

# Une crise sanitaire révélée par la pandémie de COVID

## Commentaire par Charles Bens

(OMNS 15 janvier 2021) La médecine conventionnelle traite les symptômes des maladies chroniques, tandis que la médecine fonctionnelle traite la cause profonde de la maladie. Il existe plus de 40 000 études cliniques qui soutiennent la conclusion que la médecine fonctionnelle est plus sûre, plus efficace et moins coûteuse que la médecine conventionnelle, et pourtant très peu de mouvements dans cette direction ont eu lieu ces dernières années. Le Dr David Eddy a confirmé ce problème avec son rapport sur le manque d'efficacité de la médecine conventionnelle.[1] Cet article expliquait que la médecine conventionnelle comprend en grande partie des "Travaux Médicaux", qui deviennent de plus en plus coûteux et causent souvent des problèmes de santé supplémentaires avec des effets secondaires dangereux. Les dix derniers mois d'expérience ont souligné à quel point cette situation est devenue mauvaise. L'absence de protocoles de traitement efficaces pour l'infection virale COVID-19 a poussé le système de santé au point de rupture. Les titres suivants contribuent à illustrer la gravité de cette crise des soins de santé :

"Le profit prime sur les personnes, le coût sur les soins : Le courtier américain des soins de santé exposé au virus".(*The Guardian* - Amanda Holpuch [2])

"Seulement 12% des adultes américains sont sains du point de vue métabolique, d'après une étude de l'Université de Caroline du Nord [3]

"Si les Américains étaient en meilleure santé, nous aurions pu être mieux préparés à cette pandémie.(Ecole de médecine de l'Université de Stanford [4])

Les Américains ne sont pas en très bonne santé, c'est pourquoi la majorité des adultes ont une et souvent deux maladies chroniques. La mauvaise alimentation est le problème numéro un. C'est la raison pour laquelle nous avons l'un des taux d'infection COVID-19 les plus élevés au monde. Dans un exemple dramatique, l'Institut national du cancer a mené une enquête auprès de 16 633 personnes âgées de deux à 80 ans et n'a pas pu trouver une seule personne ayant une alimentation vraiment saine. En fait, une grande majorité de personnes présentaient des carences dans 11 catégories nutritionnelles sur 14.[5]

## Copmpréhension du système immunitaire

Le virus COVID-19 a attiré l'attention sur notre système immunitaire, mais la plupart des gens ne le comprennent pas encore très bien. Le bref aperçu suivant pourrait contribuer à élargir cette compréhension et peut-être même encourager davantage de personnes à prendre des mesures pour améliorer ce système afin d'être protégées contre de futurs virus, ainsi que contre des maladies chroniques telles que le cancer et la maladie d'Alzheimer.

- **Macrophages** - Ils aident à la fois à attraper et à attaquer les divers agents pathogènes qui pénètrent dans l'organisme.
- **Neutrophiles** - Première ligne de défense contre une infection, ils tuent les bactéries, puis meurent en formant du pus.

- **Cellules dendritiques** - Elles dirigent les lymphocytes T et les lymphocytes B vers les zones cibles, selon les besoins.
- **Cellules T** - Elles jouent un rôle central dans le système immunitaire adaptatif pour aider à éliminer les agents pathogènes.
- **Cellules B** - Elles fabriquent des protéines appelées anticorps, qui combattent les virus et les bactéries.
- **Mastocytes et basophiles** - Produisent des histamines qui aident le système immunitaire à combattre les allergènes.
- **Cellules tueuses naturelles (NK)** - Cellules à réponse rapide qui attaquent les virus ainsi que les cellules cancéreuses.
- **Système immunitaire acquis** - Développe des défenses complexes aux virus et au cancer.[6]

Il existe de nombreuses sources pour fabriquer la matière première nécessaire à la fabrication de ces cellules immunitaires spéciales. En voici quelques-unes :

- **Globules blancs** - De nombreuses cellules immunitaires sont également appelées globules blancs, renforcés par des nutriments et des aliments tels que la vitamine A, la vitamine E, la vitamine C, le sélénium, le zinc, l'astragale, l'extrait de feuille d'olivier, l'ail, la curcumine, la quercétine, l'acide alpha lipoïque, la lauricidine, les vitamines B et la berbérine. [6,7]
- **Cellules souches (stem cells)** - Ces cellules se divisent et génèrent d'autres types de cellules, dont les globules blancs.
- **Glutathion et superoxyde dismutase** - Les principaux antioxydants intracellulaires. Ils diminuent avec l'âge et, après 40 ans, nécessitent une aide sous forme de suppléments, notamment de vitamine C.

## **Comment un système immunitaire fort peut prévenir une infection virale telle que la COVID-19**

Tout au long de notre vie, nous sommes exposés quotidiennement à des milliers de virus, mais seuls quelques-uns peuvent provoquer une infection grave. Le taux d'infection dépend du virus, ainsi que de la force du système immunitaire d'une personne. Plusieurs facteurs contribuent à la force du système immunitaire d'une personne.

