

# QUESTIONS / RÉPONSES

Entretien avec le Dr Daniel Caroff

***La Ligne Directe***  
SANTÉ CORPS ESPRIT

# DANIEL CAROFF



Le Docteur Daniel Caroff est médecin naturopathe, homéopathe et acupuncteur.

Après six ans de formation en pharmacopée chinoise (2 écoles donc ancien DIU de Montpellier), trois ans en phytothérapie occidentale (2 écoles dont DIU phyto-aroma de Besançon), il est diplômé de la capacité d'acupuncture de Strasbourg et enseignant depuis huit ans dans cette capacité.

Il est directeur de l'ANAE (Académie de naturopathie essentielle) en Alsace.

Il est l'auteur de "Le Guide Terre vivante de la naturopathie" (Ed. Terre vivante, 2020).

Parallèlement à son parcours médical, il s'est engagé depuis son plus jeune âge dans une démarche spirituelle exigeante.

## SOMMAIRE

### **INTRODUCTION** **5**

---

Des affinités spécifiques .....	6
Des approches en résonance avec le patient .....	6
Une pratique évolutive et empirique .....	7
Une approche multidimensionnelle .....	7
Débuter pas à pas .....	12
Avoir un objectif de résultats .....	12
Être acteur de sa santé.....	13
Consulter un vrai constellateur .....	14
Constellations familiales : une pratique ancestrale .....	14
Se libérer des mémoires transgénérationnelles .....	15
Les constellations familiales enseignées à l'université.....	16

### **LES QUESTIONS DES ABONNÉS** **17**

---

Traiter l'hypothyroïdie .....	18
Lutter contre l'hypertension .....	20
Statines : un effet anti-inflammatoire ? .....	22
Les dangers connus des statines .....	22
Jeûne et hypertension.....	23
Quid des centres de jeûne ? .....	24
Privilégier le jeûne hydrique au jeûne sec .....	24
Jeûne et diabète : des incompatibilités ?.....	24
Diète de 16 heures et monodiètes .....	25
Prendre en charge une péricardite aiguë .....	26
Améliorer la circulation sanguine .....	26
La vascularite .....	27
Bains hyperthermiques : des contre-indications ? .....	28
Éviter les chutes de tension .....	28
Le livre du docteur Caroff .....	29

Le laboratoire de pharmacopée chinoise .....	29
Fibrome : causes et pistes thérapeutiques .....	29
PSA : comment l'interpréter ? .....	30
Lutter contre la constipation chronique .....	31
Le desmodium en chimiothérapie .....	32
Lutter contre le reflux gastro-œsophagien .....	33
Accompagner l'ostéoporose .....	34
Traiter un <i>Helicobacter pylori</i> .....	36
Les bienfaits de la mélatonine .....	36

---

# INTRODUCTION



## Des affinités spécifiques

**Frédéric** : Parmi toutes vos formations, avez-vous eu un coup de cœur pour l'une d'elles ?

**Dr. Caroff** : Oui, j'ai eu un coup de cœur pour une forme de kinésiologie particulière que l'on appelle l'ayurveda énergétique du Samadeva. C'est une technique que j'ai beaucoup pratiquée et qui m'a permis en conditionnant le bras d'apprendre à dialoguer avec la sagesse de mon patient, avec son subconscient, et d'obtenir des réponses du corps qui dépassent de loin ce que l'on peut habituellement avoir comme réponse. C'est une de mes passions.

Ensuite, il y a toutes les techniques énergétiques de type EFT pour traiter les problèmes psychologiques et les constellations familiales, soit la façon de traiter les problèmes transgénérationnels. Quand j'avais un patient devant moi, je ne me demandais pas ce que je préférais faire, mais ce qui serait le plus utile pour le patient.

## Des approches en résonance avec le patient

**Frédéric** : Comment est-ce que vous choisissez les approches ? Vous sont-elles proposées par le patient ? Allez-vous voir auprès du patient quelles sont les approches les plus pertinentes ?

**Dr. Caroff** : J'avais une liste sur internet de consultations et la personne choisissait : soit elle venait voir le médecin homéopathe, soit elle venait voir le naturopathe, l'acupuncteur, le kinésologue ou le praticien en psychothérapie. En fonction de la demande de la personne, je m'adaptais ; c'est-à-dire que j'utilisais d'abord la méthode pour laquelle elle était venue.

Ensuite, je les conseillais progressivement pour les orienter parfois vers autre chose. C'est un cheminement que l'on faisait ensemble et je n'imposais pas le suivi. Il y a des personnes qui venaient me voir uniquement pour faire leur séance d'acupuncture tous les mois et je m'astreignais à faire la séance d'acupuncture et à ne pas parler du reste s'il n'y avait pas une résonance avec les autres possibilités.

## Une pratique évolutive et empirique

**Frédéric** : Avez-vous eu la sensation au gré de vos années d'expérience que votre pratique migrerait tout doucement du physique vers le psychoémotionnel ou le spirituel ?

**Dr. Caroff** : Oui, c'est une réalité. J'ai d'ailleurs pu constater que d'autres praticiens avaient eu ce même cheminement :

1. Au départ, j'étais médecin généraliste
2. Ensuite, je me suis ouvert à tout ce qui relevait de la médecine naturelle comme la phytothérapie
3. Puis je me suis ouvert progressivement à tout ce qui était énergétique
4. Et enfin je me suis spécialisé dans l'accompagnement psychologique
5. Et j'ai ouvert mon approche à des notions plus spirituelles également.

Il y a un cheminement qui se fait naturellement dans mon parcours. De façon naturelle, avec les patients et les problématiques que l'on rencontre, on va progressivement découvrir d'autres problématiques de l'être humain et on va avoir envie de s'y intéresser pour aider les personnes.

