

# Christopher Vasey

## Les compléments alimentaires naturels

Extrait du livre

[Les compléments alimentaires naturels](#)

de [Christopher Vasey](#)

Éditeur : Editions Jouvence



<http://www.editions-narayana.fr/b18881>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



### → *Les troubles engendrés par les carences*

Ces troubles sont déterminés par le rôle que possède le nutriment manquant dans l'organisme. Ce rôle peut se limiter à quelques réactions biochimiques ou, au contraire, intervenir dans une multitude de réactions différentes ; l'oligo-élément zinc, par exemple, active plus de 80 enzymes différentes !

Les maux engendrés par chacune des différentes carences en vitamines, minéraux, etc., sont de plus en plus connus de nos jours. Pour les découvrir, on procède à des expériences sur des bénévoles.

Ceux-ci sont nourris avec des aliments contenant tous les nutriments existants, excepté un seul, celui dont on veut étudier la carence. Après quelques jours ou semaines, différents symptômes et troubles organiques vont apparaître. Le rôle des bénévoles est d'en prendre note scrupuleusement. Toutes ces informations sont alors répertoriées et les symptômes apparus chez tous les participants sont considérés comme des troubles spécifiques à la carence en question.

Un régime carence en vitamine B6, par exemple, rend apathique, voire dépressif, et provoque des conjonctivites, des inflammations de la muqueuse buccale, des fissures aux coins des lèvres, de la séborrhée, des néphrites et de l'anémie. Ces symptômes sont typiques de la carence en vitamine B 6, ce qui signifie qu'ils apparaîtront avec certitude si la carence s'installe.

Bien sûr, les troubles résultant d'une carence n'apparaissent pas tous simultanément, car les différentes réactions enzymatiques qui dépendent du nutriment manquant ne sont pas toutes entravées exactement en même temps, ni dans les mêmes proportions.

Il faut cependant noter que des problèmes de santé issus d'une carence donnée peuvent aussi survenir lors de carences en d'autres nutriments. Ainsi, l'anémie peut aussi bien avoir pour origine une carence en fer qu'un manque de vitamines B6, B12, de cuivre ou de cobalt ; étant donné que tous ces nutriments participent à la fixation du fer sur l'hémoglobine du sang.

Ce qui est surprenant avec les maladies de carence, c'est qu'elles peuvent être déclenchées par le manque d'une substance qui, de toute façon, n'est présente dans l'organisme qu'en quantités extrêmement réduites. La quantité totale de vitamine D, par exemple, dont l'organisme a besoin au cours de la vie s'élève à 0,06 gramme (0,0025 mg/jour, multiplié par 365 jours, puis par 70 ans). Cette quantité tiendrait facilement dans un grain de riz ! Et pourtant, une carence en vitamine D engendre des malformations importantes du squelette (rachitisme).

Les mesures de prévention basées sur ce constat furent couronnées de succès : les équipages qui emportèrent d'abondantes réserves de fruits et légumes furent épargnés par le scorbut ! Plus tard, avec le développement de la chimie, on découvrit la substance précise responsable de l'action anti-scorbutique : la vitamine C.

Cette vitamine est indispensable à la formation du collagène, le tissu de soutien des cellules. Une carence en vitamine C engendre donc inévitablement l'affaiblissement des tissus, qui est le plus visible dans la bouche : les gencives deviennent sensibles, s'inflament, gonflent. Peu résistantes, elles se blessent facilement et saignent.

Mais cet affaiblissement a aussi lieu à l'intérieur du corps : les parois des vaisseaux sanguins perdent de leur résistance et se rompent facilement. Le sang se déverse dans les tissus et forme de nombreux hématomes. À cause de la mauvaise circulation qui en résulte, les jambes enflent, s'ulcèrent, s'infectent. Le malade s'affaiblit de plus en plus et, sans soin, finit par mourir.

Une autre maladie de carence très connue est le béri-béri. Elle est due à une carence en vitamine B1. Les peuples orientaux y sont particulièrement exposés : étant de très grands consommateurs de riz, leur santé dépend beaucoup de la qualité de cet aliment. Or, si les techniques modernes de décorticage du riz, en privant le grain de son enveloppe, ont permis d'obtenir un riz d'une agréable couleur blanche (riz poli), elles l'ont aussi privé de ses précieuses vitamines B1 qui sont logées précisément dans la partie rejetée du grain. Ils en résultent de cette carence de terribles épidémies de béri-béri.

La vitamine B1 participe à la transformation des sucres en énergie. Plus la consommation de glucides et d'amidon

est importante - ce qui est le cas lorsque l'aliment de base est le riz - plus la consommation de vitamine B1 doit être importante. En cas de manque, les glucides sont mal dégradés et l'énergie qu'ils auraient dû apporter n'est pas disponible pour l'organisme. Les organes les premiers touchés sont ceux qui dépendent le plus des apports de glucose : les muscles - et par là le cœur puisque cet organe est essentiellement constitué de muscles - mais aussi le cerveau et les nerfs. Les troubles qui résulteront de la carence en vitamine B1 seront donc un manque d'énergie, des troubles cardiaques (insuffisance cardiaque, arythmie) et nerveux (dépression, convulsion, paralysie).

Autre inconvénient d'une carence en vitamine B1 : la transformation du glucose s'interrompt au stade de l'acide pyruvique, dont l'action sur les nerfs est particulièrement nocive. Il les irrite et les inflamme, provoquant ainsi de douloureuses névrites.

Et de fait, le béri-béri se manifeste par les symptômes que nous avons mentionnés : une grande fatigue (béri veut dire fatigue, béri-béri = grande fatigue), des troubles cardiaques et des névrites.