- **Nutrition** - Suivez le régime méditerranéen à base de plantes. Sept à neuf légumes et fruits par jour.
- **Évitez le stress** grâce au yoga, à la méditation et à la respiration profonde. Testez le taux de cortisol et prenez des vitamines du complexe B. Les vitamines B aident à générer de l'énergie, qui est épuisée par le stress.
- **Évitez les toxines** comme la pollution de l'air et de l'eau, les produits chimiques dans la maison et les radiations.
- **Éviter le sucre** - L'hyperglycémie fait concurrence à la vitamine C pour l'entrée dans les cellules. Les globules blancs ont besoin de la vitamine C pour soutenir leur fonction immunitaire. Un excès de sucre dans les globules blancs peut réduire la force immunitaire de 75 %.
- **Bien dormir** - le corps reprend des forces pendant le sommeil. Des hormones sont fabriquées et les toxines sont éliminées.

- **L'exercice physique est important** - Au moins 30 à 45 minutes d'exercice physique par jour aideront à renforcer le cœur et la circulation sanguine, les poumons et le processus de désintoxication.
- **Des suppléments pour renforcer l'immunité** La plupart des gens ne reçoivent pas tous les nutriments dont ils ont besoin. La plupart des gens ont besoin chaque jour d'une multivitamine, de vitamine C, de vitamine D3, de magnésium, de zinc et peut-être d'une boisson en poudre verte.[7-10]

## **Défis sanitaires spécifiques ayant un impact sur le système immunitaire avec COVID-19**

Les personnes les plus vulnérables au virus COVID-19 sont celles qui ont des problèmes de santé, comme les personnes âgées fragiles et toute personne souffrant d'une maladie chronique existante. Ces problèmes de santé peuvent être classés par catégories en fonction du niveau de défi immunitaire. Voici quelques exemples de ces niveaux de défi. Un niveau de risque est attribué à chaque problème de santé afin de déterminer le degré de risque relatif : Très élevé, Élevé, Modéré, Toujours concerné. Ces évaluations de la force relative sont basées sur les recherches et les observations des auteurs.

### **Facteurs de risques très élevés**

- **Faible teneur en vitamine D** - Ce nutriment influence plus de 2000 gènes liés à notre santé, notamment le risque de cancer, de grippe et de plusieurs autres maladies chroniques. (< 40ng/ml)
- **Troubles intestinaux** - La plupart des nutriments essentiels sont fabriqués ou absorbés dans nos intestins (80 %). Si les intestins sont dysfonctionnels et difficiles, l'apport en nutriments sera sérieusement compromis.
- **Cancer** - De loin la plus difficile des maladies chroniques. Notre système immunitaire doit travailler plus dur pour faire face au cancer qu'à toute autre maladie.
- **Personnes de plus de 65 ans.**

### **Facteurs de hauts risques**

- **Maladies chroniques** - Comprend les maladies des organes les plus vulnérables par le virus COVID-19 telles que les maladies rénales, pulmonaires, hépatiques, le diabète, les maladies cardiovasculaires et les maladies neurologiques.

### **Facteurs de risques modérés**

**Conditions pré-morbides** - hypertension artérielle, cholestérol élevé, prédiabète, démence précoce et obésité.

**Défis pour le système immunitaire** - Utilisation de médicaments sur ordonnance, qui souvent épuisent des nutriments importants et mettent le foie au défi de décomposer les médicaments et de les éliminer de l'organisme. En outre, faibles niveaux de vitamine C (niveau sanguin < 400 micromol/L, apport < 1000 mg/jour).

**Facteurs alimentaires** - Apport élevé en sucre.

**Niveaux de sommeil** - Une mauvaise structure de sommeil constante peut entraîner de graves problèmes de santé.

### **Facteurs de risques encore concernés**

- **Facteurs alimentaires** - Forte consommation de viande rouge, de produits laitiers, d'aliments frits, d'aliments transformés ; faible consommation de légumes et/ou de fruits.
- **Mastication des aliments** - Une mastication inadéquate peut réduire jusqu'à 50 % le niveau de nutriments absorbés par les aliments.
- **Facteurs liés au mode de vie** - Tabagisme, consommation d'alcool, faible niveau d'exercice, interaction sociale.
- **Surpoids** - Même un léger surpoids favorise l'inflammation.
- **Exposition aux toxines** - Au travail, à la maison, ou même à partir d'aliments non biologiques, on peut être surexposé aux toxines.
- **Niveaux de stress** - Un stress quotidien élevé peut épuiser les vitamines B et perturber la santé cellulaire.
- **Compléments alimentaires** - Sans compléments alimentaires appropriés, il est pratiquement impossible d'obtenir tous les nutriments nécessaires au quotidien à partir des aliments les plus courants.[11-13]

### **Dommmages cellulaires à long terme : Une crise médicale COVID-19**

Pour aggraver les choses, de nombreux patients atteints de COVID continuent à présenter des symptômes graves longtemps après avoir "récupéré" de l'infection virale.[14] La communauté médicale n'a apparemment aucune solution. En fait, on spéculé sur le fait que beaucoup de ces COVIDs à "longs cours" finiront par causer des dommages permanents à de nombreux organes du corps, y compris les poumons, le cerveau, les reins, les intestins, le cœur et les vaisseaux sanguins. Si la médecine conventionnelle n'a pas de solution, peut-être que la médecine fonctionnelle peut trouver la cause profonde de ces dommages cellulaires et trouver des stratégies naturelles pour y remédier. Certaines options de traitement très prometteuses peuvent être combinées dans un protocole de réparation cellulaire COVID. La première étape de cet examen des solutions possibles doit tenir compte du fait que les dommages cellulaires se produisent généralement par étapes. Cela permet d'expliquer comment la guérison cellulaire devient possible.