## Une approche multidimensionnelle

**Frédéric** : Avez-vous l'impression que notre civilisation est pénalisée par le système émotionnel, l'aspect environnemental et psychologique et que le physique engrame tout cela ? En passant par le psychoémotionnel, avez-vous ainsi plus facilement accès aux pathologies dites physiques ?

**Dr. Caroff** : On parle de niveaux de thérapies, et j'aimerais prendre 2 exemples pour bien détailler ces notions et voir l'importance de la façon dont on peut agir à différents niveaux de thérapie.

Parmi les abonnés, il y a une personne qui expliquait qu'elle a l'œil droit qui larmoie, qui est rouge et qui lui fait mal. Cette personne a un syndrome des yeux secs et elle a un lichen plan buccal. Un lichen est une maladie auto-immune particulière qui est relativement rare et pour laquelle on n'a pas d'explications. On sait que c'est auto-immun, mais c'est une perturbation au niveau de la qualité buccale qui est un signe de maladie

dite systémique ou de maladie auto-immune. On va donc chercher à savoir comment agir avec une personne qui a les yeux rouges et douloureux.

Le 2<sup>ème</sup> exemple est une personne qui a des douleurs au cou avec des névralgies, soit des douleurs qui montent à la tête et parfois même jusqu'au visage. Cette personne a vu des ostéopathes, des chiropracteurs, mais il n'y a pas d'amélioration.

Il existe différents niveaux de thérapie.

## **Le niveau physique**

Il y a le niveau physique où il est question du corps physique. On peut diviser ce dernier en 3 niveaux différents.

### **1. Le niveau structurel**

Il y a le niveau structurel. Par exemple, quelqu'un qui a mal au cou peut avoir une microluxation au niveau des vertèbres. Dans le cas où la personne a les yeux rouges, cela peut provenir d'une microluxation. La personne va alors consulter un ostéopathe ou un kinésithérapeute et elle pourra régler le problème. C'est magique et en 1 à 3 séances, cela va aller nettement mieux, car le praticien aura réglé le problème structurel, le problème mécanique.

### **2. Le niveau biophysique**

Ensuite, cela peut être un problème biophysique. Par exemple, quelqu'un qui a les yeux rouges, parce que la personne passe 15 heures par jour sur l'ordinateur et qu'elle subit la lumière bleue. Il y a des causes de maladie qui sont de nature biophysique et il y a des niveaux de thérapie qui sont de nature biophysique. Par exemple, un kinésithérapeute peut poser pour des cervicalgies, des stents pour faire une électrostimulation. C'est donc une technique biophysique, mais certains utilisent la luminothérapie, etc.

### **3. Le niveau biochimique**

Le 3<sup>ème</sup> niveau est le niveau biochimique ; il y a des causes de maladie qui sont de nature biochimique. Par exemple, pour la personne qui a les yeux rouges, comme pour la personne qui a des douleurs cervicales il y a une inflammation. Il y a des molécules proinflammatoires dans son corps qui crée de l'inflammation, mais cela peut aussi être dû à un virus ou à une bactérie. L'œil rouge peut trouver son origine dans un zona ophtalmique.

Dans certains cas on sait que lorsque les enfants ont une méningite, ils peuvent avoir la nuque raide. On voit donc que c'est de nature biochimique.

Le traitement de l'aspect biochimique passe par tous les médicaments, toutes les plantes, tous les compléments alimentaires, toute la nutrition. Tout cela agit au niveau biochimique.

On a donc 3 niveaux différents pour le niveau physique. C'est important, car en fonction du niveau principal de cause, il faut utiliser le bon niveau de thérapie.

### **Le niveau psychique**

#### **1. Les émotions négatives**

Ensuite, il y a le niveau psychique : les émotions négatives par exemple pour quelqu'un qui les yeux rouges. Dès qu'il y a de l'inflammation, cela peut être lié à de la colère. Les yeux sont en effet reliés au foie et le foie correspond à la colère en médecine traditionnelle chinoise. On sait donc qu'il y a peut-être un problème d'émotion et de colère rentrée.

#### **2. Les schémas de pensée**

Cela peut également correspondre à des schémas de pensée. Par exemple, pour quelqu'un qui a mal à la nuque, cela peut se traduire au niveau du schéma de pensée par un manque d'humilité. Il s'agit de quelqu'un qui ne baisse pas la tête. C'est une personne qui s'est dit qu'elle ne baisserait pas la tête devant une autorité qui était inadaptée.

Parfois, pour régler le problème des cervicales, il va falloir trouver le schéma de pensée qui est lié à cela et le traiter, sinon la personne

continuera à avoir des problèmes aux cervicales, même si elle va voir un ostéopathe.

### **Le niveau énergétique**

Ensuite il y a le niveau énergétique. En médecine chinoise, on connaît beaucoup les méridiens par exemple. Le foie est lié aux yeux en médecine chinoise et pour quelqu'un qui a des problèmes au niveau des cervicales, le méridien de la vessie ou de la vésicule biliaire peut être en cause. Il est parfois nécessaire de recourir à une technique énergétique afin de lever le blocage sur le méridien.

Si l'on ne travaille pas au niveau énergétique, mais que l'on régule la microluxation, s'il y a un problème énergétique, 2 jours plus tard le problème va se présenter à nouveau, car on n'aura pas agi au bon niveau de cause. Les traitements pour agir au niveau énergétique sont :

- L'acupuncture
- Le reiki
- L'homéopathie

### **Le niveau systémique**

Ensuite, il y a le niveau systémique, familial ou transgénérationnel. Une personne peut avoir les yeux rouges, car elle a le syndrome sec de Gougerot Sjögren ; quelqu'un dans sa famille n'a pas pleuré un mort, et peut être que son arrière-grand-mère n'a pas pleuré la mort de son fils. Cette mémoire transgénérationnelle se transmet de génération en génération et un des descendants, et ce sur 7 générations va avoir un syndrome physique très bizarre, qui ne passe pas, car la source est transgénérationnelle.

