Les traitements naturels de la sclérose en plaques :

La sclérose en plaques et l'alimentation

Il existe certaines preuves qu'un régime pauvre en graisses saturées et complété par des Omega-3 (à partir de poissons gras, l'huile de foie de morue ou l'huile de lin) et les oméga-6 (acides gras de tournesol ou l'huile de graines de carthame et l'huile d'onagre) peut être très utile pour les personnes atteintes de sclérose en plaques.

Dans une étude, les scientifiques de l'Université de Californie du Sud ont constaté qu'un **régime alimentaire hypocalorique** qui imite les effets du jeûne peut inverser les symptômes de la sclérose en plaques, aide à réduire l'inflammation et à réparer les dommages causés par la maladie. Les chercheurs ont constaté que ce régime favorise la **régénération de la myéline**. Le régime consiste simplement à réduire le nombre de calories à la moitié pendant trois jours sur sept.

Ces derniers résultats succèdent à des études par le même laboratoire de l'USC, que le régime alimentaire, peut tout à fait régénérer le système immunitaire. Dans une étude distincte publiée l'an dernier, le laboratoire a aussi constaté que le régime alimentaire peut réduire la graisse viscérale du ventre et réduire les marqueurs du vieillissement.

Après chaque repas, nous pouvons éprouver un stress oxydatif et une réponse inflammatoire selon le type et la quantité de nourriture que nous mangeons.

Un régime alimentaire faible en gras :

Beaucoup de recherches ont suggéré que suivre un régime alimentaire faible en gras (7% de calories provenant des lipides) peut réduire le nombre d'attaques en cas de sclérose en plaques. Si un régime alimentaire faible en gras est adopté au début de l'évolution de la maladie, il peut considérablement ralentir la progression de la maladie et permettre aux individus de maintenir une meilleure qualité de vie pour de nombreuses années à venir, selon le Dr Roy Swank, qui a largement étudié la sclérose en plaques et l'alimentation.

Dans leur livre « The MS Recovery Diet », Ann Sawyer et Judith Bachrach favorise également la restriction des graisses.

Les auteurs affirment également que ces cinq aliments: **Les produits laitiers, les céréales contenant du gluten, les légumineuses, les œufs et les levures** déclenchent les symptômes de la sclérose en plaques. Ils disent qu'il est important d'éviter ces déclencheurs ainsi que d'autres pour éviter les symptômes.

Les aliments qu'il faut manger en cas de sclérose en plaques :

– Les aliments non transformés – Manger des aliments non transformés, non raffinés et organiques.
– L'huile de coco et l'huile d'olive – L'huile de coco contient de grandes quantités d'acides gras à chaîne moyenne, bénéfiques pour le cerveau et le système nerveux. L'huile d'olive contient des polyphénols antioxydants, a des propriétés anti-inflammatoires et c'est huile parfaite pour maintenir la santé du système nerveux.

– Les fruits et les légumes frais – Donner à votre corps des antioxydants qui peuvent aider à prévenir les dommages des radicaux libres.
– Les acides gras oméga-3 – Ces acides gras essentiels renforcent le système immunitaire et possèdent des propriétés anti-inflammatoires.
– Le chou et les fèves germées – Les aliments riches en lécithine peuvent aider à renforcer les nerfs.
– Les avocats – Source de gras insaturés sains, d'antioxydants et un anti-inflammatoire puissant.
– Les graines de lin – Source d'acides gras oméga-3, de lignanes qui ont une action anti-inflammatoire.

Les aliments à éviter :

-Les aliments transformés – Réduire l'exposition aux produits chimiques et les toxines en évitant tous les aliments transformés, les produits laitiers et le la consommation accrue de sel alimentaire.
-Le gluten – Les personnes atteintes de sclérose en plaques ont généralement une intolérance au gluten et qui peut aggraver les symptômes.
-Les allergènes alimentaires potentiels – Les allergènes peuvent aggraver les symptômes de sclérose en plaques.
Le sucre – Diminue la réponse immunitaire et provoque une inflammation systémique et le vieillissement prématuré.

L'alcool, la caféine et le tabac – Augmentent l'inflammation et peuvent créer un environnement toxique.

Les suppléments utiles :

-Les probiotiques sont nécessaires pour augmenter l'efficacité du processus digestif et restaurer l'équilibre gastro-intestinal. En outre, la capacité anti-inflammatoire des probiotiques peut soulager certains des autres effets secondaires et les symptômes de la sclérose en plaques. La combinaison de prébiotiques et de probiotiques est fortement recommandée.
-Le sélénium améliore la fonction immunitaire et le métabolisme.
-L'huile de poisson aide à réduire l'inflammation et à avoir un meilleur fonctionnement des nerfs.
-Les multi-vitamines fournissent des nutriments nécessaires pour la fonction immunitaire.
-Les enzymes digestives facilitent la digestion et peuvent réduire les réactions auto-immunes aux aliments.
-La vitamine D aide à moduler le système immunitaire, peut soutenir le cerveau et le système nerveux.
-Calcium et magnésium – Le calcium combiné avec de la vitamine D et du magnésium, aide à atténuer les dommages des tissus nerveux et la perte osseuse associée à la sclérose en plaque.
-La vitamine B12 contribue dans la formation des nerfs.

Les plantes qui pourraient être utiles en cas de sclérose en plaques :

Vous devriez toujours consulter votre médecin ou un naturopathe avant d'utiliser des remèdes naturels, pour éviter des effets indésirables, des interactions médicamenteuses et savoir quelle est la dose adéquate à votre situation.