Lorsqu'une cellule est stressée, elle peut passer par plusieurs stades de détérioration cellulaire : stressée, affaiblie, mise au défi, dysfonctionnelle, mutée, malade. La plupart des maladies chroniques sont diagnostiquées au moment du processus de développement de la maladie "dysfonctionnelle" grâce à des analyses sanguines qui identifient un taux de cholestérol élevé, un taux de glucose élevé ou des niveaux élevés d'enzymes hépatiques. Cependant, les nutritionnistes et les médecins intégrateurs ont découvert que la plupart des maladies chroniques commencent en fait cinq à dix ans avant, lorsque les cellules sont stressées. Ce stress est clairement présent lorsque les personnes consomment de l'alcool, prennent des médicaments courants sur ordonnance, sont exposées à une toxine ou ne suivent pas un régime alimentaire sain. Ces agressions cellulaires s'accumulent souvent au point que certaines cellules s'affaiblissent et finissent par être mises à rude épreuve. Cependant, certaines agressions cellulaires telles que l'impact toxique du mercure se produisent plus rapidement, ce qui peut commencer à provoquer des symptômes de type Alzheimer dans les semaines qui suivent l'exposition. La même agression cellulaire accélérée peut être

observée dans les symptômes de nombreux COVID-19 au "long-cours". Il est évident que ce virus peut endommager de nombreux organes du corps, avec le potentiel de provoquer des maladies chroniques qui peuvent entraîner des dommages permanents aux organes, voire la mort. Il est urgent de trouver une solution à ce problème.

## **Protocole de réparation des dommages cellulaires COVID**

Plusieurs études ont maintenant confirmé que les personnes infectées par le virus COVID-19, y compris celles qui sont asymptomatiques, subissent souvent des dommages cellulaires. Il a été démontré que ces dommages se produisent dans les tissus des poumons, des reins, du foie, du cœur, du cerveau, de la gorge, des intestins et des cellules nerveuses. Le système nerveux est endommagé par des maux de tête et des troubles de l'odorat ou du goût. La difficulté à respirer peut persister. Toutefois, dans certains cas, ces dommages ne sont pas évidents à l'examen médical superficiel. Comme l'expérience de ce virus est si récente dans le monde des infections virales, on ne connaît pas l'ampleur des dégâts ni le temps que l'organisme peut mettre pour les réparer. Il est donc prudent de prendre des précautions pour réparer ces dommages, en utilisant des protocoles de réparation cellulaire qui ont fait leurs preuves.

Un excellent régime alimentaire pour la réparation et la récupération cellulaire est le régime méditerranéen. Cela a été démontré par l'étude Framingham Heart Study sur 30 ans avec 125 000 participants. Ce régime implique de manger du poisson riche en oméga-3, de la volaille biologique, 6 ou 7 portions de légumes, deux fruits à faible teneur en sucre comme les pommes et les myrtilles, des noix, des graines et des huiles saines comme l'huile d'olive. Boire de l'eau au lieu de boissons. En outre, prendre :

1. **Vitamine C** - Un puissant antioxydant, qui est également nécessaire à la production de tissu conjonctif dans le corps comme le collagène. La vitamine C a également fait ses preuves en aidant les cellules à accélérer le processus de guérison de maladies telles que les maladies cardiaques, le cancer et les infections virales, notamment le coronavirus du SRAS-CoV-19, et en contribuant à la maîtrise des agents pathogènes. En outre, la vitamine C contribue à renforcer les globules blancs, qui sont essentiels à la fonction immunitaire de notre corps.  
*(Dose recommandée : 2 000 à 4 000 mg/jour, à raison de 500 mg toutes les trois ou quatre heures). Les bons niveaux sanguins sont de 400 micromol/L.*
2. **Vitamine D** - A de nombreux rôles dans la santé cellulaire en tant qu'antioxydant et régulateur antiviral. La vitamine D régule des centaines d'interrupteurs génétiques pour la protection et la réparation de nos cellules. La vitamine D peut aider à prévenir le cancer au niveau cellulaire, ainsi que jouer un rôle majeur dans la réparation des cellules endommagées dans le cadre des programmes de traitement du cancer. Elle est également essentielle au développement d'os et de dents sains. Enfin, la vitamine D joue un rôle majeur en aidant nos cellules à communiquer entre elles pour améliorer nos processus de protection et de régénération cellulaires. *(Dose recommandée : 4 000-6 000 UI/jour). Il est prouvé que des taux élevés dans le sang réduisent considérablement le risque de cancer et d'infections virales, y compris le coronavirus. Les niveaux souhaités dans un test sanguin sont de 50 à 90 ng/mL.*

