



LA MIGRAINE EST GUÉRISSABLE !

La recherche scientifique révèle qu'une approche individualisée combinant des soins chiropratiques à des changements nutritionnels peut améliorer, voire guérir plus de 85% des individus souffrant de migraine.

Si vous souffrez de migraine, ou connaissez quelqu'un qui en souffre, vous savez à quel point cette condition est handicapante. La fréquence peut être variable ; de quelques épisodes par année à plusieurs jours d'incapacité par semaine. La douleur est intense et pulsatile et s'accompagne souvent de nausée, de sensibilité aux sons et à la lumière et parfois de vomissements.

Des informations parfois contradictoires sont apparues sur la migraine, au fur et à mesure que la recherche scientifique avançait.

Tout d'abord, l'on a cru pendant longtemps que la migraine était une condition qui affectait les vaisseaux sanguins de la tête et de l'intérieur du crâne. Les chercheurs croyaient que les artères et les veines du cerveau se contractaient, puis se décontractaient trop, ce qui donnait lieu aux douleurs pulsatiles.

Nous savons aujourd'hui que chaque attaque de migraine est déclenchée par des changements dans la fréquence d'impulsion des neurones du cerveau, et que les changements vasculaires sont secondaires à ce phénomène.

Ensuite, on a longtemps cru que la migraine était une condition qui n'affectait que la tête et le cerveau. On sait désormais...

Caractéristiques des migraines

La migraine classique affecte en général un côté ou l'autre ; cependant certains patients ont des douleurs qui enveloppent toute la tête.

La douleur est en général pulsatile et tapante.

La douleur peut être accompagnée de nausée, de vomissements, de perte d'appétit ou de diarrhées.

Les patients ont souvent une grande sensibilité à la lumière et aux sons.

Certains changements temporaires peuvent affecter la vue, tels que petites lumières, troubles de la vue ou même perte partielle de vision.

Parfois, des troubles neurologiques associés peuvent apparaître : endormissements, picotement, difficultés à parler, trouble de la coordination.

La migraine est associée à un risque accru d'attaques cérébrales, surtout chez les femmes.

SÉRIES CLINIQUES NEUROFIT – LA MIGRAINE

... que cela est incorrect. La migraine doit être approchée et traitée comme un trouble de l'organisme dans son entier qui s'exprime principalement au niveau de la tête et du cerveau. Le problème est dû à divers troubles de la santé ; l'expression du problème est ressentie dans la tête.

Par exemple, la recherche a montré que les personnes qui souffraient de migraines avaient un degré plus élevé d'inflammation dans leur organisme que les personnes en bonne santé. De plus, les migraineux ont une prévalence plus élevée de divers problèmes qui affectent le corps dans son entier et pas juste la tête et le cerveau.

Au Centre NeuroFit, nous combinons une approche individualisée qui combine deux interventions dont l'efficacité a été démontrée dans des études cliniques.

Tout d'abord, nous utilisons une approche douce de la chiropratique, appelée Network Spinal Analysis, qui permet de diminuer ou d'éliminer les tensions vertébrales et de rééquilibrer les dysfonctionnements neurologiques. Cette approche de fond permet déjà de soulager une bonne proportion de patients.

A cela, nous ajoutons une prise en charge alimentaire et nutritionnelle individualisée. La nutrition est un allié de taille dans notre approche. En fait, elle est si puissante qu'une étude publiée dans la célèbre revue médicale *The Lancet* a montré que la seule élimination des intolérances alimentaires pouvait guérir jusqu'à 85% des patients.

Si l'on rajoute à cela l'utilisation ciblée de suppléments alimentaires dont l'efficacité est démontrée scientifiquement, les résultats deviennent tout bonnement spectaculaires pour une grande majorité de patients.

La vaste majorité de nos patients ont une réduction dramatique de la fréquence, de la sévérité et de la durée de leurs migraines, et un nombre élevé sont même complètement guéri.

Notre approche n'a pas seulement pour but de soigner la migraine, mais également de rééquilibrer l'organisme dans son entier et de permettre à nos patients de reprendre le contrôle de leur santé.

