

## LES DANGERS D'UN REGIME A BASSE TENEUR EN HYDRATES DE CARBONE

Pendant les treize dernières semaines, j'ai parlé dans ces colonnes des dangers d'un **régime à basse teneur en hydrates de carbone**, en partageant des extraits du livre du D<sup>r</sup> James D. Krystosik «Hydrates de carbone de l'enfer - Hydrates de carbone du ciel», et sous-titré «**Bons hydrates de carbone contre mauvais hydrates de carbone**». Cette semaine, je poursuis.

### Les fibres

Un grand nombre de recherches démontrent clairement les **bienfaits des fibres** dans la **prévention** de plusieurs types de **cancer**. Les études cliniques ainsi que celles sur la population ont montré que les **fibres** – qu'on ne trouve **que dans les bons hydrates de carbone (non raffinés)** – constituent une **atteinte puissante contre** une large gamme de **cancers**. Une étude a comparé le taux de cancer du sein des femmes en Chine et aux Etats-Unis. Les **femmes chinoises** ont un **taux de cancer du sein de 80% inférieur** à celles des **Etats-Unis**. Sur les 834 femmes qui ont participé à cette étude, celles qui avaient mangé **le plus de fibres et le moins de graisse animale** avaient le **taux de cancer du sein le plus bas**. En fait, les femmes qui avaient suivi un régime riche en fibres avaient trois fois moins de risques de développer un cancer du sein que celles qui suivaient un régime pauvre en fibres et riche en graisse.

### L'acide phytique (Ip6)

**Restreindre les hydrates de carbone naturels** contenus dans les **aliments complets** est une **grande erreur** quand il s'agit de **prévenir** et de **traiter le cancer**. A l'intérieur des **fibres des pousses de céréales et de légumineuses**, on trouve un autre hydrate de carbone que les scientifiques appellent l'**acide phytique** – aussi connu sous le nom de «**facteur Ip6**». Récemment, les scientifiques ont découvert que ce facteur peut littéralement **couper l'énergie** qui permet aux **cellules cancéreuses** de se développer et de se multiplier. Dans un même temps, il permet aux **cellules saines d'augmenter et de se diviser**.

Le D<sup>r</sup> Shamsuddin, chercheur à l'**Université du Maryland**, a découvert avec ses collègues que le **facteur Ip6** peut littéralement **transformer une cellule cancéreuse en une cellule saine** et normale. Lui et d'autres chercheurs en oncologie de renommée mondiale ont confirmé par des études, tant sur des animaux que sur des êtres humains, que le **facteur Ip6 donne une «puissante raclée» aux cancers** du sein, de la prostate, du poumon, du foie, du cerveau et à la leucémie. Les scientifiques expliquent aussi que l'**Ip6** a des **propriétés potentielles d'antioxydant** qui **renforcent le système immunitaire**, aident à **restaurer les cellules endommagées du foie**, **abaissent le taux de cholestérol** et **préviennent les calculs rénaux**. Bien que le facteur Ip6 soit **présent dans toutes les céréales, toutes les graines et toutes les noix**, les aliments qui en contiennent le plus sont : les graines de sésame 5,4%, les haricots de Lima 2,5%, les graines de soja 2,4%, le maïs 2,2%, l'orge 1%, le riz et le blé complets 0,9%. Considérant les **propriétés anticancéreuses du facteur Ip6** et de toutes les autres substances «phytochimiques» présentes dans les **bons hydrates de carbone (non raffinés)**, il est tout à fait évident que quiconque se limite dans leur consommation se poignarde lui-même dans le dos.

Rev. George H. Malkmus

Tiré de la lettre de nouvelles d'*Hallelujah Diet* de septembre 2004

Traduction française : APV