Ce sont des choses qui sont très fréquentes puisque toutes les parties de notre corps sont liées à un ancêtre particulier. Parfois il faut agir à ce niveau pour débloquer la situation, sinon le problème va perdurer. Si l'on agit uniquement au niveau physique, on ne va pas agir au niveau transgénérationnel.

## **Le niveau spirituel**

Le niveau suivant correspond au niveau spirituel. Pour ceux qui sont concernés ou qui croient à ces notions, il y a le niveau du karma que l'on peut aussi appeler destin. C'est important, car beaucoup de personnes veulent guérir. Ils considèrent qu'ils sont censés être en bonne santé et que la maladie est un problème. Dans 99% des cas, la maladie fait partie de la vie de l'individu. La première étape consiste donc à accepter la situation telle qu'elle est, et ensuite on peut trouver les moyens de la changer, mais il faut comprendre que cela fait partie de notre destin. Ce n'est pas quelque chose qui est en dehors de notre vie : cela appartient à notre vie. C'est l'acceptation des choses comme elles sont. Il faut retrouver un lien harmonieux avec la maladie qui veut nous dire quelque chose, qui nous apporte quelque chose et ensuite on trouvera les moyens de la soigner quand c'est possible.

Puis, il y a le niveau spirituel qui passe beaucoup par cette notion d'acceptation et de paix intérieure. J'ai écrit un livre sympathique qui s'appelle « les petits miracles ». Il s'agit de 33 exercices spirituels, car il y a beaucoup de gens qui confondent religion, spiritualité, et dérives sectaires. J'ai écrit un livre où il n'y a que des exercices pratiques de méditation qui vous montrent comment on peut aborder ces notions de façon simple et concrète.

## **Adresser le ou les bons niveaux**

La personne qui a des problèmes aux yeux ou aux cervicales, ne va pas avoir qu'une cause à son problème : elle peut avoir 20 causes différentes à l'origine de son problème. Ces 20 causes différentes se situent à des niveaux différents. Souvent, il faut agir à plusieurs niveaux de thérapies différents pour régler définitivement un problème.

Le patient peut dire qu'il a des problèmes aux cervicales, qu'il a été voir un ostéopathe ou un chiropracteur et que cela n'a pas fonctionné. C'est normal, car la personne n'a agi qu'au premier niveau, mais il y a tous les autres niveaux qu'elle peut utiliser. Il faut donc prendre l'habitude de bien

classer les techniques au niveau de thérapie adéquate pour ne pas que ce soit flou ou pour ne pas tout mélanger.

**Frédéric** : Ces niveaux de pratique s'intéressent plutôt à des pathologies chroniques, notamment pour les personnes qui ont tout essayé, mais qui n'ont pas adressé le bon niveau ?

**Dr. Caroff** : Oui, soit ils n'ont pas touché le bon niveau, soit ils ne l'ont pas fait assez et la démarche est incomplète. Il faut commencer par comprendre la complexité de la chose et comprendre pourquoi quand on a une maladie, il est fréquent que l'on puisse avoir du mal à se soigner facilement.

### Débuter pas à pas

**Frédéric** : Par quoi faut-il commencer ?

**Dr. Caroff** : On peut déjà commencer par aller voir des thérapeutes différents. J'ai moi-même un ostéopathe, et lorsque j'ai un problème aux lombaires ou aux cervicales qui ne passe pas, je vais voir mon ostéopathe, et on peut aussi avoir son naturopathe ou son phytothérapeute. On peut voir le médecin homéopathe phytothérapeute pour l'aspect biochimique naturel et on peut de temps en temps aller voir quelqu'un qui fait du reiki ou de l'acupuncture.

Il est important d'avoir un équilibre psychologique et de faire de temps en temps un travail à ce niveau et on peut même faire une constellation familiale au besoin. On fait une constellation familiale au maximum 1 fois par an. C'est à nous de prendre notre santé en main et d'aller trouver les bonnes personnes afin d'être dans une démarche proactive.

### Avoir un objectif de résultats

**Frédéric** : À quel moment peut-on dire que l'on piétine avec un praticien ? Au bout de combien de séances peut-on dire : « cela suffit avec l'homéopathie, la kinésithérapie, etc. ? »

**Dr. Caroff :** Si on va voir un thérapeute, on peut lui en parler et souvent l'ostéopathe va dire : « *si cela ne passe pas en 3 séances, il faut chercher quelque chose en plus* ». En acupuncture je disais aux gens : « *si en 5 séances je n'ai pas réussi à nettement améliorer votre problématique, cela signifie que l'on n'est pas sur le niveau prioritaire* » ; mais on peut de temps en temps faire de l'acupuncture ou de l'ostéopathie.

Il faut simplement aller voir ailleurs et cela va dépendre du praticien ou de la technique. Je connaissais des gens qui venaient me voir pour de l'acupuncture et ils me disaient je viens chez vous, car cela fait 3 ans que je vais voir un acupuncteur pour mon problème et il n'y a toujours pas d'amélioration. Je trouve cela dommage, ce n'était pas le bon niveau qui était adressé. Il faut faire les choses avec un objectif de résultat.

## Être acteur de sa santé

**Frédéric :** Le patient doit être actif de sa propre guérison : nous sommes des soignants et non des guérisseurs. C'est le patient qui se guérit grâce à nos soins, mais il faut aussi que le patient soit proactif et qu'il ait une bonne hygiène de vie ?

**Dr. Caroff :** Oui, c'est le domaine de la naturopathie : on traite le terrain. Le terrain correspond à l'hygiène de vie. C'est à vous de faire cet effort et si vous souhaitez être accompagné, la bonne personne est un naturopathe, qui va vous accompagner sur l'hygiène de vie, la détox, le drainage. On part sur une bonne base, mais cela demande des efforts.

