

II. IDENTITÉ ANTHROPO-BIO-MÉTRIQUE



dimanche 28 août 2016 19:01:54

<http://www.amessi.org/diasoluka>, <http://diassites.Opi.com>,
<http://gha.centerblog.net>, <http://diasoluyalu.exactpages.com>,
<http://www.facebook.fr/diasoluyalu/notes>, <http://www.google.fr/search?q=diasoluka+luyalu>,
<http://www.google.fr/search?q=cerinformyo+cestremyoco>

DUMMY (Tél CERINFORMYO : +243-[0]902263541) - Impression Laser couleurs!

Né le 2 juillet 1937 * (VENDREDI) * - Aujourd'hui c'est **Dimanche 28 août 2016 0:0**.

Friday(e) - Sexta-feira(p) - Viernes(s) - Venerdì(i) - Freitag(a)

1937 = Année Non bissextile | 2016 = Année Bissextile

DÉFINITIONS DES TRANCHES D'ÂGES :

Selon Le Petit Armand Pratique

1. Nouveau-né = 0 - 28jrs.
2. Nourrisson > 28jrs < 1an.
3. Nouveau-né à terme = né à plus de 37 semaines d'aménorrhées.
4. Prématuro = terme < 37 SA.
5. Post-mature = terme > 42 SA.
6. Âge post-conceptionnel = terme + nombre de semaines de vie extra-utérine.

1. **Groupe Sanguin :** 0

- o **Risque :**

2. **Personnalité :**

- o Confiant, déterminé, intuitif, forter volenté...
- o Égocentrique, potentiellement accro au travail...

3. **Rhésus :** (+)

4. **Test d'Emmel :** NA

5. **Écph Hb :** AS

PERSONNALITÉ : Votre caractère est :

Vous êtes une personne très sensible, aimante, affectueuse, avec un grand cœur.
 Avec une grande imagination et curiosité, toujours à la quête d'expériences pour apprendre de nouvelles choses.

SANTÉ : Prédisposition aux insomnies, douleurs aux genoux et d'hypertension.

VOTRE PERSONNALITÉ PROFONDE ET CARACTÈRE, STABILITÉ EMOTIONNELLE OU MENTALE ET ORIGINE. EN FONCTION DE LA FORME ET LA FAÏLE DE VOTRE NEZ sur les 14 types de nez distincts sur une infinité et dont les plus communs sont : petit, grand, long et grec :

1. **NEZ GROS :** Meneur, indépendant et prends les décisions seul.
 Vous n'aimez pas recevoir d'ordres ou perdre votre temps dans des conversations qui n'aboutissent pas.
2. **PETIT NEZ :** Prompt au travail en groupe pour lequel vous donneriez beaucoup.
 Créativité et spontanéité très appréciées mais parfois impatient et frustré par moment.
3. **NEZ LONG :** Bon sens des affaires, ambitieux et instinct auquel vous pouvez vous fier, mais ces qualités sont aussi vos défauts.
4. **NEZ COURT :** Du mal à imposer votre leadership et à monter vos ambitions.
 Doux, émotif et très sensible.
5. **NEZ DROITS :** intelligent, serviable, discipliné et beaucoup de succès dans la vie.
6. **NEZ RETROUSSÉ :** Optimiste, gentil et aimable.
7. **NEZ CROCHU :** idem que les gros nez mais traits de caractères exagérés.
8. **NEZ ROMAIN AVEC UNE GRANDE COURBE EN SON MILIEU :** Ambitieux, têtu, leader et organisé.

9. **NEZ EPATÉ** : Curiosité, ouverture d'esprit et pragmatisme.

CET ENCADRÉ A VALEUR MÉDICO-LÉGALE

DERNIÈRES RÈGLES DE VOTRE MÈRE qui ont précédé votre création (ovulation/conception) : probablement débuté le **Samedi 19 septembre 1936 (SS France), Vendredi 18 septembre 1936 (Médecins français),**

Vendredi 25 septembre 1936 (Durée Gross= 280 jrs) ou Vendredi 25 septembre 1936 (Formule générique),
= en fait, entre **Vendredi 18 septembre 1936 et Vendredi 2 octobre 1936**

Si vous êtes né «à terme» :

Date probable de VOTRE CRÉATION («Fécondation d'ovule» qui vous a engendré = votre conception) :
Samedi 3 octobre 1936 (SS France), Vendredi 2 octobre 1936 (Médecins français),

Vendredi 9 octobre 1936 (Durée Gross= 280 jrs) ou Vendredi 9 octobre 1936 (Formule générique),
= en fait, entre **Vendredi 2 octobre 1936 et Vendredi 16 octobre 1936**

Si vous êtes né prématuré de «3 mois» :

Date probable de VOTRE CRÉATION :

Dimanche 3 janvier 1937 (SS France), Samedi 2 janvier 1937 (Médecins français),

Samedi 9 janvier 1937 (Durée Gross= 280 jrs) ou Samedi 9 janvier 1937 (Formule générique),
= en fait, entre **Samedi 2 janvier 1937 et Samedi 16 janvier 1937**

Si vous êtes né postmaturé de «1 mois» :

Date probable de VOTRE CRÉATION :

Jeudi 3 septembre 1936 (SS France), Mercredi 2 septembre 1936 (Médecins français),

Mercredi 9 septembre 1936 (Durée Gross= 280 jrs) ou Mercredi 9 septembre 1936 (Formule générique),
= en fait, entre **Mercredi 2 septembre 1936 et Mercredi 16 septembre 1936**

En définitif, la date de **VOTRE CRÉATION**, de la prématurité de 3 mois à la postmaturité de 1 mois,
doit se situer entre **Mercredi 2 septembre 1936 et Samedi 16 janvier 1937**
[**Samedi 3 octobre 1936**].

En Europe, les bébés conçus en été sont en meilleure santé qu'en d'autres saisons.

Le pire mois pour concevoir un enfant y est le mois de **mai** (plus de risque de prématurité pour le bébé et donc d'avoir un système immunitaire immature et capacités d'apprentissage plus lentes).

Les meilleurs mois pour faire un bébé y sont **juin, juillet et août** (bébé naît avec 8 grammes de plus que la moyenne).

Les centenaires y naissent en automne, d'où la nécessité de pouvoir choisir la date (ou plutôt) à laquelle on souhaite accoucher, en choisissant la date de la conception.

Ce programme (GHA) permet de le faire.

Par exemple Que faut-il Pour Accoucher «à terme» au **Vendredi 2 mars 2018**

(Bien naturellement, l'Ovulation doit tomber à la date propice, la grossesse doit s'évacuer exactement à terme, et vous devez encore être en état de procréer)

Date probable de CONCEPTION («Fécondation d'ovule») pour accoucher au **Vendredi 2 mars 2018** :

Samedi 3 juin 2017 (SS France), Vendredi 2 juin 2017 (Médecins français),

Vendredi 9 juin 2017 (Durée Gross= 280 jrs) ou Vendredi 9 juin 2017 (Formule générique),
= en fait, entre **Vendredi 2 juin 2017 et Vendredi 16 juin 2017**

Pour Accoucher PRÉMATURÉ de «3 mois» au **Vendredi 2 mars 2018** :

Date probable de CONCEPTION pour accoucher au **Vendredi 2 mars 2018** :

Dimanche 3 septembre 2017 (SS France), Samedi 2 septembre 2017 (Médecins français),

Samedi 9 septembre 2017 (Durée Gross= 280 jrs) ou Samedi 9 septembre 2017 (Formule générique),
= en fait, entre **Samedi 2 septembre 2017 et Samedi 16 septembre 2017**

Pour Accoucher POSTMATURÉ de «1 mois» au **Vendredi 2 mars 2018** :

Date probable de CONCEPTION pour accoucher au **Vendredi 2 mars 2018** :

Mercredi 3 mai 2017 (SS France), Vendredi 5 mai 2017 (Médecins français),

Vendredi 12 mai 2017 (Durée Gross= 280 jrs) ou Mardi 9 mai 2017 (Formule générique),
= en fait, entre **Mardi 2 mai 2017 et Mardi 16 mai 2017**

En définitif, la date de **LA CONCEPTION**, en vue d'un accouchement de la prématurité de 3 mois à la postmaturité de 1 mois,
doit se situer entre **Mardi 2 mai 2017 et Samedi 16 septembre 2017**.

En Europe, les bébés conçus en été sont en meilleure santé qu'en d'autres saisons.
 Le pire mois pour concevoir un enfant y est le mois de **mai** (plus de risque de prématurité pour le bébé et donc d'avoir un système immunitaire immature et capacités d'apprentissage plus lentes).
 Les meilleurs mois pour faire un bébé y sont **juin, juillet et août** (bébé naît avec 8 grammes de plus que la moyenne).

!! **ATTENTION** !!

1. Flag « Dernières Règles » Activé,
2. Données sur « Dernière Grossesse accouchée » Fournies,
3. « Âge Échographique Grossesse » Fourni,
4. « Accouchement gémellaire » signalé,.

Alors que sexe signalé = MASCULIN

Assumons = Erreur de cochage

Date de Vos **DERNIÈRES RÈGLES** (au moment de l'Anamnèse) = **27 OCTOBRE 2011**
 Valide seulement Si d'autres règles ne sont pas survenues depuis lors.

!! **ATTENTION** !! **ATTENTION** !! **ATTENTION** !!

1. Cette **PARTIE OBSTÉTRICALE** ne diagnostique pas de grossesse mais l'assume dès le départ, en vue d'un suivi obstétrical ÉVENTUEL, et est **VALIDE SI** et **SEULEMENT SI** grossesse est intervenue.
 Cette difficulté est due au fait que les obstétriciens calculent la **date d'accouchement** ou l'**âge de la grossesse** à partir de la date du premier jour des dernières règles.
2. Âge >= 40 ans : penser déjà à la Ménopause **CONSOMMÉE**, bien que **TRÈS VARIABLE / IMPRÉVISIBLE** d'une femme à l'autre. Généralement, la ménopause [cessation de produire des ovules et nette baisse de la production d'œstrogène] débute entre 41 et 55 ans (Vous avez 79.16 ans). **Vos dernières règles, il y a 4.84 ans.** Mais pour Jonathan Tilly les femmes fabriquent des ovules toute leur vie grâce à des cellules souches germinales. Les femmes qui font 8-10 heures d'exercices par semaine font à 17% une ménopause plus tôt que les sédentaires, et celles qui consomment des *graisses polyinsaturées* (poissons, huiles végétales) ont 15% plus de ce risque, et donc un risque moindre de **cancer du sein**, mais un risque accru de **maladies cardiaques** et d'**ostéoporose** cette dernière augmente la phosphatémie.

Vos **DR** il y a (Période d'**AMÉNORRHÉE**) = 58.05 mois = 252.43 semaines = 19.35 trimestres = 4.84 ans = 1767 jours, à l'**ÂGE** de 891.83 mois = 3877.86 semaines = 297.28 trimestres = 74.32 ans = 27145 jours.

* **Âge (Période) moyen** (de **GESTATION**) d'une **¿GROSSESSE? éventuelle (SI FÉCONDATION A EU LIEU** et hormis perturbations [hormonales, utérides, stress, ménopausiques...]) =
 57.59 mois = 250.43 semaines = 19.2 trimestres = 4.8 ans = 1753 jours [Depuis l'Ovulation].
 Ou 10.03 mois = 43.62 semaines = 3.34 trimestres = 0.84 ans = 305.37 jours
 [Si Dern Règles octobre DERNIER 2015. Courtesy Dr Mualaba & Dr Diasoluka].

Décalage Depuis l'Ovulation (57.59 mois) et Depuis DR (10.03 mois) = 47.56 mois >= 11 mois,
 Donc probablement **DÉPASSEMENT TERMÉ** ou **AMÉNORRÉE SANS GROSSESSE** ou **PROBLÈME UTERIN** (Fibrome/Myome [dont *sous-séreux, intra-mural, sous-muqueux* : Il existe un **traitement par ultrasons diminuant la taille des fibromes utérins de 15 et 30% après 6 mois - 1 an** {la patiente reprend son activité normale dès le lendemain ou le surlendemain} : le transducteur d'ultrasons focalisés {en un point appelé « zone focale » à une distance variable du transducteur, appelée « distance focale »} est intégré dans la table de l'IRM, la patiente se positionne en décubitus ventral, pelvis en regard du transducteur ; les **ultrasons focalisés** {en réseau phasé =phased-array} sont une des méthodes d'**ablathermie** {destruction par la chaleur : 60 - 70°C, la **radiofréquence** est une autre des méthodes de **thermothérapie**} utilisant différents agents physiques ; mais risque de léser les tissus sains. Les analogues du **LHRH** {hormone de libération de la lutéinostimuline qui va faire diminuer la taille du fibrome}], Hystérectomie. Une femme est devenue mère après greffe d'utérus - <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/actu/d/grossesse-premiere-mondiale-femme-devient-mere-apres-greffe-uterus-55557>), **TROUBLES HORMONAUX** (Ménopause...)

Âge Grossesse <- Âge Échographie du 1 novembre 2011 (10 sem et 5 jours) <=> Début Grossesse = **Jeudi 18 août 2011**
 /* 375.6 jours = 53.66 semaines */ (à partir Date Début Grossesse selon âge gross écho)
 5.03 ans = 1837 jours = 60.35 mois = **262.43 sem** = 20.12 trim.
 [Courtesy Dr Mualaba & Dr Diasoluka].

Le Test de Grossesse est
 Avec votre **Usage de Contraceptifs Oraux et de Stérilet**, la grossesse est en principe exclue. **Négatif -> Grossesse Non Confirmée** à moins que Faux Négatif

(Mais à votre âge 79.16 ans =29.16 ans au-delà des 50= le contraire serait curieux).

De plus, usage de Contraceptif signalé => **Probablement pas de Grossesse.**

!. Toute cette partie prénatale utile **SI et seulement SI** **GROSSESSE EST SURVENUE** !.
(et donc si échec du Contraceptif utilisé)
, en vue d'un suivi obstétrical éventuel : **GHA** ne lorgne pas la vie secrète des patient(e)s.

Avec un **Cycle de 28 jours** et vos **DR = Jeudi 27 octobre 2011**,

- * Date probable de Vos **prochaines RÉGLES c'était Jeudi 24 novembre 2011** il y a -1739 jrs.
- * Date probable de **PROCHAINE OVULATION c'était Jeudi 10 novembre 2011** il y a -1753 jrs, et se sera encore probablement dans -1725 jrs, le **Jeudi 8 décembre 2011**.
- * **Votre Période** éventuelle PROPICE pour la **FÉCONDATION c'était...>**
> du **Dimanche 6 novembre 2011** au **Lundi 14 novembre 2011**, il y a -1757 à -1748 jrs.
Mais... Attention aux irrégularités du cycle menstruel.

