

Dix commandements pour une VIE LONGUE ET BONNE AVEC LE VIH

par Lark Lands

1 **COMMANDEMENT N° 1 : Prenez en charge votre maladie. Faites vous-même le nécessaire.**

Évitez le syndrome « Humpty Dumpty ». On ne peut attendre que les gens s'écroulent pour les aider à se relever. Ce commandement se subdivise en deux parties :

1 : Ne perdez pas de temps à prendre en charge votre maladie. Commencez dès maintenant.

2 : Comprenez bien ce que signifie la prise en charge d'une maladie. C'est un travail ardu et sans répit, mais il en vaut la peine si la maladie est assez bien prise en charge pour vous permettre de vivre bien malgré elle, plutôt que simplement plus longtemps.

2 **COMMANDEMENT N° 2 : Mangez sainement.**

Si votre organisme ne contient pas les éléments nutritifs nécessaires, il ne sera pas en mesure de réapprovisionner vos réserves en cellules CD4, cellules T et autres cellules immunitaires. Vous devez consommer :

- assez de protéines;
- assez d'hydrates de carbone (glucides) complexes non affinés (riz brun plutôt que blanc; pain, craquelins, biscuits et pâtes aux céréales complètes plutôt qu'à la farine blanche, dépourvue d'éléments nutritifs);
- beaucoup de fruits et de légumes frais;
- des quantités modérées des bonnes matières grasses seulement (graisses mono-insaturées telles qu'huile d'olive et graisses naturelles telles que le beurre; éviter les huiles partiellement hydrogénées que l'on retrouve fréquemment dans les margarines, graisses végétales et de nombreux produits de boulangerie et casse-croûte. Lisez les étiquettes!).

Buvez de grandes quantités de liquides sains (eau, jus, thés et tisanes, etc., plutôt que des boissons chimiques bourrées de sucre). C'est ainsi que vous pourrez donner à votre organisme les éléments essentiels dont il a besoin pour lutter contre ce terrible agresseur qu'est le VIH. Vérifiez toujours que les aliments que vous consommez et l'eau que vous buvez sont bons.

3 **COMMANDEMENT N° 3 : Faites tout votre possible pour aider votre organisme à digérer, absorber et utiliser les aliments de façon appropriée.**

Même si vous ne mangez que de bonnes choses, sans une bonne digestion et l'aptitude de votre organisme à absorber les éléments nutritifs, cela ne vous servira à rien. Beaucoup de gens doivent améliorer la façon dont leur organisme absorbe les aliments en ajoutant des suppléments à leur alimentation tels que : enzymes pancréatiques, enzymes végétales, acide chlorhydrique, acidophile, L-carnitine et L-glutamine.

4 **COMMANDEMENT N° 4 : Complétez votre bonne alimentation avec des éléments nutritifs qui ralentissent la progression de la maladie et contribuent à en diminuer les symptômes; n'oubliez jamais d'ajouter à votre alimentation une quantité optimale d'antioxydants.**

Les recherches ont démontré qu'un taux d'éléments nutritifs approprié dans l'organisme est associé à un ralentissement de la progression de la maladie et à une amélioration de la survie à long terme. En outre, les éléments nutritifs et les enzymes peuvent réduire, éliminer ou contribuer à éliminer de nombreux effets indésirables et autres symptômes tels que : fatigue, troubles cutanés, diarrhée, neuropathie, troubles de la digestion, pertes de mémoire et autres troubles mentaux, fonte musculaire, etc.

COMMANDEMENT N° 5 : Protégez votre corps du mieux que vous le pouvez contre les dommages causés par les infections et donnez-lui ce dont il a besoin pour se rétablir des dommages inévitables.

5

Tout d'abord, ayez recours aux meilleurs traitements disponibles; ensuite, donnez à votre organisme les éléments nutritifs particuliers dont il a besoin pour se réparer. Plus particulièrement, réparez vos intestins avec du zinc, de la vitamine A, de la vitamine B₆, de la vitamine E, des bioflavonoïdes, de la vitamine C et, surtout, de la L-glutamine. Si nécessaire, prenez de 30 à 40 grammes de L-glutamine par jour, jusqu'à ce que votre organisme soit rétabli, puis continuez avec des doses plus faibles (5 à 10 grammes par jour) pour un traitement d'entretien. Les éléments nutritifs ne seront pas absorbés par votre organisme si vous ne veillez pas à la bonne santé de vos intestins, pour lesquels la glutamine est essentielle.

COMMANDEMENT N° 6 : Pensez prévention, le cas échéant, et ajoutez à votre régime prophylactique des éléments nutritifs et traitements naturels qui contribuent à vous protéger contre les infections et qui vous aident à lutter contre celles que vous n'avez pas pu éviter.

Importants éléments nutritifs protégeant contre les infections : L-glutamine (infections des intestins, des poumons, bucco-orales et cervico-vaginales), acidophile (prolifération de Candida et autres infections intestinales), extraits d'origan (prolifération de Candida), acide folique (cancer du rectum ou du col de l'utérus), et un bon taux d'éléments nutritifs en général. La réaction de votre organisme face à n'importe quel agent infectieux ou cellule anormale dépend sans conteste des éléments nutritifs nécessaires à une bonne réaction immunitaire.