3. **Vitamine E** - Particulièrement efficace pour protéger les membranes cellulaires grâce à ses fortes propriétés anti-oxydantes. Elle a fait ses preuves dans le traitement des maladies cardiaques, des maladies vasculaires et des maladies du foie gras. En réparant les membranes cellulaires endommagées, la vitamine E garantit que la réparation cellulaire à l'intérieur des cellules peut se faire efficacement puisque la membrane régule à la fois l'apport en nutriments et l'élimination des déchets de chaque cellule du corps. (200-400 UI/jour sous forme de tocophérols mélangés en softgel).
4. **Niacine (vitamine B3)** - La NAD sous forme de niacine (vitamine B3) joue un rôle clé dans le processus de vieillissement cellulaire. C'est un cofacteur, ou molécule auxiliaire, pour de nombreuses voies biologiques. Alors que nos cellules passent par le processus normal de remplacement cellulaire, la NAD joue un rôle clé en assurant que tous les systèmes cellulaires fonctionnent efficacement. Si la nutrition, le sommeil et l'exercice sont tous à des niveaux optimaux, alors des niveaux adéquats de NAD permettent un excellent remplacement cellulaire. Ce processus de remplacement se produit également lorsque les cellules ont été endommagées, comme c'est le cas des cellules des patients atteints de COVID-19. (Dose suggérée 500-2000 mg/jour en doses fractionnées ; pour éviter le "flush de niacine", commencer par une faible dose, ou prendre de la niacinamide). Avec un test sanguin, le taux de vitamine B3 dans le plasma est de 0,50-8,45 ug/mL.
5. **Vitamines B** - Toutes les vitamines B sont importantes, mais en termes de réparation et de remplacement cellulaire, plusieurs d'entre elles figurent en tête de liste. Les vitamines B6 et B12 et le folate sont des méthylants, ce qui signifie qu'ils sont nécessaires pour aider à convertir les acides aminés en hormones, neurotransmetteurs et autres produits biochimiques importants. La vitamine B1 aide à reconstruire la gaine de myéline (revêtement extérieur) de nos nerfs. En tant que cofacteur de nombreuses fonctions cellulaires, les vitamines B sont cruciales pour les cellules des organes clés tels que le cerveau, le cœur, le foie, les reins, les vaisseaux sanguins et les intestins. Il est important de consommer un complexe de vitamines B et de prendre également des quantités supplémentaires de vitamine B1 (benfothiamine recommandée), B6, B12 et de folate.
6. **Magnésium** - Le magnésium joue un rôle essentiel dans des centaines de voies biologiques, notamment la production d'énergie et la croissance et la réparation des cellules. Plus de 50 % de la population en est déficiente, ce qui contribue aux crises cardiaques et à un certain nombre de troubles cérébraux, notamment la dépression, l'anxiété, le TDA/H<sup>1</sup>. Le magnésium est présent dans de nombreux aliments, en particulier les légumes verts, mais l'exercice physique et les processus de réparation cellulaire augmentent le besoin de ce minéral. Il existe de nombreuses formes de magnésium (dose suggérée, 300 à 600 mg/jour sous forme de malate, thréonate, citrate, chélate ou chlorure). La plupart des tests de magnésium ne mesurent que le taux sérique, qui ne représente pas avec précision le taux de magnésium de l'ensemble du corps. Le test RBC du magnésium est supérieur car il mesure environ 40 % du magnésium total de notre corps. La fourchette habituelle est de 4,2-6,8 mg/dL et le niveau optimal devrait être d'au moins 6,0-6,5 mg/dL.
7. **Zinc** - possède de fortes propriétés anti-oxydantes, mais a également de nombreuses fonctions importantes dans le processus de réparation et de remplacement des cellules. Le zinc joue un rôle important dans le processus de

---

<sup>1</sup>TDA/H Trouble de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

réplication cellulaire en contribuant à la production d'hormones de croissance et en assistant le processus de synthèse de l'ADN. Le rapport entre le zinc et le cuivre est plus important que la concentration sérique de chacun de ces minéraux pris séparément. L'un des déséquilibres les plus courants en matière de métaux-traces est un taux de cuivre élevé et un taux de zinc faible, ce qui entraîne souvent des problèmes au niveau du cerveau. *Lors de l'achat de zinc sous forme de complément, il est important de veiller à un rapport de 15 mg de zinc pour 1 mg de cuivre. (En termes de tests sanguins, le ratio souhaitable se situe entre 0,70 et 1,00). (Dose suggérée, 50 mg/jour- avec 2 mg de cuivre).*

8. **Probiotiques** - Bactéries bénéfiques cruciales pour la synthèse de nombreux nutriments essentiels dans les intestins. Elles aident à contrôler les agents pathogènes qui entrent dans l'organisme et elles décomposent les aliments pour les nutriments qu'ils contiennent. Les probiotiques aident également à initier le développement de molécules anti-inflammatoires et de fonctions immunitaires. Ils peuvent influencer de manière significative les mécanismes et les voies moléculaires qui peuvent influencer à la fois la prévention et la résolution de nombreuses maladies chroniques, ainsi que les expressions épigénétiques qui peuvent déterminer notre santé future. *(Dose suggérée : une capsule contenant 20 milliards de bactéries vivantes de différentes souches. Le yaourt est un excellent probiotique).*
9. **Acides gras oméga-3** - L'acide alpha-linolénique (un acide gras oméga-3 à chaîne courte, parfois appelé ALA) est un nutriment essentiel que nous devons tirer de notre alimentation. L'organisme peut convertir l'ALA en acides gras oméga-3 à chaîne plus longue, tels que le DHA et l'EPA, mais cette conversion est lente, et un régime alimentaire riche en EPA et DHA, largement disponible dans les huiles de poisson ou d'algues, est considéré comme bénéfique. Ces nutriments anti-inflammatoires primaires ont de nombreux avantages avérés pour la prévention et le traitement des maladies chroniques. L'un des principaux avantages est la capacité des acides gras oméga-3 à assouplir les membranes cellulaires, ce qui contribue à améliorer l'entrée des nutriments, l'élimination des déchets des cellules et la libération de neurotransmetteurs pour la signalisation dans le cerveau. Des études cliniques ont montré des avantages très étendus. Les acides gras oméga-6 sont également un nutriment essentiel, mais l'oméga-3 est anti-inflammatoire, tandis que l'oméga-6 est considéré comme inflammatoire. Un excès d'oméga-6 signifie que le corps est vulnérable à des maladies telles que le cancer, la grippe et d'autres maladies chroniques. *Il existe un test sanguin pour le rapport oméga 3/6, mais vous pouvez maintenir un bon rapport en mangeant des quantités adéquates d'acides gras oméga 3. Un bon rapport est de 2:1-3:1. Les acides gras oméga-3 ont tendance à ralentir la coagulation du sang, ce qui est souvent bénéfique, mais il faut parfois envisager des doses en même temps que les médicaments anticoagulants. (Dosages suggérés : régime alimentaire contenant de riches sources d'ALA, notamment des noix, des légumes verts et de l'huile de lin provenant de farine de lin fraîchement moulue ; EPA, 900 mg/jour et DHA, 600 mg/jour. Le double ou le triple de ce dosage a été efficace dans plusieurs essais cliniques, mais doit être contrôlé par un professionnel de santé qualifié)*