L'intervention nutritionnelle

Les changements nutritionnels doivent mettre l'accent sur une alimentation qui doit être :

1. anti-inflammatoire
2. hypoallergénique
3. alcalinisante.

Une alimentation anti-inflammatoire

Peut-être que vous ne le saviez pas, mais chaque fois que nous mangeons un aliment, nous activons ou nous atténuons les processus inflammatoires de notre organisme. L'inflammation alimente littéralement les attaques de migraines, et c'est pourquoi nous devons la maîtriser si nous voulons guérir les migraines.

Une alimentation hypoallergénique (éliminer les intolérances alimentaires)

Si vous souffrez de migraines, vous souffrez certainement d'intolérances alimentaires. Les intolérances sont des réactions aux aliments qui sont différentes des allergies alimentaires de la manière dont les comprend un médecin. Ce n'est pas le but de cet article de vous expliquer la différence entre les deux. Disons simplement que vous souffrez de réaction néfaste à la consommation de certains aliments ou additifs alimentaires qui peuvent déclencher des attaques de migraine. Une étude scientifique a montré que le fait de découvrir et d'éliminer les intolérances alimentaires vous donnait 85% de chance de guérir vos migraines.

Une alimentation alcalinisante

Les aliments que l'on mange ne sont pas seulement pro-inflammatoires (causant de l'inflammation) ou anti-inflammatoire (atténuant l'inflammation), ils sont également alcalinisant (ils rendent le métabolisme plus alcalin) ou acidifiant (ils causent de l'acidité). Le concept d'équilibre acide/base est important. Par exemple, une étude effectuée par des médecins urgentistes a montré que l'alcalinisation des tissus permettait à l'organisme de mieux éliminer les toxines.

Pour remplir ses objectifs, nous utilisons des changements alimentaires que nous appelons une alimentation Paléo-Méditerranéenne Individualisée Supplémentée (PMIS).

Au travers de près de 2 millions d'années, nos gènes ont été en contact avec une certaine alimentation. Il y a quelques milliers d'année, notre alimentation a complètement changé ; nos gènes pas. Si culturellement, nous sommes des hommes modernes, génétiquement nous sommes encore des chasseurs-cueilleurs.

Le problème, c'est que notre alimentation n'apporte pas seulement de l'énergie à notre corps. Elle parle également à nos gènes. C'est ce qu'a révélé une nouvelle branche de la science appelé nutriginomique. Elle étudie comment nos aliments parlent à nos gènes en les activants

Centre Wellness NeuroFit – Vinet 19 – 1004 Lausanne – Suisse – 0041 (21) 646 52 38

www.neurofit.ch – drpauli@neurofit.ch – www.dryannickpauli.com

ou en les éteignant.

Notre alimentation moderne n'est pas adaptée à nos gènes, alors elle active, en outre, les gènes qui produisent de l'inflammation et du stress oxydatif (le stress oxydatif est pour le corps ce que la rouille est pour un métal).

Cela participe aux déclenchements de problèmes de santé tels que la migraine.

L'alimentation PMIS permet de mettre l'accent sur des aliments qui sont plus adaptés à nos gènes. C'est une alimentation qui met l'accent sur les fruits, les légumes et les protéines de haute qualité. Elle réduit, voire dans certains cas, élimine certains types de céréales, de produits laitiers et, bien évidemment, tous les aliments de la « mal-bouffe ». Elle est donc riche en fibres, en vitamines, en minéraux, en bonnes graisses (telles que les oméga 3) et en protéines. Cette alimentation est anti-inflammatoire, hypoallergénique et alcalinisante. Exactement ce dont nous avons besoin.

« Incroyable. En une semaine depuis le changement alimentaire, je n'ai plus eu de migraines du tout, alors que mon médecin m'avait dit qu'elles étaient incurables ...
... mon petit-fils m'a dit que c'était bizarre de ne plus voir sa grand-maman couchée pendant des heures sur le canapé, incapable de bouger. Il est ravi de pouvoir venir me voir et de pouvoir faire tout le bruit dont il a envie. »

FB

Le mot « Individualisé » dans PMIS veut dire que nous avons également cherché et découvert les intolérances alimentaires de chaque individu. Nous sommes tous aussi différents à l'intérieur qu'à l'extérieur. Chaque personne est donc différente quant à ce qui l'affecte. Pour découvrir les intolérances nous utilisons une combinaison de tests de laboratoires (tests sanguins) spécialisés, de régime d'élimination/provocation et d'autres examens cliniques.