**Longtemps, on a pensé que les carences n'étaient la cause que de quelques maladies bien particulières, comme le scorbut ou le béri-béri. Aujourd'hui, on se rend pourtant de plus en plus compte que de très nombreuses maladies ont pour origine ou comme facteur aggravant une carence en un ou plusieurs nutriments.**

Non seulement des troubles bénins, comme la perte trop importante de cheveux, la fragilité des ongles, les eczémas, etc., mais aussi des maladies plus conséquentes, comme les bronchites, les allergies, les dépressions ner-

Comme le magnésium, le phosphore est un aliment du système osseux et des nerfs.

Le potassium régularise les échanges cellulaires et contribue à la transmission des messages nerveux. Sa carence provoque de la rétention d'eau (œdème), des perturbations nerveuses et des spasmes musculaires.

Le fer est impliqué dans le transport de l'oxygène par les globules rouges et dans son utilisation par les cellules (respiration cellulaire). Sa carence diminue nettement le niveau énergétique.

Le cuivre est nécessaire pour la croissance des cellules, dont l'hémoglobine, responsable du transport de l'oxygène. Il a aussi une action anti-inflammatoire.

En plus de ces minéraux, le germe de blé contient (pour 100 g) : 90 mg de calcium ; 2 mg de zinc ; 320 mg de soufre. Ce dernier est nécessaire pour le foie, la peau, le cartilage osseux et les muqueuses.

### → *Indications*

#### **Accouchement**

La vitamine E abondamment présente dans le germe de blé soutient le travail musculaire nécessaire aux contractions et, en diminuant les besoins d'oxygène, protège l'enfant des risques d'asphyxie.

#### **Angine de poitrine**

Lorsque le sang est surchargé d'impuretés, le muscle cardiaque ne reçoit pas assez d'oxygène. Il se spasme alors et engendre de fortes douleurs. Des apports généreux de vitamine E permettent de diminuer les besoins en oxygène du cœur et, par là, de faire disparaître les spasmes cardiaques à l'origine des douleurs.

### **Asthénie physique**

Le manque de tonus et d'énergie disparaît avec une cure de germe de blé car elle comble de nombreuses carences engendrées par le surmenage et le stress.

### **Brûlures**

L'huile de germe de blé appliquée sur une brûlure calme la douleur et accélère le processus de régénération de la peau.

### **Convalescence**

En comblant les carences et en relançant les métabolismes, la grande variété des nutriments présents dans le germe de blé permet de retrouver plus facilement ses forces après une maladie ou une opération.

### **Dépression**

Le manque d'énergie physique à la base des dépressions est souvent lié à l'épuisement des forces nerveuses issues des carences nutritionnelles. Les nombreuses substances du germe de blé renforcent et soutiennent le système nerveux. Des cures sont par conséquent capables de soigner les causes physiques de l'état dépressif.

### **Grossesse**

Le développement d'un corps sain et fort, exempt de toute faiblesse ou malformation, dépend beaucoup de la bonne nutrition du fœtus. Avec son complexe vitaminique et minéral très riche, le germe de blé est spécialement indiqué pour soutenir ce processus de formation.

### **Hypotension**

Les vertus très tonifiantes du germe de blé permettent de faire remonter la pression des personnes souffrant d'hypotension.

### **Intoxication**

La capacité du foie à neutraliser et à détruire les poisons (fonction anti-toxique) est beaucoup plus grande lorsqu'il est amplement fourni en nutriments, mais tout spécialement en vitamine E dont le germe de blé est si abondamment pourvu.

### **Peau**

Le germe de blé agit sur les métabolismes cutanés par ses vitamines A, B, E et F. Il est par conséquent recommandé pour traiter les eczémas, les problèmes d'acné et le dessèchement de la peau.

### **Règles**

A cause de sa richesse en vitamine E, le germe de blé est recommandé dans toutes les dysménorrhées ainsi que pour les troubles pré- et post-menstruels. Des cures de vitamine E sont aussi indiquées lors de la ménopause pour combattre les symptômes désagréables liés aux changements hormonaux.

### **Scléroses**

Des tissus mal irrigués et sous-oxygénés se sclérosent. Il peut s'agir de la peau (sclérodermie), des vaisseaux (artériosclérose), des glandes (sclérose de la thyroïde), des gaines protectrices des nerfs (sclérose en plaques), etc.



La régénération de ces tissus est favorisée par les nutriments apportés par le germe de blé, notamment la vitamine E aux vertus anti-scléreuses reconnues.

### **Thromboses**

La vitamine E empêche la formation de caillots dans le sang.

### **Varices**

Un apport généreux en vitamines E contenues dans le germe de blé permet une bonne alimentation des tissus veineux qui conservent ainsi leur tonicité et leur souplesse. En cas de carence, les parois des veines ne sont pas assez fortes pour résister aux pressions qui s'exercent sur elles. Elles se déformeront et des varices apparaissent alors.

### → *Contre-indications*

À cause de ses vertus spécialement tonifiantes, le germe de blé est contre-indiqué en cas d'hypertension.

### → *Présentation*

Le germe de blé

Il se présente sous forme de petits flocons, de couleur beige claire, légèrement croustillants et d'un goût très agréable.

Le blé germé

Il peut être acheté en petites barquettes dans les magasins spécialisés, mais le plus souvent, on le fait germer soi-même à la maison (voir ci-contre).

Le blé germé se présente sous forme d'un grain d'où s'échappent, vers le bas, quelques fines et courtes racines et, vers le haut, une petite tige solide et droite de couleur blanche. On mange les graines entières, avec le germe et la racine.



Christopher Vasey

[Les compléments alimentaires naturels](#)

Les indispensables pour votre santé et votre vitalité

190 pages, broché  
publication 2012



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)