: REMARQUE :

Si pas fécondé par un [et un seul] spermatozoïde, l'ovule ne vit que 24 heures, donc la période propice de la femme se termine le lendemain de l'ovulation, tandis que le spermatozoïde ne vit que ~4 jours dans les voies génitales féminines (5 jours propices pour la conception).

Aménorrhée de plus de 1 mois : **VACCINS PDT LA GROSSESSE**

1. Il est vivement recommandé d'être vaccinée **AVANT** une grossesse, contre : **rubéole** (qui peut entrainer des malformations neurologiques chez le fœtus), **coqueluche**, **varicelle**, **grippe saisonnière**...).
2. **Vaccins contre-indiqués PENDANT la grossesse** (à germes, virus... vivants) : rubéole, rougeole, variole, oreillons, poliomyélite (per os), coqueluche (bactérien), BCG (tuberculose).
3. **Vaccins autorisés pendant la grossesse** (à virus inactivés) : poliomyélite (injectable), hépatite virale B, tétanos, choléra, grippe (deuxième trimestre grossesse si épidémie de la grippe H1N1).
4. **Vaccinations déconseillées pendant la grossesse** (ceux liées à un voyage) : typhoïde, fièvre jaune (si nécessité, entre le 4 et le 7 ème mois de grossesse), rage, diphtérie, variole (n'est même plus obligatoire).
5. Maladies qui n'ont pas encore de vaccins (menace pour le bébé) : toxoplasmose (test de dépistage obligatoire pour la déclaration de grossesse), cytomégalovirus (se transmet par la salive des enfants jeunes : se laver régulièrement les mains, ne pas utiliser ses couverts, ne goûtez pas son biberon, ne pas l'embrasser par la bouche).

Si retrait ou échec de la Contraception utilisée,

* DPA (Date ~PROBABLE d'ACCOUCHEMENT) **SI GROSSESSE** éventuelle, **c'était**

Jeudi 9 août 2012 dans -1480 jrs, selon **SS France** (DR à Accouché = 9 mois + 13 jrs), ou

Jeudi 9 août 2012 dans -1480 jours, selon **Médecins français** (DR à Accouché = 287 jrs), ou

Jeudi 2 août 2012 dans -1487 jours, si **Durée Grossesse = 40 semaines (280 jrs) nets**, ou

Vendredi 3 août 2012 dans -1486 jrs, selon la **Formule Générique** (DPA= J+7 / M+9 ou M-3 / A ou A+1)

= En fait, entre **Vendredi 27 juillet 2012** et **Vendredi 10 août 2012** =

Les femmes ayant déjà accouché (multipares) ont une parturiance plus courte. Alors que
Les femmes n'ayant jamais accouché (primipares) ont une parturiance plus longue et laborieuse.
Les femmes vivant dans les îles Féroé ont une gestation plus longue que celles habitant au Danemark, et accouchent des bébés plus gros.

Ceci n'est utile que **SI** et seulement **SI** une grossesse était survenue à la Période Féconde qui s'étend du **Dimanche 6 novembre 2011** au **Lundi 14 novembre 2011**

Aménorrhée > 3 mois :

Pensez aussi à une éventuelle **ANOREXIE MENTALE**., même si Âge > 25 ans.

En général, les causes d'une aménorrhée sont multiples et diverses : *Grossesse, contraception, ménopause, dénutrition, tuberculose, infection, cirrhose [du foie], maladie rénale, hormonale (cushing, basedow, myxoedeme, Addison, acromégalie, diabète), anatomique (maladies des ovaires, des trompes, de l'utérus [bifide, position, infection, tumeur cfr fibro-myomes]...), maladies mentales, nerveuses et/ou psychiques (anorexie mentale, dépression nerveuse...).*

Une grossesse éventuelle aurait déjà plus de 9 mois (57.59 mois = 19.2 trim = 4.8 ans),

!. Attention si dépassement de terme !.

Une femme indienne a gardé un fœtus dans son corps pendant 36 ans

SI GROSSESSE éventuelle, la [hauteur du] fond utérin devrait être de 246.43 cm [la vôtre = 50 cm].

> **32 cm Max** => Donc probablement pas une grossesse [en vie]

Attention au **LITHOPÉDION** (du grec : litho = pierre, pedion = enfant) == « bébé pétrifié » == « bébé en pierre »

ou « enfant [de] pierre » : concrétion [calcification du corps entier d'un fœtus et de sa poche amniotique] parfois difficile à briser (le fœtus se calcifie dans le corps de la mère) : cas d'une chinoise de 92 ans en 2009 enceinte depuis 61 ans si grossesse morte (une femme [Zahra Aboutalib] aurait hébergé une grossesse pendant 46 ans). <http://paranormalqc.com/2014/12/un-foetus-de-40-ans-retrouve-dans-une-femme-agee-de-84-ans> intitulait UN FOETUS DE 40 ANS RETROUVÉ DANS UNE FEMME ÂGÉE DE 84 ANS, au 13 décembre 2013 à Bogotá, Colombie. L'enfant aurait 40 ans.

Mais à votre âge **79.16 ans** >= 55, pensez plutôt à une ***MÉNOPAUSE***

Âge >= 35 ans. Les femmes ménopausées qui prennent plus de 800 UI de vitamine D alimentaire font au moins 21% moins de dépressions que les autres

Ceci, c'est Sans négliger une **ÉVENTUELLE CAUSE UTÉRINE**
(hypoplasie utérine, Fibrome/Myome, hystérectomie...),

ovarienne, tubaire, hormonale, tumorale...

Mais hélas, explorez aussi éventuellement

1. **Anomalie majeure du cycle hormonal..**

Photos =
LITHOPÉDIONS
(ce risque, seulement si séjour prolongé d'un fœtus mort dans le ventre de sa mère).



Tout ceci, Si (et seulement si) vous avez une grossesse de 57.59 mois (

Le placenta n'est pas stérile comme on le pense facilement, il héberge une petite communauté de bactéries non pathogènes. La composition du microbiome placentaire serait différente en cas de naissance prématurée. Le microbiome placentaire ne ressemble pas vraiment aux microbiomes du vagin de la maman ou de l'intestin de l'enfant, il se rapprocherait plutôt de celui de la cavité buccale et est constitué le plus souvent d'espèces bénignes et symbiotiques : *Escherichia coli* =bactérie commensale de l'intestin=, *Prevotellatanneriae*, des espèces *Neisseria non pathogènes* =deux espèces de la cavité buccale=.

Un peu de rappel sur la terminologie :

1. **SYMBIOSE** : association de plusieurs organismes vivants qui s'apportent un bénéfice mutuel.
2. **SAPROPHYTE** : qui tire son énergie des éléments nutritifs trouvés dans les matières animales ou végétales en décomposition (botanique), ou qui colonise l'organisme et n'est généralement pas pathogène (biologie).
3. **COMMENSAL** : qui vit en relation proche avec un autre et se nourrit de ses restes alimentaires, sans pour autant le parasiter.
4. **PARASITE** : qui se développe aux dépens d'un autre organisme vivant, appelé hôte, dont il tire sa nourriture et auquel il nuit, mais sans le détruire.
5. **CHAROGNARD** : animal qui se nourrit de cadavres en décomposition.

La composition du microbiome placentaire est modifiée lors d'un accouchement prématuré, ou quand il y a eu infection [antérieure] durant la grossesse même si cette dernière avait été traitée et guérie plusieurs mois ou semaines avant. L'analyse du microbiome placentaire pourrait permettre d'identifier une grosse à risque d'accouchement prématuré.

GROSSESSE ACCOUCHEE

Les **DR Accouch (10 / 7 / 1985)** il y a 373.62 mois = 1624.57 sem = 124.54 trimest = 31.14 ans = 11372 jours, à l'ÂGE de 576.27 mois = 2505.71 semaines = 192.09 trimestres = 48.02 ans = 17540 jours.

L'Accouchement du **Jeudi 15 mai 1986** a eu lieu il y a 363.47 mois = 1580.43 sem = 121.16 trim = 30.29 ans = 11063 jours.

* **Durée** de la **GROSSESSE ACCOUCHEE** =

9.69 mois = 42.14 semaines = 3.23 trimestres = 0.81 ans = 295 jours [Depuis l'Ovulation], ou
10.16 mois = 44.2 semaines = 3.39 trimestres = 0.85 ans = 309.37 jours
[Si **Dern Règles** juillet 1985. Courtesy Dr Mualaba & Dr Diasoluka].

Avec un **Cycle de 28 jours** et vos **Règles du Mercredi 10 juillet 1985**,

* Date probable Calculée des **RÈGLES** suivantes ce devait être **Mercredi 7 août 1985**,

* Date probable Calculée de l'**OVULATION** suivantes ce devait être **Mercredi 24 juillet 1985**,

* **Prochaine Période** Calculée PROPICE pour la **FÉCONDATION** ce devait être du **Samedi 20 juillet 1985** au **Dimanche 28 juillet 1985**.

* **DPA** (Date **MOYENNE** Probable calculée d'**ACCOUCHEMENT**) ce devait être

Mercredi 23 avril 1986 *il y a -11085 jrs*, selon **SS France** (DR à Accouch = 9 mois + 13 jrs), ou

Mercredi 23 avril 1986 *il y a -11085 jours*, selon **Médecins français** (DR à Accouch = 287 jrs), ou

Mercredi 16 avril 1986 *il y a -11092 jours*, si **Durée Grossesse = 40 semaines (280 jrs) nets**, ou

Jeudi 17 avril 1986 *il y a -11091 jrs*, selon la **Formule Générique** (DPA= J+7 / M+9 ou M-3 / A ou A+1)

= en fait, entre **Jeudi 10 avril 1986** et **Jeudi 24 avril 1986**

Et l'**Accouchement Effectif** a eu lieu le **Jeudi 15 mai 1986**. Donc un décalage de

0.1 ans = 35 jours = 1.15 mois = 5 semaines = 0.38 trimestres à

0.06 ans = 21 jours = 0.69 mois = 3 semaines = 0.23 trimestres

Quant aux poids de naissance des jumeaux (1.89 et 2.10 kgs),

Décalage = 0.21 kgs (10%) => OK

Même les jumeaux monozygotes (vrais, issus du même ovocyte = œuf) sont différents entre eux (sur le plan génétique, biologique, psychologique) ; aucun n'a à la naissance le même poids ou la même longueur de fémur que l'autre.

MÊME LES VRAIS JUMEAUX NE SONT PAS DES CLONES.

1624.57 semaines postpartum : Le risque de présenter un **évènement thrombotique** après un accouchement (**Dern Accouchement = Mercredi 10 juillet 1985**)

Différentes **UNITÉS DE MESURE DE TEMPS** :

1 Century (Gregorian) = 1.0145625 Centuries (36'000 days) = 1.00066438356164384 Centuries (36'500 days) = 0.999979466119096509 Centuries (Julian) = 1.000000846013980900 Centuries (Tropical) = 36'524.25 Days = 35'600.1849809047366 Days (Sideral - Mars) = 150.293185746029133 Days (Sideral - Venus) = 36'624.2500137008932 Days (Sideral) = 35'547.0180402996133 Days (Solar - Mars)(Sols) = 312.841541755888651 Days (Solar - Venus) = 10.145625 Decades (3600 days) = 10.0066438356164384 Decades (3650 days) = 10 Decades (Gregorian) = 9.999794661190965090 Decades (Julian) = 10.000008460139809 Decades (Tropical) = 2'608.875 FortNights = 3.1556952 Gigaseconds = 876'582 hours = 3.1556952E+6 KiloSeconds = 3'155.6952 MégaSeconds = 3.1556952E+15 MicroSeconds = 3.1556952E+12 MilliSeconds = 5.259492E+7 Minutes = 1'304.4375 Months (28 days) = 1'217.475 Months (30 days) = 1'336.83043997661592 Months (Sideral) = 1'236.82764211619206 Months (Synodic) = 3.1556952E+9 **Seconds** = 5'217.75 Weeks = 101.45625 Years (360 days) = 100.066438356164384 Years (365 days) = 100 Years (Gregorian) = 99.9979466119096509 Years (Julian) = 53.1663949459955166 Years (Sideral - Mars) = 162.546229831336967 Years (Sideral - Venus) = 100.00008460139809 Years (Tropical).

À un moment l'année terrestre durait environ 290 jours, puis 360 jours, puis ~365.1/4 jours, sa durée actuelle, ce qui pourrait expliquer l'âge avancé atteint par **Mathusalem** et d'autres patriarches de la Sainte Bible. Le Créateur Dieu aurait-il peut-être modifié l'échelle du temps pour diminuer l'espérance (=durée estimée à la naissance) de vie des hommes [Genèse 6:3 Alors l'Éternel dit : *Mon esprit ne restera pas à toujours dans l'homme, car l'homme n'est que chair, et ses jours seront de cent vingt ans*. La française **Jeanne Calment** (décédée à 122 ans en 1997) était vue comme la seule personne ayant dépassé les 120 ans, un responsable du Bureau des statistiques dans un petit village de l'île de Sumatra en Indonésie annonce le lundi 7 juin 2010 avoir recensé une Indonésienne de 157 ans, **Turinah** née en 1853 [sa fille adoptive, 108 ans].

Toutes les espèces animales ont une durée de vie limitée : 15 ans en moyenne pour le chat, 3 ans [cinq fois moins] pour la souris, 12 jours pour les éphémères drosophiles. À l'origine, dans le Jardin d'Eden nous (plutôt Adam et Eve) étaient destinés à vivre indéfiniment sans vieillir, la **dimension TEMPS** n'existait pas particulièrement à notre échelle.

Genèse 5:5 Tous les jours qu'Adam vécut furent de **neuf cent trente ans**. Genèse 7:6 Noé avait **six cents ans**, lorsque le déluge d'eaux fut sur la terre].

En Lémurie, moyenne de vie : plusieurs milliers d'années.

En Atlantide, moyenne de vie : environ 800 ans il y a environ 150'000 ans (début Atlante).

À la fin de l'Atlantide, moyenne de vie : environ 200 ans.

Les **ERMITES** (*synonymes : moine, anachorète, ascète, solitaire, esseulé, reclus, cloîtré, stylite, cénobite...*) des grottes de Sibérie vivent encore 200-300 ans jusqu'aujourd'hui dimanche 28 août 2016 19:01:54.

Les **éponges** peuvent vivre **plus de deux millénaires** (sic!).