10. **Curcumine** - Il est très difficile d'obtenir une réparation cellulaire efficace en présence d'une inflammation. La curcumine a des propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes majeures et est également connue pour aider à la réparation des tissus endommagés, tels que le cartilage. La curcumine stimule également le facteur neurotrophique dérivé du cerveau, qui a amélioré les fonctions cérébrales dans les maladies liées au cerveau comme la démence et la maladie d'Alzheimer. (**Dose recommandée** 500-750 mg/jour).
11. **CoEnzyme Q10** - Cette enzyme contribue à améliorer la production d'énergie dans les mitochondries de nos cellules et aide à la réparation des cellules dans les reins, le foie, le cœur et le cerveau. Elle fournit également de l'énergie pour aider à protéger le noyau des cellules, qui est l'une des zones de réparation cellulaire les plus vulnérables et les plus importantes du corps. Les maladies chroniques et le vieillissement prématuré peuvent être causés par des dommages à l'ADN nucléaire des cellules. (**Dose recommandée** 100-200 mg/jour sous forme d'Ubiquinol en gel mou). Un bon niveau 0,8-1,5 ng/mL.
12. **Pycnogénol** - Ce complément provient de l'écorce de pin français et il a été démontré qu'il a des capacités de protection dans plusieurs fonctions cellulaires, notamment la réparation des cellules du cerveau après un accident vasculaire cérébral. Il a également été démontré qu'il améliore le flux et le fonctionnement des reins, et qu'il aide à réduire les caillots sanguins en tant qu'anticoagulant. Ceci est important pour les patients COVID-19 car les caillots sanguins ont été trouvés dans de nombreuses parties du corps même après que les symptômes aient été résolus. (**Posologie possible** : 50-100 mg/jour).
13. **Extrait de feuille d'olivier** - Les olives sont l'une des pierres angulaires du régime méditerranéen et aident les gens à être en meilleure santé depuis des milliers d'années. L'une des principales fonctions de l'extrait de feuille d'olivier est de prévenir les infections virales. Cependant, il a également été démontré qu'il améliore la santé cardiovasculaire, abaisse la pression sanguine et protège des organes tels que le pancréas, le foie et les reins. L'extrait de feuille d'olivier a des propriétés anti-inflammatoires et il a été prouvé qu'il répare les dommages tissulaires liés aux maladies rénales, aux maladies des voies respiratoires supérieures, aux maladies hépatiques grasses et aux maladies cardiaques. (**La dose possible** est de 500-1 000 mg/jour en doses fractionnées de 250 mg par dose).
14. **Enzymes digestives** - En vieillissant, notre corps fabrique moins d'enzymes digestives, qui sont nécessaires à la transformation des aliments, aux fonctions métaboliques et à l'apport de nutriments à nos cellules. À cinquante ans, notre corps peut produire jusqu'à 50 % d'enzymes digestives de moins que lorsque nous avons vingt ans. Cela fait partie du processus de vieillissement programmé du corps. La plupart des aliments crus contiennent suffisamment d'enzymes pour traiter les nutriments qu'ils contiennent, mais la cuisson des aliments détruit toutes les enzymes. Le corps compte plus de 5 000 enzymes responsables de nombreuses fonctions, notamment le processus de réparation et de remplacement des cellules, ainsi que l'élimination des germes, bactéries, virus et autres agents pathogènes. (**Posologie possible** : une capsule à chaque repas, en particulier les repas cuits. Les capsules doivent contenir des enzymes amylase, protéase et



*lipase avec un plus grand nombre d'amylase car c'est ce qui constitue la majorité des aliments consommés).*

En juin 2020, deux athlètes que je connais m'ont contacté pour me dire qu'ils ressentait des symptômes graves et qu'ils avaient été testés positifs au COVID-19. Je leur ai transmis ce protocole de réparation COVID-19 pour examen. Ils ont tous deux indiqué qu'ils commençaient à se sentir mieux en moins de deux jours et qu'ils s'amélioraient progressivement sur une période de deux semaines. Au bout de deux semaines, ils ont tous deux indiqué qu'ils se sentaient complètement rétablis et qu'ils étaient en mesure de reprendre leur programme d'entraînement sportif au plus haut niveau. Le marathonien a indiqué que ses temps d'entraînement s'étaient en fait améliorés par rapport à ses meilleurs temps précédents.