COMMANDEMENT N° 7 : Lorsqu'approprié, prenez les meilleurs antirétroviraux disponibles, dans les meilleures associations possibles, tout en protégeant votre organisme contre leurs effets indésirables.

Lorsque vous en arrivez au point de devoir suivre une thérapie antirétrovirale fortement active, il est extrêmement important que vous sachiez que ces agents ne peuvent agir efficacement si le corps ne contient pas les bons éléments nutritifs. En maintenant des taux d'éléments nutritifs optimaux qui favorisent une solide fonction immunitaire, vous encouragerez votre organisme à travailler avec les médicaments pour supprimer le virus et ralentir la maladie. Une fois le virus inhibé, des taux optimaux d'éléments nutritifs contribueront également à la restauration de la fonction immunitaire perdue étant donné que ces éléments nutritifs sont la composante de base des cellules immunitaires. Souvenez-vous toujours que presque chaque élément nutritif connu est relié à un aspect ou à un autre de la fonction immunitaire.

Enfin, mais pas moins important, les éléments nutritifs peuvent vous protéger contre les effets indésirables des médicaments que vous prenez:

- ! dans le cas de médicaments toxiques pour le foie (toxicité dénotée par des augmentations dans les tests de la fonction hépatique) : acide alphasalicylique, NAC, vitamine C, L-glutamine, L-carnitine, silymarine (extraits de chardon-Marie);
 - ! dans les cas de toxicité mitochondriale (les fabriques énergétiques de vos cellules) causée par la prise d'analogues nucléosidiques (qui peuvent, à leur tour, causer ou contribuer à une neuropathie, des douleurs musculaires, certains aspects de lipodystrophie et une acidose lactique) : carnitine, coenzyme Q₁₀, la vitamine B appelée riboflavine, une grande quantité de tous les importants antioxydants (acide alphasalicylique, N-acétyl-cystéine, vitamines E et C, caroténoïdes et sélénium);
 - ! dans le cas des médicaments responsables de neuropathies : acide alphasalicylique, L-acétyl-carnitine, acide linoléique, magnésium, vitamines B (notamment B₆, B₁₂, thiamine, biotine, choline, inositol);
 - ! dans les cas de suppression médullaire : B₁₂, vitamine E;
 - ! dans le cas de médicaments difficiles à supporter par les reins (tels que l'indinavir) : buvez beaucoup de liquides!
- En plus de tout cela, pour aider votre organisme à transformer les médicaments, donnez-lui les éléments nutritifs dont il a besoin pour les décomposer. Pour l'AZT, cela signifie B₁, B₃, B₆, B₁₂ et magnésium. Pour la ddI, vous aurez besoin de molybdène (une substance minérale microtrace), de riboflavine et de fer.


COMMANDEMENT N° 8 : Surmontez les problèmes hormonaux associés à cette maladie.

Tant pour les hommes que pour les femmes, le maintien du taux de testostérone et l'utilisation, lorsque approprié, d'hormones de croissance recombinantes humaines (Serostim) peuvent prévenir une perte au niveau de la masse cellulaire corporelle (muscles et tissus organiques), laquelle vous maintient en vie tout en vous aidant à garder bonne mine, à bien fonctionner et à bien vous sentir. Les femmes peuvent également avoir besoin d'un traitement hormonal substitutif pour éviter une aggravation des symptômes prémenstruels, périménopausiques ou ménopausiques.

COMMANDEMENT N° 9 : Faites de l'exercice.

Faites-le! Il est essentiel que vous renforciez votre musculature en faisant des exercices de résistance progressive tels qu'un entraînement avec des poids. De tels exercices vous donnent un corps qui comporte assez de tissus maigres pour vous aider à survivre.

COMMANDEMENT N° 10 : Croyez en votre guérison.

Le pouvoir de l'esprit de promouvoir la guérison du corps est surprenant. Et le pouvoir de l'espoir est l'un des meilleurs outils que vous possédiez pour assurer votre survie à long terme. Bob Publicover, un survivant de longue date (déjà deux décennies!), nous encourage de la façon suivante : « *N'abandonnez jamais, n'abandonnez jamais, n'abandonnez jamais* ». 

Lark Lands, journaliste médicale et éducatrice et porte-parole de longue date dans le domaine de la thérapeutique du sida, fut l'une des premières à parler du besoin d'une approche entièrement intégrée relativement aux maladies attribuables au VIH. Elle a prononcé des allocutions de marque dans le cadre de nombreuses conférences majeures en matière de sida en Amérique du Nord. Elle est aussi rédactrice scientifique du magazine POZ. Pour obtenir ses feuillets d'information et sommaires d'information sur les traitements, visitez www.larklands.net.

Si vous désirez discuter de vos besoins, vous pouvez trouver un médecin en naturopathie auprès de votre association provinciale en naturopathie, ou consultez votre médecin.