On estime qu'avec la **Médecine Quantique** les humains vivront 180 ans, sans maladie ni infirmité.

Mais toutes les prophéties {

sauf celles de la voyante-guérisseuse Bulgare **Vanguélia** («**Baba**» **VANGA** Dimitrova [Évangélie Sourcheva de son vrai nom, **Grand-mère Vanga**] 1911-1996 (*elle a vécu au lieu-dit «Roupié», près de Pétritchville [city of Petrich] en Bulgare dans les Balkans*), encore vénérée en Bulgarie comme une sainte ou comme «La Reine des sorcières», une bien gentille sorcière, elle avait entièrement perdu la vue à l'âge de 12 ans, un beau jour de 1923 alors qu'elle était en compagnie de ses deux cousins sur un champ quand soudain un grand orage éclata et la souleva et la projeta dans les broussailles au loin pour être retrouvée à grand peine un certain temps plus tard) dont le prénom a une racine grecque [euaggelion qui donna «évangile» = **Ewangelia Pandewa Guschterowa** née

à Dimitrova] signifiant «**porteuse de la bonne nouvelle**» ; sachant lire l'avenir, elle serait devenue la voyante attitrée de Gorbatchev et de la Nomenklatura Soviétique. D'une façon étonnante elle parlait avec les défunts, morts il y a 100 voir 200 ans et plus ; elle devient donc l'intermédiaire entre le monde supraterrrestre et la vie réelle. Elle n'avait pas peur de la mort, elle disait que cela n'existait pas. Selon l'Institut de suggestion et de parapsychologie de Bulgarie, 80% de ses prophéties se sont accomplies. Peu de temps avant sa mort, au milieu des années 90, Vanga a prédit que le successeur du président Bush serait «noire» de personnes. Vanga avait toujours déclaré que ses capacités extraordinaires à recevoir ses informations venaient de la présence autour d'elle d'êtres particuliers venus de la planète **Vamphim** (extra-terrestres ? bien que d'aucuns pensent à la stimulation de centres cérébraux inconnus que tout le monde détiendrait - mais lisez la page http://www.cerpi.be/PERSONNALITES/VANGA/Baba_Vanga_1.htm, d'autres encore ne croient pas aux prophéties). En 55 années d'exercice en 1970, elle aurait aidé 100'000 personnes. Vera Kochovska, plus guérisseuse que voyante, est pourtant considérée comme la successeure de Vanga et a été décorée par le Président Parvanov.

Une autre prophétesse, c'est **Maria Valtorta** (<http://www.maria-valtorta.org/Quaderni/430610.htm>) qui recevait les «dictées» de Jésus sur **10 évangiles** dans les «Cahiers» et «l'Oeuvre de l'Évangile tel qu'il m'a été révélé», elle devait écrire mot pour mot, sans jamais attendre, ce qui lui était donné, afin que rien ne vienne d'elle-même. Comme on pouvait s'y attendre, on ne lui a rien révélé sur la date de la fin du monde.

cf celles des Mayas (*Grand peuple indien d'Amérique centrale, civilisation culturellement très avancée en astrologie et en mathématiques, qui perdura jusqu'au XVIème siècle, anéantie par des conflits intérieurs et par l'arrivée des conquistadores espagnols*) avec leur calendrier sacré **TZOLKIN** (d'autres disent **HOTZKIN**) de la civilisation précolombienne des Mayas consistant en 260 jours, ainsi que les prédictions et prévisions scientifiques font état que précisément le 21/12/2012 (dans -44.52 mois, -193.57 sem, -1355 jours, -3.71 ans) juste avant le coucher de soleil à l'heure de l'Amérique centrale notre système actuel subira un profond chambardement | bouleversement (la « FIN DES TEMPS ? » ou fin de la « 4^e incarnation » de la Terre » ou « le début du monde du cinquième soleil » ou quoi ?), ou sera-ce le moment où les mondes visibles et invisibles vont cohabiter.

Voici maintenant que le germe déclencheur de la fin du monde vient d'être synthétisé [au laboratoire] - <http://www.google.fr/search?q=genome+artificiel+Craig+Venter+cellule+vivante+synthétique> (au 16/07/2012 18:30 Google référait Environ 25'270'000'000 résultats avec la lettre 'a' toute seule). Ce germe artificiel engendrera de nouvelles maladies peut-être très virulentes pouvant éventuellement tuer dans un délai très bref, avec une contagiosité hors toute attente (diverses modes de contagion : voie aérienne, par l'eau ou les aliments, par contact direct entre personnes, par des insectes... ou par certains objets (bâtons de rouge à lèvres)), résistant à tout antibiotique connu puisque l'efficacité des antibiotiques actuels est basée sur la structure du gène naturel. Une autre «prophétie» dit que Rudra Chakrin, un 25ème roi [indien ?], régnera en **2327** et qu'il repoussera les envahisseurs musulmans hors d'Asie pour restaurer le bouddhisme - <http://www.atlantyd.org/messaget1106.html>. Les Hopis (indiens d'Amérique du nord, vivant près de l'Arizona) prédisent la même chose. À cette date, pour la première fois depuis 26'000 ans, le soleil se lèvera pour se joindre à l'intersection de la Voie lactée et du plan écliptique. Cette croix cosmique est considérée comme une incarnation de l'Arbre Sacré, l'Arbre de la Vie, un arbre reconnu dans toutes les traditions spirituelles du monde. A ce moment-là notre planète est censée enregistrer de très violents séismes terriblement dévastateurs. Autour de cette même date, la 10e planète (re-)découverte en 2003, Sedna, sera au plus proche de la Terre. Le code de la Bible prédit qu'en 2012 on mourra tous à cause d'un astéroïde. **Nostradamus** (Michel de NotreDame) le prophète tant contesté a prédit que dans les années 2000 on aura de nombreuses catastrophes naturelles qui auraient raisons de nous.

Mais 2012 sera sans nul doute le moment où **le Suprême Dieu confondra TOUTES les prophéties et prévisions humaines mises ensemble, scientifiques soient-elles, comme maintes fois dans le passé** - Pour ce qui est du jour et de l'heure, personne ne le sait, ni les anges des cieux, ni le Fils, mais le Père **SEUL** - Matthieu 24:36, Marc 13:32. La détresse, en ces jours, sera telle qu'il n'y en a point eu de semblable depuis le commencement du monde que Dieu a créé jusqu'à présent, et qu'il n'y en aura jamais - Marc 13:19. En réalité, Dieu n'avait pas prévu une fin du monde, c'est le mal qui a poussé Dieu à envisager de raser le monde un jour, mais il ne s'est pas encore décidé sur la date [Romains 8:34 : Qui les condamnera ? Christ est mort ; bien plus, il est ressuscité, il est à la droite de Dieu, et il intercède pour nous; Luc 13:6-9].

Depuis 1'840 l'espérance de vie (*durée moyenne de vie [âge moyen au décès] d'une génération fictive soumise aux conditions de mortalité de l'année*) mondiale à la naissance (ou âge 0) ne cesse d'augmenter d'une moyenne de 2.5 ans par décennie (3 ans pour hōs et 2 ans pour fēs), plus dans certains endroits du globe (25 ans de plus chez les Français à la naissance = 83.8 ans chez la fille, 76.7 chez le garçon en 2004 (presque 1 année tous les 4 ans depuis 1970 en Occident) : environ 300 centenaires en 1950, 6'000 aujourd'hui et estimé à 150'000 en 2050). D'après le Pr Etienne-Emile Baulieu de l'Académie des sciences rien dans l'environnement de l'homme ne peut expliquer ce surprenant gain de longévité (progrès de la médecine, de l'hygiène [tabac, obésité] ou de l'habitat...), moins dans les zones de guerre et épidémies/endémies/malnutrition et autres calamités, catastrophes & sinistres naturels et humains. Ces zones sont dites / appelées **TIERS-MONDE** c'est-à-dire marginales et considérées / traitées comme **MONDE À PART** : On vit en moyenne 13 ans de plus en Europe et dans les pays industrialisés / mécanisés que dans le reste du monde. Le Japon est le pays où l'on vit le plus vieux (76 1/2 ans pour les hommes et 83 ans pour les femmes). Aux Etats-Unis : respectivement 72 et 79. En Europe : 73 1/2 ans et 80. La France est le pays européen où **les femmes** ont la plus forte espérance de vie : ~82 ans. Les hommes, 74 ans.

D'autres disent que *l'espérance de vie aurait atteint ses limites*.

Faisons «escalé» et parlons de **Baby-boom** ou **babyboom** ou **baby boom** vs **baby krach** (littéralement « explosion de bébés » ou « pic de la natalité »), phénomène démographique caractérisé par de forts taux de natalité après la deuxième guerre mondiale entre 1942-1945 et 1964-1974 (donc la majorité d'entre nous) ; le taux de fécondité, de 2 enfants en 1940, a grimpé à 3 en 1946 pour se stabiliser à plus de 2.8 jusqu'en 1960 ; la pyramide des âges s'en est trouvée profondément marquée. Les « baby boomers » ou boomers sont les enfants nés durant cette période ; les premiers babyboomers ont 65 ans en 2010. **papy-boom** ou **papyboom** ou **papy boom** [de papy = « grand-père »] est la période d'explosion de départ en retraite des baby-boomers devenus déjà **papy-boomer**. Il y a aussi le « **many-boom** ».

Cette section sera développée jusqu'à pouvoir prédire avec une anticipation de 20 ou 30 ans et à la minute près la date où quel'un est appelé à rentrer rendre compte de ce qu'a été sa mission ici-bas ; pas facile et même impossible il faut se le dire mais il faut oser.

Le monde en cours est une continuité | continuation | continuum de l'autre monde communément appelé « l'au-delà », puisque les gens qui en ont eu la chance sont arrivés jusqu'au pont qui relie les deux rives ou plus loin une entrée dans une clôture de mur interminable [le point de non retour ?], et là ils trouvent un gardien qui les empêche d'y accéder et les contraint de rebrousser chemin [parce que leur heure n'est pas encore là], et à l'instant ils se réveillent de leur sommeil ou de leur coma.

D'aucuns disent que les deux rives sont reliées par un pont surplombant une mer de charbons, du feu et du soufre (Apocalypse 14:10;19:20;20:10;21:8) ; au fur et à mesure que vous progressez sur ce pont vers l'ultime destination de l'au-delà serait-ce le paradis céleste (?), les méchancetés / méfaits que vous avez commis ici-bas se dressent / s'érigent sur votre chemin vous empêchant de continuer, et une voix vous explique la nature de ce péché : s'il est insignifiant, banal, il disparaît et vous cède le passage, mais s'il est lourd on vous demande de libérer le chemin en vous laissant tomber, sous l'effet de ce poids, dans l'étang de feu (et sur le champ la chose s'accomplit, vous êtes aspiré par l'étang de soufre), pour laisser passer ceux qui viennent derrière vous.

En fait, l'objectif de toute vraie | bonne religion c'est d'élever le niveau de spiritualité de tout humain pour le préparer (lui ouvrir la voie) à évoluer dans les meilleurs «cieux» dans l'au-delà, après la mort, pas seulement les avantages matériels fussent-ils la santé. La Sainte Bible renferme toute une litanie de prophètes à travers les bouches desquelles Dieu (Le Créateur) Lui-même en personne émit Ses messages à destination des humains (Matthieu 21:33-42), tous ont été tués, et dans l'entre-temps beaucoup de faux messagers (prophètes) ont aussi œuvré (Jérémie 28:9). Il fallait donc qu'il envoyât intempestivement [à un moment non prévu] (Matthieu 8:29) Son propre Fils bien aimé, d'abord pour être son porte parole fidèle. Il résolut donc d'envoyer Son propre Fils, comme porteur de LA VÉRITÉ inaltérée et venue directement de Dieu, dans l'espoir que par ce Fils Sa parole d'autorité serait mieux accueillie et respectée, et [Re]mettre les choses au clair (=APPORTER LA LUMIÈRE et nous montrer LE CHEMIN) = mettre les points sur les « i » afin que celui qui acceptera son message | enseignement retrouve le chemin de la Vie (Jean 3:16) - ce message concerne des choses ineffables (2 Corinthiens 12:4) que ni le raisonnement humain ni l'intelligence humaine, ni la compréhension humaine ou l'entendement humain ne peuvent assimiler (et il ne nous est pas autorisé de comprendre MAINTENANT les choses de l'au-delà, chaque monde étant destiné à être pratiquement hermétique pour nous contraindre à vivre seulement et PLEINEMENT

La prière de Jésus pour que la coupe (l'heure du calvaire) s'éloigne de lui sans qu'il ne la boive, sachant que toutes choses Lui sont

possibles, n'a pas été exhaussée - Matthieu 26:39;42, Marc 14:36, Luc 22:42. Par contre Dieu l'a [r]affermi pour pouvoir vaincre / surmonter l'épreuve, telle a été Sa volonté souveraine.

[dans] le monde dans lequel nous sommes MAINTENANT [mais bien entendu pour la seule gloire de Dieu] ; c'est ainsi que Dieu lui-même a autorisé que nous puissions croire à cause des oeuvres vues dans ce monde AVEC NOS YEUX - Jean 14:11) et doit donc être accepté comme par un enfant (Matthieu 18:3 & 4 ; 19:14, Marc 10:15, Luc 18:17). Mais ce Fils là aussi fut tué (Matthieu 7:15). Si les humains avaient reçu le message de Dieu par les prophètes venus avant Le Seigneur Jésus-Christ, Christ ne serait pas venu sur Terre, et les hommes auraient quand-même été dans la SPIRITUALITÉ DIVINE sans avoir connu le seigneur Jésus-Christ ; mais maintenant de par les crimes commis sur les prophètes et le meurtre sur le Seigneur Jésus-Christ, le salut passe par la réconciliation avec lui en commençant par sa reconnaissance.

Si les humains ne s'étaient pas mal comportés envers les prophètes, Christ ne serait probablement pas venu, et les seules conditions pour accéder au Royaume des Cieux auraient été la croyance en Dieu, la vénération de Dieu, l'amour de Dieu et l'amour du prochain - cela nous familiarise entre autres choses à partager la vie avec Dieu. Mais comme nous avons tué son Fils à Golgotha et dans nos coeurs, nous devons nous racheter de cette situation pour ne pas subir le choc en retour : il nous suffit pour cela d'accepter Christ dans nos coeurs.