En plus du petit déjeuner, les athlètes prenaient les éléments suivants : probiotiques, magnésium, berbérine, vitamine D3, vitamine C, zinc + cuivre, coenzyme Q10 et acides gras oméga-3. Au déjeuner, de la vitamine C, de la curcumine, de la niacine ou de la niacinamide, de la vitamine E et de l'extrait de feuille d'olivier. Avec le dîner, complexe de vitamines B, magnésium, vitamine C, zinc + cuivre, coenzyme Q10 et pycnogénol. Ces compléments alimentaires aident l'organisme à passer par son processus normal de réparation cellulaire.[11-13] Ce protocole de réparation a été utilisé par les deux athlètes mentionnés ci-dessus. Plus tôt le programme de réparation est lancé, plus tôt et plus vite le processus de réparation et de récupération sera couronné de succès. Je pense que le protocole quotidien devrait être poursuivi pendant trois à six mois afin de s'assurer que toutes les cellules de chaque organe sont rétablies.

## **COVID Réparation à long terme**

Un système immunitaire fort est le facteur numéro un pour déterminer si une personne va succomber au coronavirus. Le fait de ne pas avoir de rhumes et de gripes fréquents est une mesure possible de cette force, mais il existe des moyens plus efficaces et plus scientifiques de faire cette détermination. Les meilleurs tests de sang, d'urine et d'énergie cellulaire permettent de mesurer avec précision la force du système immunitaire d'une personne. Voici une liste de quelques-uns des meilleurs outils de mesure pour l'analyse du système immunitaire.

**C Protéine réactive** - La CPR est une bonne mesure de l'inflammation dans l'organisme. L'inflammation est causée par la présence de toxines, une trop grande quantité de graisse dans le corps, une mauvaise alimentation et des blessures. C'est un signe avant-coureur du développement de maladies cardiaques, de cancers, de maladies du cerveau et bien plus encore. **Le bon niveau est inférieur à 1mg/L.**

**8-OHgd (8-Oxo-2'-désoxyguanosine)** - Ce test d'urine mesure le stress oxydatif accumulé et les dommages à l'ADN dans nos cellules. Les dommages à l'ADN sont causés par des toxines, des virus et d'autres agents pathogènes. Des niveaux élevés de 8-OHgd indiquent que l'organisme est vulnérable à des maladies telles que le cancer et les maladies cardiaques. **Bons niveaux pour les hommes 29,6+/-24,5 ng/mg et les femmes 43,9+/- 42,1 ng/mg**

**γGT test** - Le test de la gamma-glutamyl-transpeptidase est une mesure du bon fonctionnement du foie. Le foie est le principal organe de détoxification de l'organisme. S'il

ne fonctionne pas correctement, c'est que quelque chose ne va pas et doit être corrigé.

**Les niveaux normaux** sont de 0 à 30 UI/L.

**GlycoMark** - L'excès de sucre est un problème de santé grave pour de nombreux Américains. La meilleure mesure de la présence et du comportement du sucre dans notre corps est le test GlycoMark. Ce test mesure tous les aspects de l'influence du sucre, y compris les pics de glucose après les repas. **Un niveau sûr** est de 10-31 µg/mL.

**Lymphocytes** - Les lymphocytes représentent jusqu'à 40 % des globules blancs de l'organisme et sont essentiels au mécanisme de défense du système immunitaire. Leur nombre augmente en présence d'infections, y compris d'infections virales. Le cancer du sang et les maladies auto-immunes entraînent également une augmentation des niveaux de lymphocytes. **Les niveaux normaux sûrs** sont de 1000 à 3000/ml.

**Homocystéine** - Ce test mesure les niveaux de vitamine B6, B12 et de folate dans l'organisme. Ces trois nutriments sont essentiels au développement des hormones et des neurotransmetteurs. De faibles niveaux entraînent une inflammation et le développement de nombreuses maladies chroniques. **La meilleure fourchette** est de 5,0 à 7,0 mmol/L.

**Galectine 3** - Cette molécule est présente dans notre sang en petites quantités. Cependant, une élévation de cette molécule peut indiquer la présence croissante de signes d'insuffisance cardiaque, d'inflammation et de cancer. La galectine 3 est surexprimée à la surface des cellules cancéreuses et aide en fait les cellules cancéreuses à se coller les unes aux autres. Elle circule également dans le sang, ce qui indique que les cancers tentent de se propager ou de se métastaser. C'est également un bon test pour déterminer le développement d'une maladie cardiaque. Comme il peut indiquer la possibilité de maladies multiples, il ne doit pas être utilisé seul pour mesurer la présence ou la propagation d'un cancer ou d'une maladie cardiaque. **La fourchette possible** est de 3,2 à 94,6 ng/ml et **la fourchette idéale** de 11,7 à 17,8 ng/ml. *Tout ce qui dépasse 18 ng/mL doit être considéré comme un mouvement possible des cellules vers une maladie chronique, en particulier une maladie cardiaque ou un cancer.*