Parmi les aliments auxquels les patients présentent le plus souvent des intolérances, nous trouvons les produits laitiers (et notamment la caséine, qui est la protéine du lait) ; le gluten, qui est la protéine du blé ; l'alcool ; le chocolat ; les agrumes, tels que les oranges ; les tomates, ... Parfois les intolérances sont surprenantes. Nous avons eu des patients intolérants à l'huile d'olive, au bœuf, au riz ou encore aux pommes de terre. Les additifs alimentaires sont souvent eux aussi responsables d'intolérances.

Le mot « Supplémenté » dans PMIS veut dire que nous supplémentons l'alimentation avec des compléments

alimentaires. Les suppléments sont choisis en fonction des besoins individuels du patient et/ou de leur efficacité démontrée dans la prise en charge de la migraine.

Mais avant de parler des suppléments, il nous faut aborder encore un autre aspect biologique important de la migraine. Cet aspect c'est...

... La dysbiose et la perméabilité intestinale.

Lorsque notre système gastro-intestinal est en bonne santé, il joue un double rôle de filtre : il laisse entrer ce qui est bon pour nous et il empêche les toxines d'entrer.

Malheureusement, avec notre style de vie moderne, nous avons vite fait de rompre l'équilibre délicat de notre écosystème gastro-intestinal. La malbouffe, les intolérances alimentaires, l'alcool, les antibiotiques, les médicaments anti-inflammatoires et le stress émotionnel le surchargent et le déséquilibrent. En conséquence, les bonnes bactéries sont détruites et toute une « faune » de mauvaises bactéries prolifèrent. C'est ce que nous appelons la dysbiose intestinale. Alors que les bonnes bactéries travaillaient en notre faveur, les mauvaises bactéries n'en font que pour elles. De plus, elles produisent de nombreuses toxines. Cela ne serait pas temps un problème si les facteurs décrits ci-dessus, ainsi que la dysbiose n'affectaient pas l'intégrité de notre intestin. Malheureusement, ce dernier est aussi victime de notre style de vie. Il devient littéralement poreux et perméable. Il ne laisse plus entrer les bonnes choses, telles que les vitamines et les minéraux (ont appelé cela un syndrome de malabsorption) et il laisse entrer les toxines.

Ces toxines participent à l'inflammation et au stress oxydatif, et donc au déclenchement des crises de migraines. De plus, elles vont surcharger le foie, notre organe principal de détoxification. Le bon fonctionnement du foie est essentiel pour guérir la migraine. Dans certains cas, nous devons mettre en place des stratégies de détoxification. Mais cela ne se fait que lorsque l'intestin est guéri.

Si l'alimentation Paléo-Méditerranéenne permet de décharger notre système gastro-intestinal, elle n'est souvent pas suffisante pour corriger la dysbiose et la perméabilité intestinale. Comme une majorité des patients souffrant de migraines souffrent de dysbiose et de perméabilité intestinale, nous faisons souvent passer un examen de laboratoire permettant des les mettre en évidence. Cela permet de guérir les intestins de manière ciblée et efficace avec des produits naturels.

SÉRIES CLINIQUES NEUROFIT – LA MIGRAINE

Une fois que l'intestin est guéri, qu'il empêche les toxines d'entrer et qu'il absorbe bien les vitamines et les minéraux, nous pouvons passer à la supplémentation ...

... si cela est nécessaire.

En effet, grâce au Network Spinal Analysis, à l'alimentation Paléo-Méditerranéenne et à l'élimination des intolérances, plus de 90% des patients se sentent dramatiquement mieux ou sont mêmes complètement guéris.

Les deux dernières stratégies nutritionnelles ne s'utilisent donc en général que pour les cas difficiles et récalcitrants.