Profitons-en pour **définir scientifiquement**
LE TRÈS SAINT ET SOUVERAIN DIEU :

DIEU, C'EST LA PLUS GRANDE PUISSANCE, LA PUISSANCE SUPRÊME

qui a créé TOUTES les autres puissances connues et ignorées, perceptibles et invisibles, spirituelles et physiques & matérielles, imaginables et inimaginables et qui toutes réunies lui restent encore et lui resteront toujours inférieures, et à qui seul reviennent dignement la LOUANGE, la GLOIRE et la VÉNÉRATION (le RÉGNE, la GLOIRE et la PUISSANCE), non pas seulement nominale (par formalité d'usage) mais par DEVOIR et par conviction.
(Exode 20:3 - Tu n'auras pas d'autres dieux devant ma face. Psaumes 150:1 - Louez l'Éternel! Louez Dieu dans son sanctuaire! Louez-le dans l'étendue [l'infiniment grand et l'infiniment petit], où éclate sa puissance!. Apocalypse 19:5 - Et une voix sortit du trône, disant: Louez notre Dieu, vous tous ses serviteurs, vous qui le craignez, petits et grands!).

**.. DIEU EST DIEU .. : IL LE RESTERA À JAMAIS : .. DIEU C'EST DIEU ..
IL VIT ET RÈGNE À JAMAIS, * IL N'A D'ÉGAL QUE LUI-MÊME * IL EST SOUVERAIN**

Il ne faut citer le Nom de Dieu que quand il s'agit de le vénérer

Exode 20:7 Tu ne prendras point le nom de l'Éternel, ton Dieu, en vain ; car l'Éternel ne laissera point impuni celui qui prendra son nom en vain

mais aussi et surtout, **Ne courez pas le risque d'avoir combattu contre Dieu** (Actes 5:39).

Évitez donc le Malin, Satan (Adversaire) le Diable (Calomniateur, qui aspire à se faire dieu), le dieu de ce système de choses, qui a aveuglé l'esprit des incrédules, le chef de ce monde, Prince de l'iniquité, le maître des illusions Lucifer le Serpent ancien spécialiste à prendre en vain le Saint Nom et la Parole de Dieu, dans toutes ses futilités, vanités et basses besognes (*Genèse 3:1 - Le serpent ... dit à la femme : Dieu a-t-il réellement dit..., Matthieu 4:3 - Le tentateur (le diable, serpent ancien), s'étant approché, dit à Jésus-Christ (le Messie, émissaire spécial de Dieu en provenance directe des Cieux, l'Ange Michel) : Si tu es Fils de Dieu..., Matthieu 4:6 - Si tu es Fils de Dieu...*) parce qu'il se sait déjà et à jamais perdu.

La souveraineté de Dieu sied dans les faits que :

1. Il a de son propre chef décidé et par lui-même créé tous les principes, toutes les lois et règles devant régir l'univers dans tous ses aspects (connus et ignorés, perceptibles, invisibles, spirituels et matériels, imaginables, inimaginables...).
2. Après avoir établi ces LOIS, PRINCIPES et RÈGLES qu'il a voulu IMMUABLES pour une durée qu'il s'est à loisir préfixée, il peut les abroger ou modifier à tout moment, sans attendre l'accord ou l'appui de qui que ce soit. C'est en cela que consistent les MIRACLES : un phénomène allant à l'encontre des lois auxquelles on s'y attend.

Rien ne peut contrarier ou contraindre Dieu ou permettre de le connaître à fond : plus on essaie de le cerner c'est comme s'il éclate en de milliards de morceaux aussi importants et chacun apportant autant de nouvelles inconnues propres à lui que l'initial ; seulement Lui nous approuve ou nous dompte.

Et Christ n'est pas venu pour régler un quelconque différent [socio-politico-économico-financier] entre individus sur cette terre (Luc 12:13-14).

le 5 mai 1933 mourait l'herboriste LI CHING-YUEN né en 1677 (256 ans, grâce à la paix de l'esprit donc absence de stress). Il aurait enterré 23 épouses et 180 descendants. Le secret de la longévité : « Garder un cœur tranquille, S'Asseoir comme une tortue, dormir comme un chien ».

Alors qu'un Indien de 179 ans déclarait : « **La mort m'a oublié** » (<http://paranormalqc.com/2014/04/insolite-homme-179-ans-en-inde-mort-oublie>), un bébé déclaré « mort » s'est réveillé avant son incinération (<http://paranormalqc.com/2013/11/insolite-un-bebe-declare-mort-se-reveille-avant-son-incineration>).

À 79.16 ans, Vous avez déjà vécu plus de 25'000 jours (> 900 mois, ou > 2500 semaines, ou > 300 Trimestres).

À **79.16** => **40 ans**, surveillez aussi votre **Cholestérol**. Les premiers dépôts athéroscléreux apparaissent avant 25 ans. Votre âge 79.16 ans, => 45 ans : Dosez votre cholestérol au moins une fois tous les 5 ans.
Votre âge 79.16 ans, => 25 : Dosez votre cholestérol tous les 5 ans.

Âge 79.16 => 40 ans. 79.16 ans : 1 homme sur 9 risque le cancer de la prostate.

1. Le risque est plus important si un proche parent a contracté ce cancer tôt (<65 ans) :
1 frère ou papa = risque $2\frac{1}{2} \times$ plus élevé ; 2 frères ou papa = risque 4 à 5 \times plus élevé.
2. Plus le cancer de la prostate se déclenche tôt, plus il est mortel.
3. ≥ 79.16 ans : 1 homme sur 43 risque la mort par cancer de la prostate..

Après 40 ans, un suivi ophtalmologique régulier est indispensable.

Après 45-50 ans (vous = 79.16 ans),

- le volume du gel vitréen diminue alors que le vitré liquide augmente, la liquéfaction débutant au centre de la cavité vitréenne, tandis que diminue au pôle postérieur l'adhérence entre le vitré et la rétine.
- À partir de 45 ans, prélever sa tension artérielle très régulièrement.
- Veillez aussi au **Diabète Type 2** (le diabète est une des grandes causes de cécité).

Critères de dépistage du diabète chez les sujets asymptomatiques :

1. • Âge ≥ 45 ans : tous les 3 ans.
2. Si âge < 45 ans :
 - Obésité IMC ≥ 27 kg/m²
 - Parent ou fratrie diabétique
 - Prévalence élevée dans la communauté
 - Diabète gestationnel antérieur
 - Accouchement d'un enfant de plus de 4.5 kg
 - HTA $\geq 14/9$
 - Triglycéridémie ≥ 2.5 g/L et/ou HDL ≤ 0.35 g/L
 - Intolérance au glucose.

À 79.16 ≥ 45 ans (Homme), veillez à vos risques cardiovasculaires indépendants [du LDL-cholestérol], en général :

1. **Antécédents familiaux** de maladie coronaire précoce
 - infarctus du myocarde ou mort subite avant l'âge de **55 ans** chez le père ou chez un parent du premier degré de sexe masculin,
 - infarctus du myocarde ou mort subite avant l'âge de **65 ans** chez la mère ou chez un parent du premier degré de sexe féminin,
2. **Hypertension artérielle permanente,**
3. **Tabagisme,**
4. **Diabète sucré,**
5. **HDL-cholestérol** < 0,35 g/L=mg/mL=% ou 0,9 mmol/L= μ mol/mL.
6. **Insuffisance Rénale Chronique** : puissant marqueur du risque ; les **bêtabloquants** étaient supposés réduire la mortalité en cas d'antécédent d'infarctus du myocarde ou d'insuffisance cardiaque ; une vaste méta-analyse a montré que les bêtabloquants en post-infarctus n'apportent rien à la majorité des patients.
7. **TA nocturne** (meilleur indicateur du risque cardiovasculaire que la TA diurne).
8. La dépression augmenterait le risque de crise cardiaque de 40% = La dépression est un facteur de risque après syndrome coronarien aigu =SCA.
9. La POLLUTION augmente de 40% la récurrence de crise cardiaque.

Les médicaments anti-rhume (Actifed Rhume, Nurofen Rhume, Dolirhume, Humex Rhume...) seraient dangereux pour le système cardio-vasculaire (coeur et vaisseaux), tandis que protéines de soja et isoflavones ont un effet protecteur limité sur les maladies cardiaques.

Quatre trousse de vérification à domicile vendus en pharmacie :
Glycémie, cholestérol, grossesse, Tension Artérielle.

Les premiers symptômes de l'infarctus du myocarde sont :

une douleur intense dans la poitrine pouvant irradier dans la mâchoire, l'épaule ou le bras gauche, mais parfois par une douleur apparemment digestive.

Quelques tests recommandés dans l'infarctus du myocarde :

ECG à l'épreuve d'effort, test au thallium d'effort (scintigraphie), coronarographie.

Âge \geq 50 ans : Faire dépistage maladies du côlon [cancer colorectal, polype...] tous les 2 ans (2 tests différents permettant de dépister chez soi d'infimes quantités de sang dans les selles sont actuellement praticables : L'HÉMOCULT [nécessite la manipulation des selles], et l'HÉMOCHECK plus récent et plus simple d'utilisation).

À 79.16 ans \geq 50, Veillez aussi à l'**hyperparathyroïdie primitive** dépistée par hasard (le plus souvent asymptomatique et dont TTT=chirurg)

La **Cataracte** peut survenir à tout âge. Particulièrement à 79.16 \geq 60 ans, veillez y.

Après 60 ans, le cerveau doit être régulièrement stimulé pour conserver ses performances (tout comme les muscles pour prévenir la sarcopénie).

Après 65 ans, l'alcool « même modérément » est mauvais pour le cerveau. Mais il se pourrait en fait que l'envie d'alcool soit un signe prémonitoire de déclin cognitif.

• **À partir de 70 ans**, les déficits mnésiques se produisent de manière à la fois plus fréquente et plus marquée. Svt signe avant coureur de *confusion mentale* ou de *démence sénile*.

Sexe:

À ce stade (79.16 ans),

Sexe = **Homme** ;

Classe socio-politico-démographique = * **ADULTE FULL \geq 25 ans * ADULT \geq 50 ans ;**

Tranche = **Vieillard \geq 70 ans.**

=Andropause (installée ? elle est (+) discrète, (-) destructrice, (-) agressive vs ménopause c/° Fê).

I. À 79.16 ans, **VEILLEZ À VOTRE PROSTATE :**

1. **Toucher Rectal,**
2. **PSA** (Antigène prostatique spécifique ; doser le PSA total et le PSA libre ; un rapport L/T $>$ 18 est une probabilité de cancer de la prostate). Bien entraînés, certains chiens, en reniflant des échantillons d'urine grâce à leurs 200 millions de cellules olfactives, détectent les tumeurs [de la prostate] plus fiablement (99-100%) que le test PSA et la biopsie.
3. **PCA3 urinaire**
4. **FUSION TMRSS2-ERG (T2:ERG)**
5. **EPCA-2 (Early Prostate Cancer Antigen-2)**
6. **Protéine EZH2** (nouveau *marqueur pronostique du cancer de la prostate métastatique et hormonorésistant*, associée à un mauvais pronostic),
7. **Hormones de croissance** IGF-1 20-25% plus élevé [lait et produits laitiers issus des vaches d'étables est la plus importante source d'hormones de croissance exogène = alimentaire],
8. **polymorphisme génétique,**
9. **activité physique...**

À 60 ans, 80% des hommes en sont atteints à 60 ans (beaucoup moins chez africains et asiatiques). À 75 ans, Il n'est plus recommandé de poursuivre le dépistage après 75 ans (évolution lente du cancer de prostate).

Prostate normale pèse 15 à 20 grs, adénome moyen pèse de 60 à 80 grs, gros adénome gros \geq 200 grs.

Pour les uns, les rayonnements UV (artificiels et solaires) protégeraient contre certains cancers (prostate ou côlon), mais pour d'autres le Bronzage artificiel par lampes à UV expose au risque de cancer (450'000 cancers de la peau non-mélanomiques et 10'000 mélanomes chaque année). Mais **Attention** : La **vitamine D** est anticarcinogène (*facilite la différenciation cellulaire et régule la prolifération cellulaire*), elle diminuerait donc le risque de cancer (*sein, colorectal, et autres*) mais **à doses élevées** augmente celui de cancer du pancréas). La vitamine D préviendrait aussi des maladies comme asthme, Alzheimer, arthrite rhumatoïde, insuffisance adrénalienne, prééclampsie, hyperparathyroïdisme, hypophosphatémie, hypocalcémie, ostéodystrophie rénale, fibromyalgie.

De plus, certains composés de l'alimentation ont des effets protecteurs pour la santé : **isoflavones** du soja, **lycopène** (caroténoïde de la tomate et des **produits de tomates**), arachides, Chou fleur, Melon d'eau, **alliées**, bulukutu, **thé vert**, curcuma, **acides gras polyinsaturés OMEGA-3**, isomères du CLA, **sélénium organique** (100-200 mcg/j)...

La déficience en **zinc** est une cause fréquente de l'hypertrophie de la prostate.

La déficience en **sélénium** majore le risque de cancer de : tube digestif, prostate, vessie, et peau. Le sélénium, antioxydant indépendant et en conjonction avec la vitamine E, est aussi renforçateur du système immunitaire, et prévient le développement de cancers, mais *une surdose de vitamine E expose au cancer de la prostate*.

Après 65 ans,

1. Les taux d'hormones de croissance fluctuent et chutent fortement.
2. Il faut consommer plus de protéines pour la protection et la reconstruction.

Un nouvel appareil testé dans le service d'urologie de l'hôpital Edouard-Herriot de Lyon attaque la tumeur cancéreuse par ultrasons.

Il existe une association entre certains troubles de la prostate(*) et la consommation importante d'énergie, de protéines et de certains lipides particulièrement certains acides gras polyinsaturés(**) : [Ils sont fragiles, facilement oxydés, et en quantité importante peuvent former des radicaux libres toxiques. En général les acides gras sont particulièrement stables à l'air ou à la lumière, c'est à dire peu sensibles à l'oxydation], avec peu de fruits et légumes alors que ces derniers regorgent d'anti-oxydants)

*cfr Hypertrophie bénigne (=HBP = adénome prostatique [*tumeur bénigne, mais l'hypertrophie risque à long terme de comprimer et obstruer les voies urinaires basses et provoquer une accumulation de liquide en amont, suivie d'une dilatation des voies urinaires pouvant provoquer une insuffisance rénale*], heureusement que 10% seulement nécessiteront une intervention chirurgicale) et Cancer de prostate qui concernent un nombre croissant d'hommes âgés

**qui sont facilement oxydables :acide arachidonique, EPA= EicosaPentaenoic Acid et DHA= DocosaHexaenoic Acid.

*** La prise à long terme de FINASTÉRIDE, médicament contre hyperplasie bénigne de la prostate et alopecie diminue significativement le risque d'un cancer de la prostate, mais augmente aussi légèrement le risque d'une forme grave de cancer de la prostate.