**Test d'oxygène** - L'oxygène circulant peut être mesuré par un oxymètre au doigt. Il est suivi de près chez les patients atteints de Covid-19 car une pneumonie grave diminue la capacité de l'organisme à absorber l'oxygène. Si le niveau d'oxygène est faible, les mitochondries ne produisent pas assez d'énergie et les cellules ne sont pas capables de fonctionner correctement. Plus le niveau d'oxygène baisse, plus le défi cellulaire est sérieux. **(Les compteurs à doigt utilisent une échelle de 100 points et le niveau souhaité est de 96 à 100).**

## Quelques mots sur l'exercice physique

L'exercice joue un rôle crucial dans l'apport efficace de nutriments à l'organisme, ainsi que dans la capacité fonctionnelle des cellules à faire leur travail. Avec l'exercice, les récepteurs d'insuline de toutes les cellules augmentent en nombre et en sensibilité. La liaison de l'insuline à ces récepteurs fournit un signal qui permet au glucose d'être absorbé par les cellules pour la production d'énergie. Sans exercice régulier, ces récepteurs d'insuline déclinent et les cellules sont incapables d'absorber le glucose. Les cellules sont alors stressées et affaiblies, ce qui les rend vulnérables aux agents pathogènes tels que le virus COVID-19. Le glucose continue donc à circuler dans l'organisme, ce qui provoque un stress oxydatif et endommage les vaisseaux sanguins et les organes clés. Enfin, ce

glucose circulant entre en concurrence avec la vitamine C pour pénétrer dans de nombreuses cellules, y compris les globules blancs, qui sont un élément clé du système immunitaire. Cela se produit parce que le sucre et la vitamine C ont une structure moléculaire similaire. Les globules blancs ont besoin de la vitamine C pour faire leur travail de lutte contre les infections. Avec un taux élevé de glucose dans le sang mais sans vitamine C adéquate, le système immunitaire peut être fortement affaibli. Enfin, veillez à faire 30 à 45 minutes d'exercice physique par jour et à manger le moins de sucre possible.

*Veillez consulter votre professionnel de la santé concernant l'utilisation de tout supplément nutritionnel afin de vous assurer qu'il est sûr et approprié pour votre usage.*

## **Résumé**

Cet article décrit un programme de réparation cellulaire thérapeutique visant à améliorer la guérison des patients qui ont été victimes du virus COVID-19. Les suggestions alimentaires sont présentées, plus ou moins, dans un ordre séquentiel basé sur l'importance, bien qu'elles soient toutes des composantes précieuses d'un programme de réparation cellulaire. Parmi les autres facteurs clés, on peut citer l'absence de sucre ajouté en dehors des fruits, le fait d'éviter l'alcool, de faire suffisamment d'exercice, de pratiquer la réduction du stress, de profiter d'un air et d'une eau propres et de suivre un régime méditerranéen avec peu ou pas de viande rouge.

*Les opinions présentées dans cet article sont celles de l'auteur et pas nécessairement celles de tous les membres du comité de rédaction du service d'information sur la médecine orthomoléculaire.*

## **Références**

1. Eddy D (2005) Medical Guesswork. Bloomberg. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2006-05-28/medical-guesswork>
2. Holpuch A (2020) Profit over people, cost over care: America's broken healthcare exposed by virus, Amanda Holpuch, The Guardian, April 16, 2020. <https://www.theguardian.com/us-news/2020/apr/16/profit-over-people-cost-over-care-americas-broken-healthcare-exposed-by-virus>
3. University of North Carolina Gillings School of Global Health (2018) Only 12 percent of American adults are metabolically healthy, Carolina study finds. November 28, 2018. <https://www.unc.edu/posts/2018/11/28/only-12-percent-of-american-adults-are-metabolically-healthy-carolina-study-finds>
4. Dalai SS (2020) If Americans were healthier, we could have been better prepared for this pandemic. The Hill, May 3, 2020. <https://thehill.com/opinion/healthcare/495825-if-americans-were-healthier-we-could-have-been-better-prepared-for-this>
5. Herrick KA, Rossen LM, Parsons R, Dodd KW (2018) Estimating Usual Dietary Intake from National Health and Nutrition Examination Survey Data Using the National Cancer Institute Method. Centers of Disease Control and Prevention. Vital Health Stat. 2018(178):1-63 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29775432>
6. Edwards E (2014) How Viruses Work and How to Prevent and Eliminate Them Naturally, Organic Lifestyle Magazine (online), October 27, 2014-Updated March 10, 2020. <https://www.organiclifestylemagazine.com/how-viruses-work-and-how-to-prevent-and-eliminate-them-naturally>