Les plantes qui **affectent le système immunitaire** n'ont pas été étudiée de manière adéquate dans le contexte d'une maladie auto-immune compliquée telle que la sclérose en plaques, dans certains cas ils peuvent même aggraver les symptômes. Par exemple **le Ginseng (Panax quinquefolium)**, s'il semble améliorer les niveaux d'énergie, il peut également **stimuler dangereusement le système immunitaire.** **Donc, il faut consulter un naturopathe avant tout traitement.**

-L'aigremoine – Bénéfique pour la digestion et le foie. Possède une action anti-inflammatoire, antivirale et anti-oxydante. Prévient l'irritation dans les voies urinaires et empêche une infection urinaire liée à la sclérose en plaques.

-Le gingembre – Selon une étude l'extrait de gingembre possède de fortes propriétés anti-neuroinflammatoires.

-Le curcuma – Possède des propriétés neuro-protectrices et anti-inflammatoires qui peuvent aider à soulager les symptômes de sclérose en plaques et d'autres maladies auto-immunes.

-La cannelle – Dans une étude animale (*Cinnamomum verum*) a modifié plusieurs aspects anormaux dans la réponse immunitaire liée à la sclérose en plaques.

Une approche globale pour traiter la sclérose en plaques

Le traitement de la sclérose en plaques est très complexe, par conséquent plusieurs facteurs doivent être pris en considération:

-L'infection à candida – La prolifération de champignons dans l'intestin est très fréquente en cas de sclérose en plaques, ce qui peut aggraver la situation.

-La perméabilité intestinale – Cette perméabilité intestinale permet aux toxines de circuler dans le sang, arriver au cerveau et à la moelle épinière et déclencher ainsi une réponse immunitaire, l'inflammation et toutes sortes de symptômes désagréables.

-La malabsorption des nutriments – Jusqu'à 70% des personnes atteintes de sclérose en plaques ont des problèmes pour absorber correctement les nutriments.

-La sensibilité alimentaire – C'est un autre problème commun de la sclérose en plaques et qui semble être lié à la perméabilité intestinale. Vous pouvez devenir sensible à plusieurs aliments.

Les antioxydants – Les radicaux libres sont impliqués dans la démyélinisation de la myéline. Selon plusieurs études, la cause sous-jacente de la sclérose en plaques est le stress oxydatif. Il faut prendre des antioxydants puissants après le diagnostic. Des nutriments spécifiques sont capables de neutraliser les effets des agents microbiens pathogènes et de diminuer les effets des molécules inflammatoires. Parmi ces composés on trouve les polyphénols et les caroténoïdes dans les légumes, les Acides gras polyinsaturés n-3 dans les poissons, les vitamines C, D et A, les thiols tels que l'acide lipoïque, et des oligo-éléments tels que le sélénium et le magnésium.

Le rôle de l'intestin

Les personnes atteintes de sclérose en plaques ont tendance à avoir une déficience dans de nombreux nutriments, en particulier les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6, la vitamine B12, d'autres vitamines B, le magnésium, le zinc et le sélénium. Ces déficiences peuvent être dues à des problèmes liés à la malabsorption des nutriments à partir de l'intestin, ainsi qu'une alimentation malsaine. Une fois que des lacunes sont décelées, les nutriments manquants doivent être prises pour compenser les déficiences. Mais cela ne fonctionnera pas sans que **l'intestin soit guéri de sorte que les nutriments peuvent être absorbés correctement**.

L'exercice physique (anti-inflammatoire)

L' exercice physique peut aider à diminuer les symptômes de fatigue chronique et prévenir ou ralentir l'apparition de l'invalidité. Cependant, l'importance de l'exercice physique va au – delà de l'activité musculaire simple et devrait être plutôt considéré dans un contexte holistique dans lequel l'alimentation, l'exercice, la thérapie et les échanges sociaux, jouent un rôle important pour le bien – être des patients atteints de sclérose en plaques et d'autres maladies.

Avertissement: En raison de l'absence d'un traitement formel de la sclérose en plaques, il est très important d'essayer autant de remèdes naturels que possible pour améliorer la qualité de vie. Cependant, il est toujours sage de consulter un professionnel de la santé avant d'ajouter de nouveaux éléments à base de plantes ou un régime alimentaire, en particulier si les médicaments anti-spasmodiques ou nervins sont déjà prescrits.

Les compléments alimentaires, à la seule exception des AGPI oméga-3, qui sont des constituants normaux de notre corps, sont utiles au début de l'intervention nutritionnelle, ou au cours des poussées, afin de faciliter la récupération d'un état sain, mais leur utilisation devrait être limitée à une période limitée de temps (3-4 mois).

Il convient de souligner que les traitements nutritionnels doivent être complémentaires, mais non alternative à la thérapie, faire partie d'une approche holistique et réalisés sous contrôle médical.

Sources
https://www.organicfacts.net/home-remedies/multiple-sclerosis.html
http://www.organiclifestylemagazine.com/issue/15-naturally-treat-multiple-sclerosis-therapies-diet-pain-management-alternative-medicine
http://www.everydayhealth.com/multiple-sclerosis/treatment/natural-remedies-worth-try-multiple-sclerosis/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2901236/
https://draxe.com/all-natural-treatment-options-for-multiple-sclerosis/