Les hommes qui prennent plus de sept tasses de thé chaque jour ont 50% plus de risque de développer le cancer de la prostate.

Le **CHLORDÉCONE** (insecticide =pesticide= hautement toxique utilisé aux Antilles (Martinique et Guadeloupe de 1973 à 1993 contre le charançon du bananier alors qu'interdit aux USA dès 1976) où il a pollué tout le sol pour DES dizaines d'années, est considéré comme toxique (provoque : Graves insuffisances respiratoires, gastrite, infection de la gorge, et est perturbateur endocrinien) et cancérigène pour l'homme (il augmente le risque de Cancer de la Prostate chez les hommes les plus exposés).

- II. **ÉVITEZ L'EXCÈS DE VIANDE** surtout la viande rouge (surtout grillée ou trop cuite = carbonisée) et viande transformée ; La viande rouge exposerait aussi au diabète de type 2 et au cancer colorectal. (Rem. : À ne pas confondre «Viande Rouge» avec «Viande Saignante» [viande crue ou partiellement cuite avec des quantités de sang « frais »] la viande rouge (et produits carnés élaborés) tout comme une forte consommation de lait (3 verres /j) augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires, obésité et cancers [cfr de la prostate et le colorectal]. Mais la viande et le lait de boeuf (et d'autres ruminants) est riche (0.01 à 0.06 g d'ALC / 100 g de viande) en Acide Linoléique Conjugué =ALA= qui réduit (brûle) la graisse corporelle, est bénéfique pour le cœur et aurait des effets anti-cancéreux, malgré la présence d'acide myristique (acide gras saturé donc linéaire, à 14 atomes de carbone CH₃(-CH₂)₁₂-COOH [14:0]), le plus hypercholestérolémiant des acides gras sit quand il n'est pas en position 2 (centrale) du résidu de glycérol du triglycéride comme svt le cas dans les matières grasses laitières). Ainsi certains auteurs n'hésitent pas à déclarer, que les produits laitiers gras [et l'acide linoléique bien entendu] réduiraient au contraire le risque du cancer colorectal. On remplace souvent le lait de vache par celui de chèvre ou à la rigueur de la brébis. On utilise aussi parfois le lait de jument et d'ânesse. S'il faut vraiment supprimer le laitage animal, voici quelques laitages végétaux : boissons à base de riz, d'amande, de noisette, de soja, d'avoine, d'épeautre, de millet,... et on peut consommer des yaourts de soja, des yaourts de riz, ou des pâtes à tartiner façon fromage à tartiner faites à partir de soja. Les boissons végétales sont à base de légumineuses (soja), d'oléagineux (amande, noisette, noix, sésame, noix de coco), de céréales (riz, avoine, épeautre, blé, kamut, orge, millet, sarrasin) et de chénopodiacées (quinoa, amarante)...

Les poissons gras ont un effet préventif sur le cancer de la prostate.

Le vin rouge divise par deux le risque de cancer de la prostate, et les huiles de poisson gras (sardine, thon, saumon, tilapia, morue) aussi sont bénéfiques contre ce cancer de la prostate mais aussi contre démence Alzheimer, presbycophonie.

Les viandes les plus consommées en France sont : viande porcine du porc (35 kg/hab/an), viande bovine du boeuf (26 kg/hab/an), volaille oiseaux (24 kg/hab/an), viande ovine du mouton (4 kg/hab/an) et dans une très moindre mesure le lapin et les équidés cheval.

Le début de calvitie augmente de 40 % le risque de Cancer de la prostate.

Il convient de remplacer la viande [rouge] par des insectes[ENTOMOPHAGIE càd consommation des insectes à

des fins alimentaires : les nuages d'insectes migrateurs rassemblent des milliards d'individus pour une masse pouvant atteindre 400'000 tonnes] ; de plus la consommation de viande est responsable de plus d'émission de gaz à effet de serre que les transports !

Et pour les anthropophages, quant à la viande de hiérarchie la plus élevée, la chair humaine, elle est heureusement impropre à la consommation du point de vue de la santé (il suffit de constater comment finit la santé des politiciens mangeurs de chair humaine ; de même l'**Homme de Néandertal** aurait disparu à cause d'une maladie proche de la maladie de la vache folle = **encéphalopathie spongiforme bovine**, qu'il aurait contracté suite à la pratique du **cannibalisme**), à l'éthique et surtout et particulièrement à l'âme humaine [crémation interminable dans l'au-delà]

.....
 • **RIEN À GAGNER (plutôt TOUT À PERDRE) DONC AVEC LA SACRÉE CHAIR HUMAINE.**

La vidéo de la caméra cachée du site http://congosynthese.com/video_reader.aspx?Id=2748 montre une femme dans la cuisine qui ajoute en cachette le lait de ses propres seins au lait de vache qu'elle s'apprête à servir à l'un de ses collègues.

), les stress et d'autres surcharges (*surmenage*) (le stade ultime du stress conduit au syndrome d'**épuisement professionnel** [le stress du travail épuise] ou **burn out** défini en 1969 par H.B. Bradley, le plus souvent rencontré dans les professions où on aide d'autres personnes [éducation, soins de santé ou système correctionnel] souvent suite à la fatigue surréale, avec des symptômes psychologiques et physiques se traduisent par une grande fatigue voire une déprime : Irritabilité (Tempérament coléreux), Fatigue chronique, Vertiges, Baisse de libido, Trouble immunitaire, Plus grande sensibilité au stress = cercle vicieux).

- III. La **CHRYSINE** (appartient à la sous-classe des **flavones**) est un **bioflavonoïde** naturel, puissant flavonoïde 5,7 Dihydroxyflavone extrait de la plante **Passiflora coerulea**, a la capacité unique d'inhiber le processus d'*aromatisation de la testostérone en oestrogènes* chez les hommes âgés et vieillissants et qui est en grande partie responsable de leur relative féminisation, notamment de la gynécomastie. Elle est donc capable de rehausser la testostérone libre chez l'homme âgé (les niveaux de testostérone augmentent lorsque l'action de l'enzyme aromatase est bloquée). La chrysin est donc utilisée conjointement avec les précurseurs ou les stimulateurs de la testostérone (tribulus terrestris, tongkat ali, Dehydroepiandrosterone) pour contrer le processus pervers, associé au vieillissement, de transformation de la testostérone en oestrogènes. Athlètes et body-builders : 2-3 grammes de chrysin par jour. Pour l'accroissement de la testostérone et la réduction des oestrogènes : 1-2 grammes par jour et adapter la prise en fonction des résultats obtenus. La biodisponibilité de la chrysin est relativement faible mais elle peut être significativement améliorée par la prise concomitante d'un extrait de poivre noir standardisé en pipérine, la bioperine® qui améliore son absorption pour un coût additionnel très modeste. La chrysin (à utiliser avec des extraits de Tribulus) apporte un double bénéfice 1. celui d'un **traitement de substitution de la testostérone** et 2. d'**inhibition de l'aromatase**. L'augmentation du niveau de testostérone libre améliore le comportement, la performance et la satisfaction sexuels. Les Indiens du Pérou et du Brésil avaient montré aux conquistadors espagnols les propriétés sédatives de la **chrysin**. Chez l'homme, l'activité de l'aromatase augmente avec l'âge, devenant excessive à l'âge avancé, convertissant une trop grande quantité du peu de testostérone encore disponible en oestrogènes. C'est peut-être ça le mécanisme de la « ménopause masculine » et probablement même des prostatites hypertrophiées ou du cancer de la prostate

Il existe une association entre un régime de type occidental, riche en graisse et pauvre en fruits frais et en légumes, et un risque accru de l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) et de cancer de la prostate ; des effets protecteurs ont été rapportés pour certains composés de l'alimentation : isoflavones du soja (véritables tampons oestrogéniques, on attribue au Soja -le végétal le plus nourrissant pour la santé- de multiples vertus thérapeutiques, de la réduction des bouffées de chaleur dans la ménopause à la prévention des maladies cardiovasculaires. Le Soja, consommé depuis 1'200 ans avJC (et dont les formes fermentées sont : tempeh, shôyu, natto, miso, tofu fermenté, tamari... mis au point par les Chinois), est-il un superaliment aux propriétés thérapeutiques [consommé régulièrement et longtemps à partir de la prépuberté, il baisse le taux anormal de cholestérol {cholestérol total de 2.5%, LDL de 3% et triglycérides de 6%} et les maladies cardiovasculaires, et dans une moindre mesure les manifestations indésirables de la ménopause, la faible densité osseuse, les troubles rénaux, le déclin de la fonction cognitive, le cancer, l'hyperglycémie] ou une légumineuse particulièrement nutritive ; à cause de SA PROTÉINE QUI CONTIENT TOUS LES ACIDES AMINÉS ESSENTIELS, le soja est le seul aliment végétal comparable du point de vue protéique à la viande, au poisson et aux oeufs), lycopène de la tomate et produits de tomates, ainsi que le sélénium. L'apport en lipides totaux ne joue aucun rôle significatif, mais **l'ingestion de certains acides gras polyinsaturés (acide arachidonique, EPA ou « EicosaPentaenoic Acid » et « DHA ou DocosaHexaenoic Acid ») est associée à une légère augmentation du risque d'HBP**. Toutefois, les **poissons gras** préviendraient du cancer de la prostate. Certains anti-oxydants semblent exercer un effet protecteur - le règne végétal regorge d'anti-oxydants.

- IV. Le vin rouge (même la vigne rouge) divise par deux le risque de cancer de la prostate.

Le traitement de certains cancers (masculins [testicule, prostate], rectum...) peut engendrer des troubles érectiles, de l'éjaculation (un éjaculat normal après 3 jours d'abstinence sexuelle mesure entre 1.5 ou 2 et 6 ml, dont 20 % représentent les sécrétions prostatiques, 20 % des épидидymes et les déférents, 60 % des vésicules séminales. Son

pH est de 7.2 à 8 ou 7.5 à 8.5 selon les auteurs), de l'orgasme, une baisse de la libido, une élévation du seuil d'excitabilité, et une diminution, voire une perte de la fertilité. Enfin bonne nouvelle, un vaccin capable de produire une réponse immunitaire contre un antigène de cellule-souche prostatique (PSCA), une protéine de membrane surexprimée dans un tiers des cancers de la prostate débutant et dans toutes les tumeurs prostatiques lorsqu'elles grossissent, est en cours de développement contre le Cancer de la prostate, efficace à 9/10 sur des souris âgées de 8 semaines et génétiquement modifiées de manière à développer un cancer de la prostate.

Quant à la *protéine « élastine »*, sa détérioration est responsable du déclin d'un grand nombre d'organes. L'élastine se soude au calcium et aux lipides sanguins, elle durcit. Et les enzymes chargées de la dégrader produisent à leur tour de dangereux déchets. Cette transformation provoque la rigidité des artères, dont les parois, normalement, contiennent jusqu'à 40% d'élastine. D'où les artères se sclérosent (l'artériosclérose), le sang circule mal dans les vaisseaux, pour s'oxygéner, le coeur force son rythme (mais il s'adapte, ouvrant plus largement ses ventricules, la pression artérielle augmente. Le vieillessement de l'élastine concerne aussi les bronches (essoufflement) : la capacité pulmonaire diminue assez tôt: (malgré un entraînement intensif, *un sportif de haute compétition n'est plus à son meilleur niveau passé 30 ans* [vous = 79.16 ans { 49.16 ou 163.86% de plus = 2.64x }]).

La perte d'élastine explique aussi le vieillissement du cristallin, la lentille de l'oeil : il perd de sa souplesse dès 35 ans ou la quarantaine, d'où les difficultés pour lire de près: la **presbytie** s'installe. Le relâchement de la peau, c'est encore -en partie- une histoire d'élastine. La peau jeune en contient jusqu'à 5%.
En général pour votre âge (79.16 > 35 ans) on recommande :

- Le **CONCOMBRE** : protecteur global de la santé.
- **CURCUMA** (Curry ou Turmeric) = épice anticancer puissant.
- La **MYRTILLE** [Europe] (Vaccinum myrtillus ou Bilberries ou Bleuets [Amérique du Nord, une trentaine d'espèces], Famille des Airelles ou Ericacées dont 150 espèces, Partie utilisée : Baies mûres à chair sucrée truffée de très petites graines, feuilles). Bleuets et myrtilles sont deux espèces d'une même plante et possèdent les mêmes propriétés. Valeur nutritive de la myrtille pour 100 g : Calories 16-63 kcal (48 kcal ou 204 kJ), Eau 83-88 g, Protéines 0.2-0.7 g, Glucides / Hydrate de carbone 2.4-15.0 g (sucres simples 9-10 g), Lipides 0.1-0.5 g (Gras Mono-insaturé 0.1 g, Gras polyinsaturé 0.2 g), Fibres 1.0-8 g, **Vitamines** (Niacine 0.4 mg, Vitamine B3 420 µg, Vitamine B9 ou Acide folique, folate, folacine 6 µg, Vitamine C 9.7-20 mg, Vitamine E 2.1 mg, Carotènes 30 µg / 280 U.I. éq Vitamine A, Vitamine A 0 µg, Vitamine B1 0 mg, Vitamine B2 0 mg, Vitamine B6 0 mg), **Minéraux et oligoéléments** (Potassium 68-280 mg, Magnésium 4-5 mg, Phosphore 10-11 mg, Calcium 6-9 mg, Fer 0.2-0.5 mg, Sodium 3.0-6.0 mg), pectine, pectose, albuminoïdes 0.06, plusieurs **acides** (oxalique [15.0 mg], citrique [0.9%], malique, tartrique, benzoïque [0.05 à 0.144%]), **alcaloïdes indoliques, proanthocyanines et anthocyanines / anthocyanosides** (facteurs vitaminiques P), **catéchines** (variété d'acide phénolique à effet anti-oxydant).

La myrtille sauvage contient 4x plus de composés anthocyaniques que la myrtille cultivée.