Je suis comme vous et je me demande tous les jours où j'en suis : est-ce que j'ai fait mon activité physique, est-ce que j'ai mangé mes fruits, etc. C'est vraiment une dynamique complète de vie où l'on s'engage.

Ce soir on va plutôt parler de la naturothérapie. La naturopathie s'intéresse au terrain, au drainage, etc., la naturothérapie porte sur le traitement symptomatique de problématiques avec des compléments alimentaires, des plantes.

## Consulter un vrai constellateur

**Frédéric** : Quel est l'intitulé du thérapeute qui pratique les constellations familiales ? Si l'on se soigne selon les principes des constellations familiales, est-il possible que les descendants soient soulagés de leurs maux ?

**Dr. Caroff** : C'est le but, la meilleure chose que vous puissiez faire pour vos enfants et vos petits-enfants est de pratiquer de temps en temps une constellation familiale pour ne pas qu'ils aient à payer le prix de ce qu'il s'est produit dans le passé. C'est extrêmement important.

Les praticiens s'appellent en général des constellateurs. C'est Bert Hellinger en Allemagne qui a appelé cela les constellations familiales. Il est important de faire une constellation auprès de quelqu'un qui a été bien formé.

Je me suis formé aux constellations familiales pendant plus de 10 ans, soit la même durée que pour mes études de médecine, or il y a des gens qui se forment en 3 week-ends. Il faut consulter quelqu'un qui a fait au moins 2 ans de formation.

## Constellations familiales : une pratique ancestrale

**Frédéric** : En quoi consistent ces constellations ?

**Dr. Caroff** : Bert Hellinger avait commencé par faire des psychodrames. Ce sont des jeux de rôle où ils ont mis en place les familles et les personnes qui représentaient les membres de la famille. Ils se sont rendus compte que les personnes en question avaient des perceptions qui étaient justes.

Par exemple, quelqu'un disait « je ne sens plus ma jambe » et il représentait le grand-père de quelqu'un d'autre. La personne disait alors : « *c'est étonnant parce que mon grand-père a été amputé de la jambe* ». Ils se sont rendu compte qu'il y avait des perceptions représentatives et qu'un être humain était capable grâce à l'inconscient collectif de la famille de percevoir des informations de façon spontanée, que ceux-ci soient vivants ou décédés. C'est comme cela que les constellations ont été redécouvertes.

Les constellations familiales sont utilisées dans le Moyen-Orient depuis plus de 2000 ans chez les soufis et les derviches Hakim du côté des musulmans et du côté chrétien il y avait les esséniens qui étaient du temps de Bethléem. « Essénien » signifie thérapeute et ils étaient surtout spécialisés dans les constellations familiales. C'est quelque chose de très ancien, même si beaucoup de personnes n'en ont pas encore connaissance. Il n'y a pas de croyances, il n'y a pas de dangers, il suffit d'aller à une séance de constellation pour découvrir ce que c'est.

## Se libérer des mémoires transgénérationnelles

**Frédéric :** Si nous ne connaissons pas nos ancêtres, car nous sommes nés sous X ou que nous avons une partie de la famille qui a été décimée pendant la guerre, est-ce que les douleurs transgénérationnelles peuvent disparaître ?

**Dr. Caroff :** Bien sûr, cela passe et c'est la famille de sang, ce sont les ancêtres de sang qui comptent. Souvent on ne se souvient pas, mais on en vit les conséquences. C'est comme si l'on avait un nuage radioactif qui passait chez nous : on ne va pas s'en rendre compte, par contre, 4 ans après on aura peut-être un cancer de la thyroïde.

J'ai le cas d'une patiente qui ne parvenait pas à avoir d'enfants. Elle est venue me consulter pour cela. On a fait de l'acupuncture et on a eu peu de résultats : elle ne tombait toujours pas enceinte. Je lui ai dit : « *est-ce qu'il est possible qu'il y ait quelqu'un dans votre famille qui ait un problème avec le fait de concevoir un enfant ou quelqu'un qui a perdu un enfant mort-né ?* ». Elle m'a dit : « *non, c'est certain* ». Je l'ai revu le mois suivant et elle a voulu me raconter ce qu'il s'était passé. Elle a parlé à sa famille de ce que je lui avais dit et sa grand-mère lui a expliqué qu'en réalité sa tante n'était pas sa tante, mais la fille de l'arrière-grand-mère qui était morte en couche. Elle avait été élevée non par la mère qui était morte en couche, mais par la grand-mère.

Il se trouve que cette patiente s'appelait Isabelle et on lui avait donné ce nom en mémoire de l'arrière-grand-mère décédée en couche, mais ma patiente l'ignorait complètement, cela lui était totalement étranger. 2 mois après cela, elle est tombée enceinte. Elle a eu un autre enfant depuis. Elle ne s'autorisait pas consciemment à donner la vie, parce que son arrière-grand-mère était morte en donnant la vie. C'était par loyauté pour celle qui

est morte. Elle se disait ainsi qu'elle-même n'allait pas donner la vie. Ce n'était pas la peur de décéder également en couche.

Les lois psychologiques et les lois transgénérationnelles sont différentes et au niveau transgénérationnel, il était question ici de loyauté. On découvre souvent cela et les personnes n'en ont aucune connaissance.

Pour ceux qui sont intéressés, vous pouvez regarder une série turque sur Netflix qui s'intitule « le chemin de l'olivier ». C'est une série sur les constellations familiales qui montre tous ces aspects.

## Les constellations familiales enseignées à l'université

**Frédéric :** Faut-il que toute la famille soit présente pour faire une constellation familiale ?

**Dr. Caroff :** Non, la personne est là et il y aura d'autres personnes qui seront là dans la soirée, et ces personnes vont représenter d'autres membres de la famille. Cela dure environ 45 minutes.