Les suppléments alimentaires

Tout d'abord, la majorité des patients bénéficient d'une supplémentation multivitamines/multiminéraux de haute qualité. En 2002, une équipe de chercheur de la Harvard Medical School ont publié un article dans une des plus prestigieuses revues médicales *The Journal of American Medical Association* où ils concluaient que « une consommation insuffisante de vitamines est très courant dans la population et est un facteur de risque de maladies chroniques. La plupart des gens ne consomment pas suffisamment de vitamines dans leur alimentation. Il est donc prudent que tous les adultes prennent un supplément de vitamines. »

D'autres suppléments sont plus spécifiques à la migraine et ont démontré une bonne efficacité. Par exemple, dans une étude réalisée par des chercheurs de l'Hôpital Municipal de Zehlendorf à l'Université Libre de Berlin a montré qu'une combinaison d'acide gamma-linolénique (que l'on trouve entre autre dans l'huile de bourrache) et d'acide alpha-linolénique (un oméga 3 que l'on trouve par exemple dans les graines et l'huile de lin), combiné à un supplément de multivitamines ont permis de réduire la fréquence, la sévérité et la durée des migraines chez 86% des migraineux. 22% étaient complètement guéris.

Deux études ont montré que le Coenzyme Q10 était également efficace dans la prévention des migraines. En utilisant ce seul supplément, plus de 60% des patients ont ressenti une amélioration d'au moins 50% de leurs migraines. Attention, ce supplément doit être pris sous supervision médicale pour les gens qui prennent des médicaments contre l'hypertension, car il est également efficace pour abaisser la pression.

Trois études ont montré l'efficacité de la riboflavine. Plus connue sous le nom de vitamine B2, ce supplément a permis, à lui seul, de soulager de manière importante entre 60-70% des patients.

Bien évidemment, ces études n'utilisaient que les suppléments seuls. Une approche complète telle que nous la proposons améliore dramatiquement les résultats.

Le dernier supplément utilisé est la vitamine D. La recherche scientifique a mis en évidence les effets bénéfiques de cette vitamine non seulement sur les migraines, mais également pour ses propriétés anti-inflammatoires et antidépresseurs, ses effets bénéfiques contre l'hypertension et certains problèmes de dos, et son effet protecteur contre certains types de cancer.

« Cela a pris du temps. Mais depuis une année, les changements sont impressionnants. Je suis passé d'une crise migraineuse par semaine qui me laissait incapable de fonctionner pendant 1 à 3 jours (et cela depuis 16 ans) à un léger mal de tête tous les 1 à 2 mois qui passe après un peu de repos... Mon patron n'en revient pas ; depuis qu'il sait qu'il peut compter sur moi, notre relation professionnelle a complètement changé. Il est plus respectueux et, je crois, moins stressé...
... Mon neurologue n'arrive pas à expliquer ce changement ...

MG

Détoxifier l'organisme

Certains patients souffrent également de surcharge en métaux lourds (tels que le mercure ou l'aluminium), ce qui peut participer aux migraines. Dans ce cas, nous mettons en place des protocoles de détoxification ciblés et individualisés, après avoir mis en évidence l'intoxication par des examens de laboratoire.

Au Centre NeuroFit, nous offrons à nos patients une prise en charge détaillée appelée Path to Wellness (Sur la Voie du Bien-Être). En 5 mois seulement, nous permettons à la majorité de nos patients de recréer une fondation solide qui leur permet de reprendre le contrôle de leur santé. En combinant le Network Spinal Analysis à de la nutrition et à des stratégies de gestion du stress, nous avons la chance de pouvoir aider un nombre élevé de personnes souffrant de migraines à améliorer radicalement leur qualité de vie, voire même à guérir complètement de cette condition handicapante.

N'hésitez pas à nous contacter au 021 646 53 28 pour en savoir plus, ainsi qu'à partager cette information avec toute personne de votre entourage qui pourrait en bénéficier.

Dr. Yannick Pauli,

Votre Chiropraticien

Toutes les références sont disponibles sur demande.

Centre Wellness NeuroFit – Vinet 19 – 1004 Lausanne – Suisse – 0041 (21) 646 52 38

www.neurofit.ch – drpauli@neurofit.ch – www.dryannickpauli.com