Principales actions de la Myrtille : Les **feuilles de la MYRTILLE** sont utilisées en phytochimie / phytothérapie pour leur richesse en : **FLAVONOÏDES ANTHOCYANIDINES** : pouvoir anti-oxydant (donc anticancéreux : leucémie, estomac, prostate, et intestin [côlon] : ¾ tasse ou 185 mL = 120 g de bleuets frais par jour pour une personne de 60 kg) le plus élevé vs celui des autres baies = petits fruits (fraise, canneberge, framboise, baie de sureau), stabilise l'ADN, favorise la régénération du pourpre rétinien (améliore la vision nocturne), protecteur des parois vasculaires (anti scléreux, améliorent la microcirculation, diminuent la perméabilité capillaire, augmentent leur résistance, baisse le taux de cholestérol), avec une action anti-inflammatoire [sur le système vasculaire]. **TANINS** : astringents et angioprotecteurs, équilibrent la flore vésicale (une fraction des flavonoïdes du bleuets empêche l'Escherichia Coli d'adhérer aux parois du canal urinaire), dissolvant urique, accélère le transit intestinal et évite les flatulences, astringent antiseptique et antiputride, bactéricide (Eberth [typhoïde], colibacille, bacille de Gaertner), antidiabétique (Rathery). **β-carotène, vitamine C...**

INDICATIONS : Usage interne : propriétés anti-infectieuses (- entérites - cystites - colibacillose, entérites, diarrhées même tuberculeuses, - dysenterie, putréfactions intestinales [Combes], - diarrhées des enfants, - colibacillose [syndrome entéro-rénal]), - hémorragies par fragilité capillaire, rétinopathies, - méno-métrorragies, - athérosclérose, - troubles circulatoires (varices, capillarites, artérites, séquelles de phlébite), - diabète, intolérance au glucose et résistance à l'insuline (les feuilles ont des propriétés hypoglycémiantes : jus de bleuets sauvage fermenté), prévient le développement de l'obésité chez les souris pré-diabétiques, - coronarites, séquelles d'infarctus, - hépatisme, insuffisance biliaire, - azotémie. **Usage externe** : - pharyngites, stomatites, muguet, aphtes, - eczémas. La Myrtille adoucit aussi les cordes vocales, améliore la mémoire et les fonctions cognitives, la vitesse de raisonnement et l'équilibre (troubles d'équilibre et de coordination), maladies neurodégénératives (dont Alzheimer, PSP, DCB, Pick, DFT, Syndromes Parkinsoniens Atypiques,...) protégeant les neurones contre le stress oxydatif (Alzheimer, Parkinson [aujourd'hui officiellement reconnu et classé comme *maladie professionnelle chez les agriculteurs en contact avec les pesticide*]).

- L'anti-oxydant du vin, **RESVÉRATROL** (dose de resvératrol recommandée : supplément de 2 - 4 mg ou plus), stilbène isolé des pépins du raisin, est un composé de la famille des phytoalexines, un polyphénol de structure similaire aux flavonoïdes et proanthocyanidines. Il aurait aussi un effet cardioprotecteur qu'on ne retrouve pas avec d'autres ANTIOXYDANTS (combattent les radicaux libres [substances pouvant entraîner des lésions d'ADN associées au cancer] et arrête la mort cellulaire). Dans le corps humain le resvératrol est transformé en un anti-cancer très puissant capable de cibler et tuer les cellules cancéreuses tout en épargnant les cellules saines. Le

resvératrol a aussi des propriétés anti-inflammatoires, aidant à prévenir cancer, maladie d'Alzheimer et les maladies cardiovasculaires. Mais en cardiologie ce polyphénol resvératrol ne parvient pas à prouver ses bénéfices (http://www.medscape.fr/voirarticle/3600625?nlid=57712_2541), et aussi cet antioxydant resvératrol serait sans effet sur la mortalité! L'effet cardioprotecteur du vin serait dû pour l'essentiel aux **gallotannins** qu'il contient (les gallotannins sont, parmi les molécules présentes dans l'alimentation courantes, les plus fort inhibiteurs du cycle de la mevalonate, et sont ainsi les plus puissant stimulateur d'oxyde nitrique synthase). Le resvératrol inhibe le développement des lésions préneoplasiques chez la souris et bloque la croissance de cellules tumorales cérébrales en cultures (propriétés anti-cancéreuses),... Le resvératrol a aussi des propriétés antiaging : en stimulant un gène de longévité, il ralentit le vieillissement de cellules et prolonge (tout comme l'acide alpha-lipoïque) la durée de vie chez les levures (*Saccharomyces cerevisiae* utilisées dans la boulangerie et pour la bière) et drosophiles (mouches à fruits). Bien que la longueur de leur vie soit beaucoup plus courte, les caractéristiques de leur vieillissement et leur pool génique ont beaucoup en commun avec l'espèce humaine : la susceptibilité aux facteurs toxiques de vieillissement (pesticides, oxydants), ces substances réduisent la capacité des cellules à se répliquer) comme lors d'une restriction calorique. Le resvératrol se retrouve dans le vin et d'**autres sources alimentaires** : CACAHOUÈTES / ARACHIDES, La peau du raisin (Rouge, vert, bleu, blanc et surtout le noir), baies, et le polyonium cuspidatum (composant de remèdes traditionnels asiatiques à base de plantes).

Les **feuilles de la VIGNE ROUGE** sont utilisées en phytothérapie pour leur richesse en :

- **ANTHOCYANOSIDES** (couleur noire bleutée) : importante activité vitaminique P qui augmente la résistance des vaisseaux et diminue leur perméabilité,
- **TANINS** : favorisent la contraction des cellules musculaires des vaisseaux,
- **PROANTHOCYANIDOLS** : action antiradicaux libres et stabilisation du collagène présent dans les parois des vaisseaux.

Principales actions de la Vigne Rouge, dont une cinquante ou soixante d'espèces sont répertoriées dans le monde, mais *Vitis vinifera* est l'espèce cultivée commercialement. La Vigne Rouge est particulièrement indiquée en cas de :

- **Insuffisance veineuse** des membres inférieurs : jambes lourdes, varices (altération et dilatation permanente de [la paroi de] la veine : saillie bleuâtre, sinueuse et tordue à la surface de la peau ou muqueuse, pouvant être douloureuse en permanence), varicosités (forme de toiles d'araignées bleuâtres, indolores),
- **Hémorroïdes**,
- **Fragilité capillaire** de la peau : couperose, ecchymose. Le **Climaxol** est un excellent stimulant circulatoire ;
 - pris 8 jours avant les règles et pendant toute la durée de celles-ci, il diminue les hypersaignements des règles, calme les douleurs du bas-ventre, diminue le gonflement des seins et la prise de poids ;
 - il diminue l'intensité et la fréquence des crises de migraines, mais aussi sur les malaises vagues et les vertiges.

La teneur du resvératrol dans différents aliments :

1. **VIN ROUGE** (le raisin renferme des levures naturelles qui favorisent sa fermentation = vinification [d'autres produits de la fermentation outre le vin sont : cidre, bière...]) : 160 mcg / ounce (~1 mg per 6 ounces) ; mais est-il raisonnable de se prêter à des maladies du foie liées à l'alcool en prenant du vin plutôt qu'en consommant des raisins frais [sans retirer les pépins]

1. **Stéatose hépatique** avec Hépatomégalie douloureuse à la consommation quotidienne de 180g de vin ;

2. **Hépatite alcoolique** avec douleurs abdominales, vomissements, fièvre, fatigue et Hépatomégalie;

3. **Cirrhose hépatique** avec destruction massive des hépatocytes, diminution du volume du foie et perte de la fonction hépatique accompagnée de douleurs à la région pré-hépatique, anorexie, amaigrissement, vomissements, fatigue, parfois associé à une encéphalite [inflammation cérébrale] alcoolique et une hémorragie œsophagienne.

, sans compter les autres conséquences partout dans l'organisme, par exemple les neuropathies y compris du nerf optique. L'alcool n'est pas un élément essentiel à la santé ; il n'y a rien d'utile qu'on puisse obtenir avec le vin [rouge] qu'on n'obtienne pas avec le raisin (initialement vers 1200 « resin », du latin populaire *racimus*, qui signifie « grappe de baies »), un cancer sur 10 chez l'homme est dû à l'alcool à partir d'un verre /j surtout quand associé avec le tabac

Le vin rouge n'est à proprement parler pas réellement strictement nécessaire : le **raisin rouge** ou le **jus du raisin rouge** et les **pépins de raisin** peuvent bien faire l'affaire ; le pépin de raisin contient des Oligomères **Proanthocyanidiques** =OPC qui ont un effet anti-oxydant 20 fois > celle de la vitamine C et 50 fois > celle de la vitamine E). Le **pépin de raisin** prévient le vieillissement en ralentissant le processus ainsi que les maladies dégénératives dues aux radicaux libres, améliore la circulation sanguine, entretient la peau (« eaten cosmetic »), ralentit la prolifération de cellules cancéreuses, et est un des meilleurs suppléments alimentaires pour les patient souffrant de problèmes cardiovasculaires, de diabète et du cancer.

2. **CACAHOUÈTES / ARACHIDES**: 73 mcg / ounce. De bons résultats ont été observés chez des souris à des doses équivalant chez l'humain à 100 bouteilles (ou 75 litres) de vin rouge par jour ou 3 kg de beurre de cacahuètes, mais les teneurs varient considérablement.

- **POMME** :

1. Le **POMEGRANATE** : produit naturellement trouvé dans la pomme (à ne pas mélanger avec des

médicaments anticonvulsifs | antiépileptiques | anticonvulsifs, antidépresseurs ou antipsychotiques, ou certains types d'antihypertenseurs (e.g. inhibiteurs =blockers= des canaux calciques) ;

2. La pomme a un pouvoir calorique faible (remplit l'estomac sans grand apport de calorie = coupe-faim quand on ne peut s'empêcher de grignoter)
3. La pulpe de la pomme ralentit légèrement l'absorption du cholestérol
4. la pomme contient aussi la PECTINE qui facilite la digestion
5. La pomme ralentit la croissance des adénocarcinomes (cfr cancer du sein) chez des rats...

- **L'ACIDE LIPOÏQUE ALPHA (ALA : acide gras trouvé dans le *lait de chèvre*)**

L'Acide Lipoïque Alpha (ALA) (mime l'effet de l'insuline), l'un de cinq aliments nécessaires pour maintenir les mitochondries saines pour la respiration et la production énergétique cellulaires (coenzyme complexe produit naturellement par l'organisme à partir d'un autre acide aminé la **CYSTÉINE** [celle là même qui confère au **GLUTATHION** (tri-peptide =protéine à trois peptides, composé d'acides aminés CYSTÉINE, ACIDE GLUTAMIQUE ET GLYCINE). Propriétés de ALA {anti-oxydant, boosteur de l'immunité, et détoxifiant}) joue un rôle primordial dans la production d'énergie par les cellules de l'organisme : aide à **hydrolyser (découper en adjoignant une molécule d'eau) les sucres** pour libérer leur énergie via la respiration cellulaire [dans les mitochondries]. C'est surtout un puissant **anti-oxydant endogène** (le plus puissant anti-oxydant disponible sur le marché) qui agit au cœur même des cellules et peut jouer le rôle d'**agent libre** avec la capacité d'assurer les fonctions des Vitamines C et E en cas de carence dans l'organisme, combat les effets du vieillissement et renforcer le système immunitaire, et il sert à jauger la chaîne d'anti-oxydant du corps. Sa caractéristique c'est qu'il est soluble aussi bien dans l'eau (hydrosoluble) que dans les graisses et solvants des lipides (liposoluble). Il peut donc neutraliser les radicaux libres (*molécules ou substances chimiques manquant et assoiffées d'électron, extrêmement actives et agressives, capables de causer des dégâts au sein des cellules, cfr le redoutable peroxydant qui attaque le tissu vasculaire, les radicaux superoxide, les radicaux hydrogène, les radicaux hydroxyl et oxyde nitrique ou NITROXYDE...*) aussi bien dans les zones aqueuses que dans les zones grasses des cellules, contrairement à la Vitamine C qui n'agit que dans les zones aqueuses, et la Vitamine E qui n'a accès qu'aux zones grasses. D'où sa désignation de « anti-oxydant universel ». Il diminue les dégâts oxydatifs sur les protéines et protège la mitochondrie du stress oxydant. En outre il recycle les Vitamine C et vitamine E dans le corps. C'est aussi le seul anti-oxydant qui peut augmenter le taux de glutathion intracellulaire ; il présente un effet lipotrope, protège contre les dégâts potentiels des métaux lourds. Il peut aussi baisser la TA mais seulement après une cure de 12 semaines. Dose recommandée : 70-300 mg/j après les repas.

L'ALA joue les rôles suivants : Renforce l'action d'autres anti-oxydants comme les vitamines C et E, le coenzyme Q 10 et le glutathion (quelques autres anti-oxydants sont : carotènes (beta-carotène, alpha-carotène...) et caroténoïdes, (*alpha-carotène, zéaxantine, kryptoxantine, lutéine, astaxantine*), vitamine A et d'autres, glutathion, mélatonine, sélénium, aminoguanidine, panthénine, acide folique, sélénium, ginkgo biloba, bilberry (Myrtilles).

La Riboflavine (membre de la vitamine B est un modulateur)) ; diminue les effets du vieillissement ; facilite la transformation de la nourriture ingérée en sucre simple et en acides gras ; Stimule les défenses immunitaires ; Elimine les toxines de l'organisme ; Protège les cellules de l'organisme ; Bon pour l'âge et l'exercice ; en conjonction avec la **L-Carnitine**, l'ALA produit des effets très surprenants dans la prévention des troubles du vieillissement. L'ALA favorise la synthèse du glutathion dans le corps. Le glutathion est composé de trois acides aminés (blocs protéiniques) : **Acide Glutamique, Glycine et Cystéine**. L'acide aminé **CYSTÉINE** contient un groupe sulfure responsable des propriétés chimiques de l'entière de la protéine **glutathion** (anti-oxydant, boosteur de l'immunité, et détoxifiant) [la **CYSTÉINE** est le plus puissant anti-oxydant disponible sur le marché] qui agit au cœur même des cellules et peut jouer le rôle d'**agent libre** avec la capacité d'assurer les fonctions des Vitamines C et E en cas de carence dans l'organisme ; elle est aussi précurseur de L'ACIDE LIPOÏQUE ALPHA (ALA) qui aide aussi à **hydrolyser (découper) les sucres** pour libérer leur énergie via la respiration cellulaire]. La régénération du glutathion réduit à partir du glutathion oxydé est particulièrement importante car c'est la forme réduite du glutathion qui neutralise (réduisant chimiquement) les radicaux libres (que l'on peut étudier entre autres méthodes par **spectroscopie hertzienne**). La particularité unique du glutathion est dans sa capacité de régénérer son état chimiquement réduit simplement en trouvant un donneur d'électron. Ce cycle permet à une molécule de glutathion de continuellement agir comme éboueur de radicaux libres. En fait, tous les anti-oxydants dépendent du glutathion, raison pour laquelle le glutathion est appelé « the Master Antioxydant » (les anti-oxydants sont des réducteurs, molécules très oxydables capables de s'oxyder avec des radicaux libres pour les neutraliser : **éboueurs de radicaux libres** ou **piégeurs de radicaux libres** ou **agents antioxygènes** ou **antiradicaux libres** : ils peuvent limiter le processus d'oxydation de deux manières : empêcher ou diminuer la formation des radicaux libres, réagir directement avec les radicaux libres pour former des *espèces chimiques peu réactives*).