Il n'y a aucune croyance à avoir quant à ce que je dis, il faut expérimenter les choses et se faire son idée. Les constellations sont enseignées à la faculté de médecine au Brésil. À Strasbourg, j'ai un ami qui est professeur d'université en psychiatrie et qui enseigne les principes de base des constellations familiales à ses étudiants qui sont de futurs psychiatres.

Ne croyez pas que nous sommes des hurluberlus. Malheureusement il y a des charlatans qui font des constellations et qui font tout et n'importe quoi, mais on les retrouve également en énergétique, en ostéopathie, etc.

Si vous avez une mauvaise expérience avec quelqu'un, sachez que c'est lui le problème et que ce n'est pas la méthode qu'il faut remettre en cause.

# LES QUESTIONS DES ABONNÉS



## Traiter l'hypothyroïdie

**Frédéric** : Quelle est votre approche quant à l'hypothyroïdie ?

**Dr. Caroff** : Une abonnée disait qu'elle avait une hypothyroïdie et qu'elle prenait du Lévothyrox ou de la L-Thyroxine à raison de 100 mg par jour. Elle demandait si elle pouvait diminuer les doses.

À ce dosage et j'en ai parlé avec le professeur Joyeux, il me disait qu'à 100 mg, la thyroïde est complètement au repos, c'est-à-dire que l'hormone remplace entièrement la thyroïde. La thyroïde était affaiblie, mais avec ce traitement elle se met complètement au repos. C'est vraiment quelque chose à éviter, car il faut essayer au maximum de réactiver notre thyroïde. Il faut donc baisser la dose, mais de façon très progressive pour essayer de ne pas rester à 100 mg par jour.

Il y a beaucoup de gens qui ont une hypothyroïdie, car ils manquent d'iode. On rajoute de l'iode dans le sel de table, parfois dans le pain industriel, mais si vous commencez à manger moins de pains industriels ou de sels, vous n'avez plus votre apport d'iode si vous habitez loin de la mer.

Il est donc important de doser l'iode dans les urines et on appelle cela l'iodurie. Si l'on est en déficit, il faut se compléter, par exemple le I Biane de chez PiLeJe coûte 13 € pour 4 mois de traitement. C'est de l'iode, et il faut en prendre 1 comprimé par jour.

Pour doser l'iodurie, il suffit de prendre un échantillon d'urine au laboratoire, vous pouvez demander à votre médecin lors d'un prochain bilan de rajouter l'iodurie. Les médecins n'y pensent pas. Si l'on manque de briques pour faire sa maison, on va avoir un problème. Les hormones thyroïdiennes sont faites en partie avec de l'iode et si l'on en manque cela va poser problème.

**Frédéric** : Certains médecins vont dire qu'ils ont fait la TSH et que c'est suffisant, alors qu'ils n'ont pas mesuré la T3 et la T4 ?

**Dr. Caroff** : Oui la TSH consiste en un contrôle de la thyroïde par l'hypophyse, ce n'est donc pas suffisant. La médecine, c'est beaucoup de bon sens. Il y a des compléments alimentaires qui donnent de la L-tyrosine qui est l'acide aminé de base pour créer les hormones thyroïdiennes.

Le L-Tyroconcept de chez Fenioux contient de la L-Tyrosine et cela coûte 13 € par mois.

On va peut-être ensuite prendre un traitement plus complet qui a été formulé par le docteur Willem : le Thyregul. Il contient :

- L-tyrosine
- L'iode
- Sélénium
- Zinc
- Vitamine E

Il est donc un peu plus cher, car il est plus complet.

On peut également associer de la teinture mère d'avoine *avena sativa* qui est un stimulateur thyroïdien.

Si l'on prend ces remèdes, on peut tranquillement baisser son niveau de Lévothyrox. Je n'ai jamais eu de cas de personnes qui sont venues chez moi pour de l'hypothyroïdie et pour qui je n'ai pas réussi à baisser le niveau de Lévothyrox. Dans 100 % des cas, on a pu baisser le Lévothyrox en dessous de 75 voire 25/50 mg. J'ai même pu dans certains cas faire arrêter complètement la prise de Lévothyrox.

Vous pouvez faire ce travail avec votre médecin en prenant des compléments et observer comment les choses évoluent.

**Frédéric** : Combien de temps faut-il pour observer des résultats ?

**Dr. Caroff** : Il faut y aller progressivement, on va baisser de palier en palier en descendant de 12,5 mg tous les 2-3 mois.

**Frédéric** : Lorsque l'on diminue les doses de Lévothyrox, faut-il augmenter les compléments ?

**Dr. Caroff** : Oui, on peut commencer avec Unibiane de chez PiLeJe ; si nécessaire, on peut passer au Tyroconcept ou au Thyregul. On peut augmenter un peu les doses, mais en général le fait d'agir progressivement permet la transition.

Le Lévothyrox ou les hormones thyroïdiennes ne sont pas quelque chose de négatif. Ce qui est négatif, c'est d'en prendre trop et de mettre la

thyroïde complètement au repos. Souvent, le problème en médecine allopathique est l'excès. Il faut opérer avec finesse.

Il est très compliqué de donner de l'homéopathie, car les vrais homéopathes sont des unicistes, et je suis pour ma part un pluraliste. En homéopathie, il y a quelque chose de très simple à utiliser qui s'appelle l'organothérapie, c'est-à-dire que pour aider la thyroïde qui est affaiblie, on va donner *Thyroidinum* en 4 ou 5 CH à raison de 3 granules par jour. Cela va permettre de booster la thyroïde.

