

Dimanche 11 janvier 2015 : prévention cancer 1/2

Attention au charlatanisme et aux tisanes de toutes sortes. On est souvent dans une situation très pénible et on a tendance à croire les recettes miracles. Il n'existe pas de tisane pour soigner un cancer, mais il existe des plantes qui contiennent des substances qui, isolées, sont utilisées en chimiothérapie. Certaines plantes sont valables pour la prévention de presque tous les cancers : les brocolis, choux de Bruxelles, choux fleur, et choux (ces plantes contiennent des glucosinolates qui contiennent de l'azote et du soufre) On conseille de manger 3 à 4 portions de ces légumes 3, 4 fois par semaine. Le cancer le plus étudié est celui de la prostate. Pour lutter contre ce cancer :

- ⇒ Les tomates (elles favorisent la spermatogénèse également) qui contiennent des lycopènes, probablement également bons pour la prévention des AVC
- ⇒ Le café, café décaféiné ou café vert (6 tasses de café par jour, risque de cancer réduit de l'ordre de 60%). Ce sont les tannins qui aident.

Dimanche 25 janvier 2015 : prévention cancer 2/2

- ⇒ Cancer colorectal et les plantes qui peuvent aider à s'en protéger
 - Curcuma (qui donne une poudre jaune. Attention à ne pas prendre du curcuma pour du safran ;-). Le curcuma est le constituant principal du curry. On a observé que dans les pays où l'on mange beaucoup de curry il y a moins de cancer colorectaux. La substance CURCUMINE a un effet protecteur. Cette plante est intéressante car elle lutte également contre les douleurs articulaires, dans la prévention des maladies d'Alzheimer. Seul problème : il faut augmenter la biodisponibilité mélanger avec le poivre ou de la pipérine. Le curcuma facilite la digestion aussi
- ⇒ Le cancer du sein
 - Noix. A manger régulièrement, soit quotidiennement 50 grammes ! Des études montrent que l'on ne prend pas de poids. Cette noix est également bonne pour atténuer les risques des maladies cardiovasculaires, cancer du colon, prévenir les maladies Alzheimer. A consommer avec modération pour les personnes qui souffrent de calculs rénaux car la noix contient de l'acide oxalique.
 - Grenade. Elle agit sur le système hormonal en diminuant le taux d'œstrogènes et cela peut être bon pour lutter indirectement contre les cancers hormonaux-dépendants on devrait boire un décilitre de jus de grenade par jour.
 - pistaches vertes, car si elles sont torréfiées, la moitié des antioxydants utiles sont détruits.
- ⇒ Adjuvants si on est sous chimiothérapie
 - aronia (potentille)
 - Goji (immunostimulante)

Dimanche 8 février : traitements contre cancer

On parle ce matin de plantes qui donnent des mono substances données lors de traitements chimiques, en perfusion sous strict control médical.

Mais avant, une petite remarque sur une étude concernant la fraise, Cette étude montre que l'On peut aider à la lutte contre le cancer de l'œsophage en buvant du jus de fraises : 60gr de fraises lyophilisées pendant 6 mois avec beaucoup d'eau

- ⇒ Dans les traitements anti-cancéreux, on trouve
 - If, *taxus baccata*, dont fruit rouge est comestible, sauf la graine qui, elle, est très toxique. L'if donne le taxol pour lutter contre cancer gynécologique (sein, ovaire).
 - Substances dérivées du podophyllum (molécule phodophylo-toxine) modifiées chimiquement pour lutter contre les leucémies et tumeurs du cerveau. Cette plante est utilisée depuis très longtemps contre les verrues.
 - Chélideine ou herbe à verrue, elle, ne donne pas de médicament anti-cancéreux.
 - La pervenche de Madagascar lutte contre le cancer des ovaires, de la vessie, des reins, du sein, des testicules, sarcome de KAPOSI en relation avec le SIDA
 - Le gui, *Viscum album*, dont un extrait fermenté est utilisé plutôt comme adjuvant

⇒ Dimanche 20 février : Plantes qui risquent d'induire le cancer.

Ce sont les plantes qui contiennent des alcaloïdes du type pyrrolizidine. Ces alcaloïdes se trouvent avant tout dans :

- Le SENESSION. Attention également à ne pas manger de la consoude tous les jours! Ces alcaloïdes sont toxiques pour le foie.
- L'Euphorbe, dont le latex blanc est cocarcinogène, c'est à dire pas directement cancérigène, mais selon l'éventuelle lésion de la peau un cancer peut se développer. Surtout si le latex va dans les yeux
- La Chique de Bétel, bien connue dans toute l'Asie. En fait, il s'agit de la combinaison de 2 plantes : noix d'AREC, qui vient d'un palmier et qui contient des alcaloïdes (broyée elle provoque l'euphorie + tanin condensé et polymérisé) à laquelle on ajoute une feuille de Bétel (sorte de poivre). On a remarqué que, dans les pays où l'on mâche ce Bétel, on a une incidence élevée de cancer de la bouche.
- ⇒ L'Opium. En Iran ou en Chine où l'on fume de l'opium, on a une incidence plus élevée du cancer de l'œsophage. Cela est dû à la pyrolyse de la morphine contenue dans l'opium.
- ⇒ Le Mathé (houx du Paraguay) est incriminé à tort. Le Mathé contient beaucoup de caféine. Il a été prouvé que ce n'est pas le Mathé, mais l'eau chaude (trop chaude) qui provoque de petites lésions de l'œsophage. Si l'œsophage est, ensuite, en contact avec des substances cancérigènes, un cancer peut se développer. Donc, ne buvez jamais de boissons brûlantes !