7. Saul A (2020) Coronavirus: Exploring Effective Nutritional Treatments, Andrew Saul, Orthomolecular News Service, January 30, 2020. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml> (**traduit en français**)
8. Mousa HA (2017) Prevention and Treatment of Influenza, Influenza like illness, and Common Cold, *J Evid Based Complementary Altern Med.*, 22:166-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27055821>
9. Inst. of Functional Med (2020) The Functional Medicine Approach to COVID-19: Vitus-Specific Nutraceutical and Botanical Agents, April 2020. <https://www.ifm.org/news-insights/the-functional-medicine-approach-to-covid-19-virus-specific-nutraceutical-and-botanical-agents>
10. Marik P (2020) Critical Care COVID-19 Management Protocol, updated November 30, 2020. [https://www.evms.edu/media/evms\\_public/departments/internal\\_medicine/Marik-Covid-Protocol-Summary.pdf](https://www.evms.edu/media/evms_public/departments/internal_medicine/Marik-Covid-Protocol-Summary.pdf)
11. Ji S (2012) Six Bodily Tissues That can be Regenerated Through Nutrition, *Whisperingcedars*. <http://wakeup-world.com/2012/06/08/six-bodily-tissues-that-can-be-regenerated-through-nutrition>
12. Bens C (2010) Baldrige Award for Healthcare: An Overview of Potential Improvements. *Total Health Magazine*, March 2010. <https://totalhealthmagazine.com/Corporate-Wellness/Baldrige-Award-for-Healthcare-An-overview-of-potential-improvements.html>
13. Hoffer A, Saul AW (2008) *Orthomolecular Medicine for Everyone: Megavitamin Therapeutics for Families and Physicians*. Basic Health Pubs. ISBN-13: 978-1591202264
14. COVID's Long-Haulers; Where did they Go? 60 Minutes, CBS News, November 22, 2020 <https://www.cbsnews.com/video/60minutes-2020-november-22>

## **Programme de la COVID-19 à long terme du Dr. Bens, pour le réparation cellulaire des débordements de la maladie**

1. Geller M, Oliveira L, Nigri R, et al. (2017) B Vitamins for Neuropathy and Neuropathic Pain. *Vitamin Miner*, 6:2. <https://www.hilarispublisher.com/open-access/b-vitamins-for-neuropathy-and-neuropathic-pain-2376-1318-1000161.pdf>
2. Sato K, Gosho M, Yamamoto T, et al. (2015) Vitamin E has a beneficial effect on nonalcoholic fatty liver disease: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrition*, 31:923-930. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26059365>
3. Singh RB, Kumar A, Niaz MA, et al. (2003) Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Trial of Coenzyme Q10 in Patients with End-stage Renal Failure. *J Nutr Environ Med*, 13:13-22. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1359084031000095002>
4. Roy M, Sinha D, Mukherjee S, Biswas J (2011) Curcumin prevents DNA damage and enhances the repair potential in the chronically arsenic-exposed human population in West Bengal, India. *Eur J Cancer Prev*. 20:123-131. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21332098>
5. Kazmierczak-Baranska J, Boguszevska K, Adamus-Grabicka A, Karwowski BT (2020) Two Faces of Vitamin C- Antioxidative and Pro-Oxidative Agent. *Nutrients* 12:1501 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32455696>

6. Cai C, Lin P, Zhu H, et al. (2015) Zinc Binding to MG53 Protein Facilitates Repair of Injury to Cell Membranes. *J Biol Chem*, 290:13830-13839. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25869134>
7. Wimalawansa SJ (2019) Vitamin D Deficiency: Effects of Oxidative Stress, Epigenetics, Gene Regulation, and Aging, *Biology (Basel)* 8:30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31083546>
8. Norling LV, Ly L, Dalli J (2017) Resolving Inflammation by using Nutrition Therapy: Roles for Specialized Pro-Resolving Mediators, *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 20:145-152. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28002074>
9. Malekahmadi M, Moghaddam OM, Shariful Islam SM, et al. (2020) Evaluation of the effects of Pycnogenol (French maritime pine bark extract) supplementation on inflammatory biomarkers and nutritional and clinical status in traumatic brain injury patients in an intensive care unit: A randomized clinical trial protocol. *Trials*, 21:162. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32046747>
10. Feng X, Sureda A, Jafari S, et al. (2019) Berberine in Cardiovascular and Metabolic Diseases: From Mechanisms to Therapeutics. *Theranostics*, 9:1923-1951. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31037148>
11. Mahabir S, Wei Q, Barrera SL, et al. (2008) Dietary Magnesium and DNA Repair Capacity as Risk Factors for Lung Cancer, *Carcinogenesis*, 19:949-956. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18448487>
12. Lukic J, Chen V, Strahinic I, et al. (2017) Probiotics or Pro-healers: The Role of Beneficial Bacteria in Tissue Repair, *Wound Repair Regen.* 25:912-922. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29315980>
13. Burja B, Kuret T, Janko T, et al. (2019) Olive Leaf Extract Attenuates Inflammatory Activation and DNA Damage in Human Arterial Endothelial Cells, *Front Cardiovasc Med.* 6:56. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31157238>
14. National Institutes of Health-Office of Dietary Supplements. (2020) Consumer fact sheet on Omega-3 Fatty Acids, last updated October 1, 2020. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-Consumer>
15. Schwalfenberg GK, Genus SJ. (2017) The Importance of Magnesium for the cellular repair process- The Importance of Magnesium in Clinical Healthcare. *Scientifica*, 2017:4179326. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29093983>
16. Ullah H, Akhtar M, Hussain F, Imran M. (2016) Effects of Sugar, Salt and Distilled Water on White Blood Cells and Platelet Cells. *J Tumor*, 4(1). <http://www.ghrnet.org/index.php/JT/article/view/1340/1795>
17. Nielsen FH, Lukaski HC. (2006) Update on the relationship between magnesium and exercise. *Magnes Res*, 19:180-189. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17172008>
18. NIH-Cellular Toxicology, ToxTutor education program (2018) Cell Damage and Tissue Repair, August 2018. <https://toxxtutor.nlm.nih.gov/14-002.html>