Si on veut réguler un organe, on va prescrire l'organe en question et on va prescrire en 7 ou 9 CH à raison de 3 granules par jour. Par exemple, pour quelqu'un qui a un nerf cervical bloqué, on peut lui donner Nerf en 7 CH. Pour quelqu'un qui a des problèmes aux yeux, on peut donner Œil en 7 ou 9 CH pour réguler l'organe en question. S'il faut l'abaisser, car il est trop en excès on va donner du 15 CH. Les dilutions hautes freinent et les dilutions basses activent, les dilutions entre 7 et 9 CH permettent d'harmoniser.

L'organothérapie est très utile ; souvent elle paraît trop simple et on n'y pense pas, alors que cela fonctionne très bien : cela redonne au corps l'information juste. Avec *Thyroidinum*, le corps saura lorsque la thyroïde fonctionne de nouveau correctement. On va rebooter son schéma et il va pouvoir mettre en place ses forces d'auto guérison.

**Frédéric** : A-t-on encore accès à l'organothérapie en France aujourd'hui ?

**Dr. Caroff** : Oui, il n'y a aucun problème, le laboratoire Boiron fait cela.

## Lutter contre l'hypertension

**Frédéric** : Faut-il prendre les médicaments pour la tension ?

**Dr. Caroff** : Je ne suis pas opposé à la médecine allopathique, je suis médecin avant tout et les médicaments sauvent la vie. Les statines sont toutefois un problème, car elles sont mauvaises pour les muscles, or le cœur est un muscle. On prescrit quelque chose après un infarctus qui porte atteinte au cœur. Les statines sont vraiment l'affaire des complexes pharmaceutiques. Je vous renvoie vers les livres du docteur de Lorgeril qui est médecin, cardiologue du CNRS et qui a écrit par exemple

« cholestérol, mensonges et propagande ». Je vous invite à lire au moins un livre du docteur de Lorgeril et vous comprendrez la problématique.

Il faut prendre les médicaments pour le cœur comme les  $\beta$ -bloquants, etc.

Quand j'ai commencé mes études de médecine, il y avait le LDL qui était le mauvais cholestérol et celui-ci devait se situer à 2,2. Quelqu'un qui avait un problème était à 1,9 ou à 1,6. Aujourd'hui, la norme pour quelqu'un qui n'a pas de problème est de 1,3 ou 1,1. Ils baissent les normes progressivement.

Le cholestérol est indispensable à la vie, et je vous conseille de doser le LDL oxydé : lorsque vous faites votre bilan avec votre médecin, il vous demande les triglycérides et le cholestérol. Le HDL est censé être le bon cholestérol et le LDL est censé être le mauvais. C'est plus compliqué que cela et le mauvais cholestérol correspond au LDL oxydé. Si on ne le demande pas à la prise de sang, on ne peut pas l'avoir, c'est lui qui pose problème au niveau des plaques d'athérome.

Ensuite, il faut demander l'homocystéinémie, car l'homocystéine empêche la dilatation des vaisseaux sanguins. Si vous avez un taux élevé d'homocystéine, il faut traiter cela.

Ensuite, il faut demander le dosage de la lipoprotéine A2 (Lp-PLA2) qui accélère la formation de la plaque d'athérome. Si elle est trop haute, il faut prendre du coenzyme Q10 et de la vitamine C. Ensuite, il faut demander le statut en acides gras membranaires, c'est-à-dire le profil des oméga-6 et des oméga-3. S'il y a besoin, il faut prendre des oméga-3 et pour le cœur il s'agit surtout des EPA. Les DHA sont utiles pour le cerveau et l'EPA concerne le cœur.

Pour pouvoir évaluer son risque cardiovasculaire, il faut faire un bilan plus complet que ce qui est fait habituellement. Ce bilan plus complet n'est pas remboursé par la sécurité sociale, il peut coûter en tout 150 €, mais c'est indispensable de le faire au moins tous les 5 ans.

Si vous n'avez pas trop de cholestérol, pas de LDL oxydé, pas d'homocystéine, pas de lipoprotéine A2 et que vous avez un bon profil d'acides gras membranaires, vous n'avez aucun risque cardiovasculaire. Si vous avez trop de cholestérol, vous pouvez prendre des statines naturelles au lieu des statines chimiques comme de la levure de riz rouge. Le produit Limicol de chez Lescuyer, a fait l'objet d'étude qui montre que cela a une action positive sur le cholestérol.

Si vous devez prendre des statines, car votre cardiologue vous dit que c'est important, il faut surtout prendre du coenzyme Q10, soit 100 mg sous forme ubiquinol plus que sous forme ubiquinone. Cela va vous permettre d'éviter d'avoir les effets secondaires des statines. Si vous devez prendre des statines, dites-vous que ce n'est pas grave et que vous pouvez prendre à côté votre gélule de coenzyme Q10.

### **Statines : un effet anti-inflammatoire ?**

**Frédéric :** En prévention secondaire la prise de statines aurait une tendance anti-inflammatoire ?

**Dr. Caroff :** En médecine naturelle, on dispose d'autres moyens d'agir sur le versant anti-inflammatoire, car tous les problèmes cardiovasculaires sont des problèmes dus à une inflammation de bas-grade et il faut traiter le terrain inflammatoire. Il y a mieux que les statines. On peut faire beaucoup d'autres choses et notamment en prenant du coenzyme Q10 et des oméga-3.

### **Les dangers connus des statines**

**Frédéric :** Que dire à un cardiologue qui ne veut plus vous soigner, car vous ne prenez pas vos statines ?

**Dr. Caroff :** C'est compliqué, car les médecins croient encore que leurs patients sont leurs patients. Ils n'ont pas compris qu'ils sont au service des personnes qui viennent les voir. Soit vous mentez, soit vous offrez un livre du docteur De Lorgeril à votre médecin qui parle de toutes les études scientifiques à ce sujet.