Une déficience en glutathion contribue au stress oxydant impliqué dans le vieillissement et dans le développement de maladies comme cataractes, dégénérescence musculaire, les maladies d'Alzheimer (*à partir de 60 ans [vous avez 79.16 ans], un trouble de la mémoire peut être le premier signe d'une maladie neuro-dégénérative [du cerveau], la plus fréquente est la maladie d'Alzheimer (destruction progressive et inéluctable partant d'une petite zone du cerveau, l'hippocampe = centre mémoire situé dans le lobe temporal de notre cerveau = dégénérescence neurofibrillaire [en situation normale, l'hippocampe est l'une des rares zones du cerveau à produire de nouveaux neurones toute la vie]. Après 65 ans, sa fréquence devient significative : elle touche 30% des personnes après 85 ans et augmente proportionnellement avec l'âge)*), de **Parkinson ou du foie, la mucoviscidose, la drépanocytose (anémie à hématie falciforme ou Sick Cell Anemia = anémie SS), la destruction des cellules immunes liées au**

SIDA (Syndrome Immuno-Déficitaire Acquis [humain] ;

Virus prétendu avoir été fabriqué au laboratoire, il y a aussi la souche 104 de la Bactérie tueuse superpuissante E.Coli qui aurait été fabriquée en Laboratoire en l'exposant tour à tour aux 8 différents Antibiotiques auxquels elle est devenue résistante (parmi lesquels Péniciline, Piperacilline, acide nalidixique, Céphalosporine, amoxicilline, Tetracycline). Pour Mathieu Kérékou SIDA = **Syndrome Inventé pour Décimer les Africains**, il le qualifie de *Conspiration blanche du SIDA*; et pour les étudiants : **Syndrome Imaginaire pour Décourager les Amoureux**. Actuellement les milieux les mieux indiqués se demandent de plus en plus le plus sérieusement du monde *si le VIH existe vraiment et s'il est la cause du SIDA [on n'aurait jamais réussi à identifier ce retro virus chez l'homme], tous comme le cancer d'ailleurs - <http://google.fr/search?q=sida vih conspiration>*.

Pourtant, le traitement du SIDA semble avoir sauvé et régénéré beaucoup de malades, certes que les antirétroviraux aggravent parfois la santé des patients.

Un autre exemple qualifié de *conspiration* : le vaccin contre la grippe A H1N1 <http://www.agoravox.fr/actualites/environnement/article/rechauffement-climatique-delires-30371?vo=120>

Traitement naturel de la grippe dès les premiers signes :

- Cuivre en oligoélément, seul ou combiné à l'argent et à l'or (3x/j les deux premiers jours, puis 2x/j jusqu'à guérison).
- Pyrogenium 5CH, 1x/j en prise unique x qqs jours.
- Vitamine C : 500mg /j chez l'adulte, 250mg chez l'enfant x 15jrs.
- 2 plantes utiles : léchinacée (anti-infectieuse) et ginseng (riche en ginsénosides, stimule les capacités physiques et intellectuelles et a une action revitalisante, stimulante) :
 - en teinture-mère : 50 gttes d'échinacée 2 x /j et 50 gttes de ginseng le matin,
 - en extraits : 1 gélule d'échinacée matin et midi, et 1 gélule de ginseng le matin.
- Médicaments pour traitement symptômes (douleurs, fièvre, toux) : paracétamol (antipyrétique [= baisse la fièvre] et antalgique [= réduit douleurs et courbatures). Mais il a été constaté que le furet (meilleur modèle animal pour la grippe humaine) expulse plus de particules virales quand il est soumis à ces antipyrétiques, de plus une fièvre modérée est parfois bénéfique dans la réponse immunitaire.
- Traitement de la toux : antitussif ou fluidifiant (selon que la toux est sèche ou grasse).
- Antiviraux (Tamiflu®, Relenza®...) : écourtent la grippe, doivent être pris dès les premiers symptômes (les 2 premiers jours) ou notion de contagion.

, le cancer, les inflammations (cfr la maladie inflammatoire d'entrailles) et les rhumatismes, les maladies ou accidents vasculaires [cardiaques et cérébraux]. La plupart des maladies sont précédées par une insuffisance de glutathion. Le glutathion est épuisé par les produits chimiques et les drogues toxiques ingérées, alors qu'un niveau suffisant de glutathion aide à les enlever du corps.

Chez des animaux de laboratoire, le niveau de glutathion a été réduit de 70 à 80%, après un délai de quatre heures après administration d'acetaminophen (Tylenol ou **Paracétamol**) - drogue chimique toxique.

Avec la prise d'âge, les taux de glutathion baissent dans l'organisme. Un supplément alimentaire en glutathion, en relevant les taux de glutathion, améliore l'état de santé. La baisse expérimentale des taux de glutathion entraîne l'inhibition des cellules immunitaires.

Le glutathion blanchit/éclaircit la peau. Dangers du glutathion à fortes doses injecté plusieurs fois dans la journée : Troubles digestif (douleurs abdominales intenses, forte diarrhée et gaz, particulièrement chez les personnes ayant des problèmes hépatiques et rénaux), frissons et tremblements, spasmes nerveux, anxiété, stress, éruptions cutanées et autres problèmes et cancer de la peau, perte de cheveux, tache blanche sur les ongles, allergies, urticaire, gonflement de la peau ou encore dépression. Contreindications : grossesse, allaitement, insuffisance rénale.

L'**ACIDE R-LIPOÏQUE** est la forme naturelle de l'acide alpha lipoïque dans l'organisme. Son activité anti-inflammatoire serait jusqu'à 10 fois supérieure à celle de l'acide alpha lipoïque ordinaire.

Le **GLUTATHION** est donc un produit naturel qui agit puissamment comme anti-oxydant dans le combat contre les radicaux libres ; les repas comme l'asperge (asparagus), le brocoli (espèce de choux fleur vert), et l'ail (garlic) boostent la formation de glutathion dans le corps le gardant sain. L'augmentation des taux de glutathion pourrait donc rehausser le système immunitaire qui s'affaiblit avec l'âge.

- Le **GLUTATHION** est un tri-peptide =protéine à trois peptides, composé d'acides aminés **CYSTÉINE, ACIDE GLUTAMIQUE ET GLYCINE**) présente dans toutes les cellules humaines, dans la bile et en plus petite concentration dans le sang, **anti-oxydant** cellulaire hydrosoluble d'une importance incommensurable (l'ANTI-OXYDANT le plus puissant de tous les anti-oxydants), il est indispensable pour le fonctionnement optimal du **système immunitaire** (multiplication et fonctionnement de lymphocytes, production d'anticorps), est un agent **détoxifiant** (protège des toxines en se liant aux toxines les rendant solubles, atoxiques et faciles à éliminer - les niveaux de glutathion dans le corps sont donc réduits lorsque nous sommes exposés aux métaux lourds tels que le mercure, le plomb, le cadmium, et les produits chimiques utilisés en chimiothérapie, améliore le **fonctionnement du foie**, ralentit le **processus du vieillissement**, réduit les risques de développer un **cancer**, les personnes ayant un faible niveau de glutathion sont plus susceptibles de contracter des **maladies chroniques** ; des suppléments nutritionnels existent pour garantir des niveaux adéquats de glutathion dans le corps même pendant la chimiothérapie, ayant pour résultat la survie améliorée et des effets secondaires réduits), Il joue aussi un rôle important dans le transport des acides aminés dans les cellules, et favorise les **échanges cellulaires** en général. Des maladies tels le cancer, les scléroses multiples et le Parkinson sont fréquentes dans les déficits en glutathion. Essentiellement, le **Glutathion** :
 - AUGMENTE les niveaux d'énergie, RENFORCE le système immunitaire, RALENTIT le processus de vieillissement, DÉTOXIQUE le corps, AUGMENTE le niveau de bien-être, AMÉLIORE le niveau de concentration, COMBAT l'inflammation cellulaire, AUGMENTE le niveau de performance athlétique et DIMINUE le temps de récupération,
 - PROTÈGERAIT contre :*Maladie d'Alzheimer, Cancer, Maladies cérébrales vasculaires, Fatigue chronique, Fibromyalgie (provoquée soit par un déficit en sérotonine soit par hyper sécrétion de substance p = neuro-médiateur de la douleur) dont le seul traitement et la codéine et la morphine, Intoxication aux métaux lourds, Dégénérescence maculaire, déficits d'attention et perte de mémoire, maladie de Parkinson, etc....* Des niveaux élevés de glutathion peuvent donc être bénéfiques dans ces cas.

Le **GLUTATHION** est une petite protéine endogène naturellement produite dans toutes les cellules de l'organisme, **IL NE PEUT PAS ÊTRE APPORTÉ PAR L'ALIMENTATION**. Mais d'aucun disent que la consommation accrue de glutathion augmente la longévité d'environ 40%.

- **NADH ou Q-1** (*un des plus puissants anti-oxydants ayant le plus grand potentiel réductif que toute autre substance trouvé dans les cellules du corps*) ; plus de NADH dans le corps = mieux fonctionne le système réparateur du DNA, pouvant retarder la mort cellulaire et la dégénérescence tissulaire ; le NADH peut engendrer jusqu'à 6 fois la production de dopamine il peut donc potentiellement aider au traitement de la maladie de **Parkinson** (maladie neuro-dégénérative qui se manifeste le plus souvent après 60 ans dans laquelle les neurones des réseaux dopaminergiques sont sélectivement détruits [symptôme majeur : tremblement au repos et difficulté d'élocution], vraisemblablement par un excès de radicaux libres et d'autres causes : excès ou carence en fer, taux élevé d'homocystéine, pesticides y compris ceux utilisés dans les champs et qui contaminent fruits et légumes... { *paraquat=herbicide utilisé sur les vignes, les arbres fruitiers et de nombreuses autres cultures, et fabriqué par la société suisse Syngenta, filiale du géant agro-pharmaceutique Zeneca qui, hasard malheureux ou ironie du sort, commercialise le Serequel un antipsychotique pour Parkinsonien ; et le manèbe=fongicide employé dans la culture du blé, de la pomme de terre, de la vigne, des arbres fruitiers, des légumes et même des cultures ornementales comme les rosiers ; la roténone extraite de plantes toxiques telles que Derris, Lonchocarpus, ou Tephrosia, elle agit par contact et ingestion sur le système nerveux de presque tous les insectes, on la retrouve dans beaucoup de produits domestiques de jardinage (pucerons, alaises, doryphores) ou insecticides ménagers, autorisée en agriculture bio[logique] (qui interdit les herbicides (le désherbage se fait à la main), les OGMs (soja, huile de soja, maïs, pommes de terre, courge, huile de canola, huile de coton, papaye, tomates, et produits laitiers), les engrais chimiques artificiels... sans compter l'Hormone Bovine de Croissance recombinée de Monsanto =rBGH= injectées régulièrement à plus de 500'000 vaches laitières ainsi que des bactéries et mycètes génétiquement modifiés utilisés dans la production d'enzymes, vitamines, additifs alimentaires, arômes, et agents traitants)... d'autres fongicides / pesticides aussi existent pour « protéger » les plantes : cyprodinil, fludioxonil, fenhexamide, tolyfluanide, azoxystrobine... mais on trouve 2 × plus de tumeurs au cerveau chez les utilisateurs de pesticides}, phénomènes inflammatoires au niveau cérébral).*

Le patch transdermique de **rotigotine** s'est montré efficace en monothérapie dans le stade précoce, et en association avec la levodopa jusqu'aux stades tardifs, de la maladie de Parkinson idiopathique.

; le NADH se serait révélé efficace contre la maladie d'Alzheimer et la démence.

- Le **POLICOSANOL** : Dérivé de la cire de la canne à sucre ou de la cire d'abeille, il joue le rôle de chien de garde pour le cholestérol («cholesterol watchdog») aidant le corps à contrôler la quantité de cholestérol produite par les cellules du foie et aide à détruire le cholestérol superflu avant qu'il n'atteigne le torrent circulaire («prédateur du cholestérol»), baissant ainsi le taux de LDL-cholestérol de plus de 25% améliorant significativement la fonction vasculaire et cardiaque.
- La **PANTOCRINE**, fabriquée en Russie, est un ensemble d'extraits des bois (antlers) des rennes naturelles (sauvages) ; elle manifeste une puissante action anti-âge, améliore la libido et l'activité sexuelle, intensifie la vigilance, augmente le tonus musculaire, raccourcit le temps de recouvrement après effort physique, et il est efficace dans l'arthrie et la polyarthrite. Elle possède une forte activité anti-oxydante, antistress, et d'immunomodulation. Elle active le processus de réparation de DNA et contribue à la stabilité des gènes.
- Les **CATÉCHINES** sont de puissants anti-oxydants de la famille des **flavonoïdes, polyphénols** (formés par polymérisation oxydative des catéchines lors de la fermentation des feuilles de thé [donc masse moléculaire élevée]

et glucosylation ou liaison de sucres oligosaccharides =sugar-bond) dont le thé [vert, noir, rouge...] est la principale source alimentaire (mais présents dans la plupart des végétaux - Les jeunes feuilles de théier en contiennent environ 300 mg de matière sèche et une infusion de thé environ 200 mg. Ces valeurs peuvent être comparées à la consommation moyenne quotidienne en polyphénols apportés par l'ensemble des aliments d'origine végétale, qui est estimée à 1 gramme), le **thé vert** (Camellia Sinensis) [*le japonais {contient plus de catéchine « épigallocatechine gallate » que le chinois}, le bulu-kutu, le sinda -efficace aussi dans la prévention du paludisme et le traitement de la toux-, le mansusu,...*] étant le plus riche, du fait de son processus de fabrication (On trouve 90 à 110 mg de catéchines dans 200 mL de thé vert, et entre 130 et 140 mg de flavonoïdes dans 200ml de thé noir). Les polyphénols n'ont qu'une demi-vie d'environ 30 min. Les Catéchines (dont la plus abondante est l'**épigallocatechine gallate =EGCg** (bien absorbés à travers la barrière intestinale, concentration plasmatique maximale deux heures après consommation du thé) et aussi le **ECg = Épicatéchine gallate**) sont rapidement absorbées dans la partie proximale du tractus gastro-intestinal (intestin grêle) ; l'absorption des polyphénols dans le petit intestin est relativement faible (10 à 20% : l'absorption intestinale des polyphénols est d'autant plus limitée que leur masse moléculaire est élevée). Une des propriétés anti-oxydantes des Catéchines du thé vert est la faculté de protéger contre les ravages occasionnés par l'**acide linoléique oxydé** (l'acide linoléique est un acide gras du facteur OMÉGA-6 de la margarine, huile des seaflower et huile de maïs) avant que cet acide gras ne soit incorporé dans la membrane [cellulaire]; un excès d'acide linoléique peroxydé active divers enzymes pro-inflammatoires, favorisant l'inflammation, la croissance de tumeurs, et d'autres affections dégénératives.

