonctionnels propres et avec le système immunitaire le plus fort ont une plus grande chance de survie. Cette loi fondamentale naturelle n'a pas changé pour l'homme non plus, malgré la médecine high-tech.

Pour le temps que vous aurez investi dans la lecture de ce livre, vous serez récompensé (-e) par une plus grande performance et une vie en bonne santé plus longue.

Mais pour cela, vous avez besoin de faits, et rien que de faits.



Extrait du bestseller allemand et anglais

Facteur de risque

Carence en vitamines

d'Andreas Jopp

Souffrez-vous d'une carence en vitamines ?

Micronutriment	Pourquoi le micronutriment est-il utile ?	Troubles carenciels typiques et conséquences à long terme	Taux de la population n'atteignant pas l'approvisionnement minimal d'après trois études françaises
Vitamine B ₁	Métabolisme des nerfs, muscles et glucides, Création de neurotransmetteurs	↑ Irritabilité ↑ Difficultés de concentration ↑ Insomnie ↑ Dépressions ↑ Arythmie ↑ Fatigue ↑ Maux de tête ↑ Sensibilité aux infections	↓ 43–80 %
Vitamine B ₆	Métabolisme des protéines, Processus de croissance, Système immunitaire, Neurotransmetteurs	↑ Dépressions ↑ Agitation ↑ Syndrome prémenstruel ↑ Irritabilité ↑ Peau ayant tendance à peler ↑ Infections fréquentes	↓ 67–90 %
Vitamine B ₉ / Acide folique	Formation de l'hémoglobine, Système immunitaire, Neurotransmetteurs	↑ Syndrome de fatigue chronique ↑ Dépressions ↑ Irritabilité ↑ Mémoire défaillante ↑ Troubles du sommeil ↑ Immunité amoindrie. À long terme : ↑ Maladies cardio-vasculaires ↑ Démence ↑ Cancer ↑ Ostéoporose	↓ 50–90 %
Vitamine C	Participant à 15 000 réactions métaboliques, Système immunitaire, Formation du Tissu conjonctif, Combustion des graisses, Production de toutes les hormones importantes ainsi que les neurotransmetteurs, Antioxydante	↑ Sensibilité aux allergies ↑ Saignements des gencives ↑ Sensibilité aux infections ↑ Fatigue ↑ Mauvaise combustion des graisses. À long terme : ↑ Maladies cardio-vasculaires ↑ Risque de cancer ↑ Cataracte ↑ Pression artérielle	↓ 25–60 %
Vitamine E	Antioxydante, protège les membranes cellulaires et la rétine ; empêche l'oxydation des lipides sanguins	À long terme : ↑ Cancer ↑ Maladies cardio-vasculaires ↑ Cataracte	↓ 40–100 %
Vitamine A / Bêta-carotène	Fonction des membranes cellulaires, yeux, peau, muqueuses	↑ Héméralopie ↑ Cancer ↑ Peau sèche ↑ Nervosité ↑ Problème de rétine	↓ 12–60 %
Vitamine D	Construction des os, Absorption du calcium, Système immunitaire, Multiplication cellulaire	↑ Fatigue ↑ Irritabilité ↑ Sensibilité aux infections. À long terme : ↑ Ostéoporose ↑ Cancer	↓ 90–98 %

Si vous avez plusieurs symptômes typiques, il pourrait s'agir d'une carence en vitamines.

« Groupes à risque » ayant des besoins en micronutriments plus importants

Sans maladie primaire existante	Facteur de risque	Personnes avec une maladie primaire existante	Facteur de risque
Infections aiguës	++++	Infarctus/Accident vasculaire cérébral	++++
Fumeurs	++++	Taux élevé de lipides sanguins	++++
Consommateurs d'alcool	++++	Diabétiques	++++
Personnes très stressées	++	Hypertension artérielle	++
Sportifs amateurs	++	Personnes atteintes de rhumatismes	++
Amoureux du soleil	++	Maladies oculaires	
Personnes au régime	++	(Cataracte, Syndrome maculaire)	++++
Végétarien strict	+	Stades préliminaires du cancer/Tumeur	++++
Personnes intoxiquées par la pollution de l'environnement	++	Grande consommation de médicaments	++
Porteurs d'amalgame dentaire	+++	Asthmatiques	+++
Personnes âgées	+++	Personnes allergiques	+++
Adolescents	++		
Femmes enceintes	++++		
Femmes prenant la pilule	+++		