Pour développer une statine, les laboratoires pharmaceutiques peuvent aller jusqu'à faire 80 études. 79 études seront négatives et ils en feront une 80<sup>ème</sup> qui aura montré un petit effet positif. On n'entendra pas parler des 79 autres études, car ils ne les publient pas. Les études scientifiques sont très biaisées, car il faudrait publier toutes les études négatives.

J'ai écrit un livre chez Terre vivante qui s'appelle « le guide de naturopathie » où j'ai repris de façon plus détaillée tout ce dont je vous parle ce soir. C'est un guide très complet.

## Jeûne et hypertension

**Frédéric** : Est-ce que le jeûne peut agir sur l'hypertension ?

**Dr. Caroff** : Une tension 15/9 n'est pas inquiétante, entre 14/9 et 16/10 on parle d'une hypertension légère. Il ne faut donc pas se précipiter sur des médicaments antihypertenseurs, on a le temps d'agir. Vous ne ferez pas un AVC, si vous avez 15/9 de tension.

Les artères sont un peu plus dures avec l'âge, le cœur envoie donc un peu plus de pression dans les veines. L'hypertension est donc un mécanisme adaptatif qui est normal. Avec l'âge il ne faut pas chercher à avoir 13/8 de tension. On va commencer à agir autour de 16/10.

Le jeûne est pour moi la meilleure technique qui permet de réguler sa tension artérielle. J'avais une patiente qui avait de l'hypertension et qui était venue me voir pour cela. Je lui avais parlé du jeûne et je lui ai dit que c'était bien de faire une semaine de jeûne par an. Elle a fait sa semaine de jeûne, et elle n'avait plus d'hypertension. L'année suivante, à la même période, elle a recommencé à avoir sa tension qui montait. Elle a alors refait une semaine de jeûne et elle a été tranquille pendant 1 an. Je l'ai suivi pendant 8 ans et elle a pu réguler sa tension en faisant 1 semaine de jeûne par an.

Si vous êtes plus âgé, il y a un danger dans le cas du jeûne : il peut déclencher une hypokaliémie. C'est le seul risque du jeûne, c'est-à-dire que le taux de potassium dans le sang baisse, car on n'a plus d'apport et avec l'âge les reins peuvent moins fonctionner. Cette hypokaliémie peut créer des troubles du rythme cardiaque tellement graves qu'ils peuvent entraîner la mort. L'hyperkaliémie peut aussi entraîner la mort : lorsque les gens veulent assassiner quelqu'un, ils mettent du potassium dans une seringue.

Si vous êtes un peu plus âgé, faites une prise de sang et regardez le fonctionnement de vos reins, le taux de sodium et de potassium. Si vous avez un doute, vous pouvez faire un jeûne de type Buchinger, où chaque jour vous allez boire un bouillon ainsi qu'un jus de fruits et de légumes que

vous ferez à l'extracteur pour bénéficier des vitamines et des oligo-éléments.

### Quid des centres de jeûne ?

**Frédéric :** Vous conseillez les centres de jeûnes où ils proposent un accompagnement avec des médecins ou des naturopathes ?

**Dr. Caroff :** Non, car j'ai pour exemple une de mes patientes qui avait 83 ans et qui avait un cancer du poumon depuis longtemps. Elle a été dans un centre de ce type avec des naturopathes et c'est suite à cela qu'elle s'est retrouvée en soins intensifs de cardiologie. Malheureusement, il y a peu de centres de jeûne où il y a des médecins, or les naturopathes ne connaissent pas l'aspect médical et la plupart des naturopathes ne peuvent pas prescrire de prise de sang.

Vous pouvez faire un jeûne dans un centre avec des naturopathes, mais faites avant une prise de sang où vous vérifiez votre kaliémie et l'état de vos reins.

### Privilégier le jeûne hydrique au jeûne sec

**Frédéric :** Vous déconseillez le jeûne sec ?

**Dr. Caroff :** C'est un jeûne où l'on ne boit plus du tout de liquide pendant 1 à 2 jours. C'est un jeûne que je déconseille, car il est trop dur. J'ai eu d'excellents résultats avec le jeûne hydrique où l'on boit au contraire 2 litres d'eau par jour et je trouve que c'est dommage d'entreprendre le jeûne sec. Je sais qu'il y a des indications que beaucoup de gens aiment.

Les personnes qui sont jeunes et en bonne santé peuvent en faire l'expérience, mais à partir d'un certain âge, il ne faut plus faire de jeûne sec. Le jeûne hydrique marche très bien.

### Jeûne et diabète : des incompatibilités ?

**Frédéric :** Est-ce que le jeûne est déconseillé pour une personne diabétique ?

**Dr. Caroff :** Il faut savoir s'il s'agit d'un diabète de type 1 ou de type 2. S'il s'agit d'un diabète de type 1, cela signifie que la personne a une maladie auto-immune, son pancréas ne fonctionne plus et la personne doit alors se faire des injections d'insuline. Dans ce cas, le patient est très habitué et il peut faire un jeûne. Il se fait des injections d'insuline plusieurs fois par jour et il va être en mesure d'adapter les doses. Comme il ne mange pas, il a besoin de moins d'insuline et il va réduire nettement ses doses.

Quand j'étais plus jeune, je faisais partie de l'association des jeunes diabétiques et je les emmenais en vacances pendant 3 semaines. Je m'occupais de doser leur dosage d'insuline, on leur faisait faire du sport et on les poussait vraiment à bout pour leur apprendre à connaître leur seuil d'hypoglycémie.

S'il s'agit de quelqu'un qui est en diabète de type 2, il faut savoir si c'est quelqu'un qui prend de l'insuline ou des médicaments. Dans tous les cas les personnes peuvent faire un jeûne, mais il faut simplement qu'elles puissent diminuer les doses. Il faut voir au niveau individuel comment on gère sa maladie, en sachant que le seul risque est de créer des hypoglycémies, ce qui n'est pas grave. Il suffit de manger du sucre. Le jeûne est donc possible, mais il faut simplement faire attention.