Les Catéchines préservent la vitamine E (alpha-tocophérol) et le β carotène (pigment de la famille des caroténoïdes, aux précieuses capacités anti-oxydantes), résultant en plus grande protection anti-oxydante globale des acides gras polyinsaturés qui s'incorporent dans la membrane cellulaire. Cet effet protecteur des Catéchines sur la vitamine E (tocophérol) est probablement dû à sa qualité d'éboueur de radicaux oxygénés aqueux, empêchant leur entrée dans les lipides où ces radicaux auraient oxydé alpha-tocophérol. Les Catéchines peuvent régénérer le pouvoir anti-oxydant d'alpha-tocophérol en donnant une molécule à sa forme oxydée. Ceci indique que les polyphénols du thé vert (tout comme les flavonoïdes en général) augmentent le niveau des autres anti-oxydants.

Les Catéchines inhibent le Peroxynitrite, un dangereux radical libre qui est un puissant réactif oxydant formé quand le radical libre superoxyde rencontre des composés contenant de l'azote tels que l'Oxyde nitrique. Le Peroxynitrite détruit les protéines et des anti-oxydants vitaux tels que le glutathion et la vitamine E.

Les Catéchines du thé vert seraient plus efficaces que Trolox (un anti-oxydant synthétique) dans la protection d'acides aminés critiques (tels que la tyrosine et les acides aminés de l'apolipoprotéine B dans le LDL-Cholestérol) contre les dommages de la nitration par le radical Peroxynitrite.

Les Catéchines ont un effet 10 fois supérieur que la **vitamine C et le β carotène** en mode éboueur du radical peroxy alkyl. Les **polyphénols du thé vert** sont de plus puissants anti-oxydants que la **vitamine C, vitamine E, l'extrait de Rosemary et même la Curcumine** dans certains systèmes.

La cuisson d'acides gras polyinsaturés produit des peroxydes carcinogènes (voir §III p.296). Les Catéchines entrent en synergie avec alpha-tocophérol (vitamine E) pour protéger contre les dommages oxydatifs de l'acide linoléique oxydé avant son incorporation dans la membrane cellulaire. Le tocophérol (une des vitamines E) prévient la peroxydation des lipides membranaires in vivo en captant les radicaux peroxydes.

L'ÉPICATÉCHINE (Polyphénol du thé vert) est précurseur (métabolisé en) d'un composant anthocyanine-like, anti-oxydant apportant une protection durable.

L'ÉPIGALLOCATÉCHINE, serait bénéfique contre la maladie de Parkinson chez les rats.

Des **PROANTHOCYANIDINES** (polymères phénoliques de catéchines apparentés) isolées à partir de myrtilles (cranberries) manifestent une activité antitumorale dans des cultures de cellules en combattant le développement de tumeurs (

prostate, poumon et côlon), de mélanome et de leucémie. Ils inhibent les « matrix metalloproteinases (MMPs - MMP-2 et MMP-9) » dans les cellules cancéreuses de la prostate. Les **Matrix metalloproteinases** sont des enzymes qui brisent le tissu intercellulaire, ce qui augmente la capacité invasive et les métastases tumorales. Une de leurs fractions inhibe toutes les tumeurs sauf la tumeur cervicale aussi efficacement que la substance parente, alors que les autres sous-fractions inhibent la croissance tumorale à de fortes concentrations. Ces proanthocyanidines anti-oxydants contenus en grande quantité dans le cranberry diminuent aussi la fixation de certaines bactéries escherichia coli sur les parois des voies urinaires, et de l'Helicobacter Piloni sur la paroi de l'estomac protégeant ainsi contre l'ulcère de l'estomac. D'aucuns disent que l'infection par HP protégerait de la survenue d'un RGO (reflux gastro-œsophagien)

- Le **CACAO BRUT** protège contre les AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux) et vraisemblablement des Accidents Ischémiques Transitoires (AIT).
- Le **THÉ** (du terme Thea chinensis, Camelliaceae) : L'indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) du thé vert ou noir surpasse celui de 22 fruits et légumes les mieux cotés

Boire du thé régulièrement (vert ou noir ou brun ou rouge ou blanc) améliorerait la mémoire, et combattrait maladie d'Alzheimer et cancers.

Le thé inhibe l'**acétylcholinestérase**, enzyme responsable de la dégradation de l'**acétylcholine**, neurotransmetteur chimique (la diminution d'activité de l'acétylcholine [neurotransmetteur à petites

molécules] => perte de la fonction ; c'est un des facteurs de la maladie d'Alzheimer) et sur l'enzyme **butyrylcholinesterase**, également en cause dans cette maladie.

1. Le thé vert inhiberait en plus la **beta-secretase** responsable de la production du peptide **a β** incriminé dans la dégénérescence des neurones (la protéine RORalpha =récepteur spécialisé dans le contrôle de l'expression des gènes dans le noyau, ayant une action anti-inflammatoire, et localisée dans les neurones et dans les astrocytes= est un régulateur incontournable des facteurs de l'interleukine-6 =IL-6, et donc de l'inflammation).
2. Le thé vert réduit du tiers le taux de testostérone détecté dans le sang [biaise donc les résultats des contrôles antidopage], en inhibant une enzyme spécifique. Testostérone = hormone la plus fréquemment utilisée en dopage (200 à 300% vs la normale), accroît les performances des sportifs de haut niveau.

Les sportifs qui se dopent meurent en moyenne une vingtaine d'années plus tôt que la population générale. Effets nocifs des substances dopant :

- **STIMULANTS** (caféine, amphétamines...) : *Troubles cardio-vasculaires* : Troubles du rythme [cardiaque], infarctus du myocarde, AVC = accident vasculaire cérébral ; *Troubles neuro-neuromusculaires* : Troubles de la coordination, troubles psychiques (agressivité, dépression...).
- **STÉROÏDES ANABOLISANTS** : Atteintes du foie et chez l'homme : troubles de la prostate, troubles de fonctionnement des testicules, baisse de la production des spermatozoïdes (risque d'infertilité)
- **DIURÉTIQUES** : Déshydratation aiguë, troubles cardio-vasculaires, fatigue et faiblesse généralisée, dysfonctionnement des reins.
- **HORMONES PEPTIDIQUES** (EPO, hormone de croissance, DHEA) : Insuffisance cardiaque sévère voire infarctus du myocarde ou mort subite, diabète, troubles sexuels et cancers.

3. La consommation quotidienne de thé vert réduirait de 2/3 les risques de cancer de la prostate (5 à 10 tasses/jour).
4. Des molécules présentes dans ce thé empêcheraient l'apparition de nouveaux vaisseaux sanguins (angiogenèse) autour des tumeurs contre-carrant la croissance anarchique de la tumeur ; les polyphénols du thé [vert] sont très efficaces pour bloquer l'angiogenèse, meilleures même que des médicaments déjà en essais cliniques.
5. Les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires peuvent réduire les effets néfastes d'un repas trop gras en consommant une tasse de thé après le repas.
6. **Plusieurs spécialistes considèrent toutefois qu'il faudrait boire quotidiennement de très grandes quantités de thé vert, voire des litres, pour obtenir un effet significatif.**

Le thé vert aurait une activité antioxydante deux fois plus grande que le thé noir. Chez l'humain, la consommation de 300+ mL de thé vert (non fermenté, élaboré à partir des pointes ou pousses de l'arbuste) en feuilles séchées (plutôt qu'en poussières) augmente significativement dans les heures qui suivent l'activité antioxydante du sang. Ajoutez qqs gttes de citron (pour aider à la fixation du fer). Devant des problèmes de fer ou d'ostéoporose : le thé de préférence en dehors de la digestion, soit au minimum 1 heure après le repas.

Pour le thé noir (provient des feuilles séchées fermentées), on écrase les feuilles séchées libérant des enzymes qui réagissent en quelques heures et modifient la couleur et la saveur du thé, processus appelé «fermentation». Le thé noir ne contient plus de vitamine K. Les molécules anticancer dans le thé noir (fermenté) ont été oxydées et les molécules protectrices en bonne partie détruites. C'est la raison pour laquelle les théés verts sont plus thérapeutiques que les théés noirs

Pour le thé vert, au lieu de faire fermenter les feuilles, on les expose à la vapeur afin de stopper l'activité des enzymes. Ce thé renferme la plus grande concentration de catéchines, bien que le thé noir en soit aussi une bonne source. Les polyphénols caractéristiques du thé noir : **théaflavines** et **théarubigines**.

Le thé contient plusieurs **POLYPHÉNOLS** (grande famille d'antioxydants dont les trois principaux sont les **Catéchines** =dont la principale dans le thé vert est l'épigallocatechine gallate (EGCG, la plus importante pour la santé), le thé vert est celui qui en contient le plus de catéchines=, les **Théaflavines** et **Théarubigines** contenues surtout dans le thé noir suite aux procédés de sa fabrication qui transforment une partie des catéchines) dont la teneur dépend de plusieurs facteurs : climat, saison, qualité du sol, variété de thé, sa fraîcheur, temps d'infusion. Le lait aussi diminue l'absorption des catéchines du thé noir. D'autres polyphénols du thé sont : la **quercétine** et le **kaempferol** qui appartiennent à la famille des **FLAVONOLS** (préviennent des maladies cardiovasculaires et du cancer).

QUELQUES INCONVÉNIENTS DU THÉ (noir ou rouge ou brun ou vert, fermenté ou pas, semi-fermenté, fumés...) :

- Le **TANIN du thé** nuit à l'absorption du calcium et 80% l'absorption du fer si on en boit au repas ; pour le fer, il suffit d'ajouter qqs gttes de citron dans le thé ou un peu de lait, ou de prendre le jus d'un citron et de 2

oranges pressés en apéritif pour favoriser l'absorption du fer (le citron lie les tanins [du thé, de la viande...] et diminuent leur effet nocif sur l'absorption du fer, mais un thé contenant 10% de lait contrecarre la biodisponibilité de certains polyphénols ; il faut alors prendre le lait séparément, au moins 2 heures après le thé. Les tanins peuvent noircir les dents et les dentiers),

- La **THÉINE** aussi a des inconvénients (•effet **diurétique** [tout comme le café] qui stimule la miction = besoin d'uriner par augmentation de la production d'urine par les reins ; une miction excessive entraîne l'élimination du potassium,
- **insomnie** si pris après 17 H (problème d'accoutumance et de sensibilité à la caféine chez les « buveurs récents »),
- **nervosité** ; les polyphénols oxydés contenus dans le thé lient l'effet de la théine.

Mieux vaut ne pas boire de thé pdt un repas, et tout ce qui fait le déjeuner lourd ne devrait pas accompagner le thé, bref le thé devrait se prendre à part, et même le lait devrait être pris 2 heures après le thé.

- Le **CACAO** améliore de 8.3% le flux sanguin vers le cerveau, protège contre les troubles de mémoires mineurs, les maladies de type Alzheimer, les AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux) et vraisemblablement les Accidents Ischémiques Transitoires (AIT). Le chocolat noir se montre aussi efficace que le thé vert dans la prévention des maladies cardiovasculaires (*«aliments indésirables» hier par les nutritionnistes, les scientifiques vantent aujourd'hui ses vertus dans la prévention de troubles chroniques [cancers, maladies cardiovasculaires]. 40 gr/j ×2 semaines de chocolat noir diminue les hormones de stress chez les personnes très anxieuses grâce à ses flavonoïdes anti-oxydants. Précaution avec le cacao (caféine) : femmes enceintes, personnes sensibles à la caféine, hypertension artérielle, insomnie, asthme, troubles cardiaques*)

COMPOSITION DE LA FÈVE DE CACAO : des centaines de substances chimiques dont :

- polyphénols, flavonoïdes et tanins (retrouvés dans les végétaux, le thé et le vin rouge) à propriétés anti-oxydantes.
- Méthylxantines (famille de la caféine, ~1% de la fève).

Elles donnent au cacao son goût amer et ses propriétés stimulantes, stimulent le coeur, diurétiques, dilatateurs coronariens et relaxants des muscles lisses. Les polyphénols de la liqueur de cacao augmentent la résistance du LDL-cholestérol (le mauvais) à l'oxydation. Cette oxydation conduit au dépôt de cholestérol sur les parois artériels, diminue le calibre des vaisseaux ce qui perturbe le flux sanguin favorisant la survenue de maladie cardiovasculaire.

Tous les avantages du cacao de par ses anti-oxydants se retrouvent dans les produits riches en cacao (chocolat noir et poudre de cacao pure) mais en moindre teneur à cause du traitement (torréfaction, broyage, ajout de sucre, graisses de lait...).

- Les **POPPERS** : Substances euphorisantes (stupéfiants, euphorisants capable de désinhibition, stimulation des sens, et causant le sarcome de Kaposi) sous forme de liquides volatiles à inhaler dans un but récréatif, provoquant une excitation sexuelle grâce à leurs propriétés vasodilatatrices (aphrodisiaques pouvant aussi traiter certaines maladies cardiaques...). Ils contiendraient des taux élevés d'agents **oxydants**. Le sarcome de kaposi est lié au stress oxydatif, plus particulièrement chez les séropositifs au VIH mais pas nécessairement car on trouve des cas de sarcome de kaposi chez des transplantés rénaux séronégatifs qui sont sous cure antirejet. **Les maladies auto-immunes (par leurs auto-anticorps) produisent une réaction positive aux tests VIH.**

Âge 79.16 >=50 ans, à partir desquels il faut surveiller ses dents.

À 79.16 >=70 ans. Risque élevé de phlébite (y veiller en cas de : Insuffisance veineuse, Insuffisance cardiaque, Immobilisation prolongée, Pose de cathéter, Thrombophilie (excès de facteurs de coagulation dans le sang),...).

Âge = 82±10% (73.8-90.2) ans. L'âge moyen de fracture de la hanche en Suède est de 82 ans..