## **Diète de 16 heures et monodiètes**

**Frédéric :** Que pensez-vous des monodiètes et des diètes de 16 heures ?

**Dr. Caroff :** Je pense que c'est la meilleure façon au monde de s'alimenter, c'est ce que l'on appelle le jeûne intermittent. Je le pratique moi-même et je le recommande.

Il suffit de jeûner tous les jours pendant 16 heures. Je mange de 12H00 à 20H00 et cela permet au corps de se régénérer pendant 16 heures.

Il y a des études anglaises qui ont montré que des femmes qui avaient un cancer du sein et qui faisaient un jeûne de 13 h00 par jour faisaient beaucoup plus de récurrences que les femmes qui respectaient un jeûne intermittent. C'est-à-dire qu'à 3 heures près, cela a une grande importance : ces 3 heures de jeûne manquantes augmentent nettement le taux de récurrence de cancer du sein.

J'ai une patiente qui avait une maladie de Crohn et qui a été guérie pendant plus de 2 ans, parce qu'elle a commencé à faire le jeûne intermittent.

C'est quelque chose de puissant, mais pour avoir des résultats, il faut attendre 3 à 6 mois. Ce n'est pas quelque chose qu'il faut faire pendant 1 mois. Si un jour vous interrompez le jeûne, parce que vous allez à un anniversaire, ce n'est pas grave, vous reprenez le lendemain votre jeûne intermittent.

## Prendre en charge une péricardite aiguë

**Frédéric** : Quelle est votre approche quant à une péricardite aiguë ou à une péricardite virale dont parle un abonné ?

**Dr. Caroff** : Il s'agit là de quelqu'un qui a fait plusieurs récurrences de péricardite sèche. C'est extrêmement rare, et c'est très compliqué à traiter. Ce n'est pas une péricardite habituelle. On peut toujours aider, notamment avec l'acupuncture et la médecine traditionnelle chinoise, puisque le méridien maître du cœur s'appelle aussi le méridien du péricarde. Le fait de faire de l'acupuncture pour améliorer le fonctionnement énergétique du cœur va très certainement beaucoup aider cette personne.

J'adresserai donc cette personne vers la médecine spécialisée et l'acupuncture. Il faut ensuite s'interroger sur les raisons qui poussent le corps à se manifester ainsi. Il faut être attentif aux émotions, à ses relations, etc.

## Améliorer la circulation sanguine

**Frédéric** : Comment améliorer la circulation sanguine aux extrémités ?

**Dr. Caroff** : Soit les gens ont la maladie de Raynaud qui est une maladie auto-immune, soit ils ont simplement le syndrome de Raynaud ou plus fréquemment ils ont des problèmes de circulation et ils ont les pieds et les mains froides.

Le sang circule dans le corps et le cœur ne pompe que 20 % du sang du corps humain, 80 % du sang se trouve dans les capillaires et n'est pas lié directement au cœur. Les capillaires sont des petits vaisseaux sanguins

qui sont parfois tellement petits qu'un globule rouge doit se déformer pour passer dans un capillaire. C'est plus petit que la taille d'une cellule. Par exemple, si l'on prend le diaphragme, pour 1mm<sup>2</sup> il y a 2500 capillaires à l'intérieur. Il y a plus de 100 000 km de capillaires dans le corps.

À l'âge de la retraite, il n'y a plus que 40 % des capillaires qui sont fonctionnels. Il est très important d'ouvrir les capillaires pour permettre une meilleure oxygénation de tout le corps. En prévention du cancer, c'est d'ailleurs l'une des techniques les plus importantes.

Salmanoff le médecin du tsar a vraiment développé cette thérapie des capillaires. Il y a un médicament qui s'appelle Capillar qui est intéressant. C'est un extrait de bois de mélèze qui est riche en antioxydants et en quercétine. Il fait baisser la tension artérielle, le cholestérol et cela libère et nettoie les capillaires. C'est un remède que l'on peut trouver sur Amazon sous forme de compléments alimentaires.

On peut également faire des bains hyperthermiques. Ces derniers utilisent des solutions : la solution jaune et la solution blanche. On prend un bain 3 fois par semaine à plus de 35°C et on va à l'intérieur mettre ces extraits de bois de mélèze qui vont par action de balnéothérapie ouvrir nos capillaires. Ceux qui ont de l'hypotension peuvent utiliser l'émulsion blanche et ceux qui ont de l'hypertension peuvent utiliser l'émulsion jaune. Ceux qui ont une tension normale peuvent faire un mélange des 2.

C'est une technique très importante qui a des effets miraculeux et cela traite notamment les problèmes de circulation qui sont beaucoup plus liés aux capillaires que ce que l'on ne croit. Bien sûr il y a le retour veineux et le retour lymphatique également.

## La vascularite

**Frédéric** : Est-ce comparable à la vascularite ?

**Dr. Caroff** : Non les vascularites sont des inflammations des vaisseaux qui peuvent également être d'origine auto-immune. Il s'agit vraiment d'une médecine spécialisée.

## Bains hyperthermiques : des contre-indications ?

**Frédéric** : Y a-t-il des contre-indications aux bains hyperthermiques ?

**Dr. Caroff** : Oui, un infarctus récent, myocardite. Il faut faire attention dans ce cas aux bains trop chauds. S'il y a des problèmes de peau comme de l'eczéma. Cela peut irriter les muqueuses, il peut donc être intéressant de mettre un maillot de bain ou de mettre de la vaseline sur les parties intimes, car cela peut brûler un peu.

## Éviter les chutes de tension

**Frédéric** : Que faire contre les chutes de tension ?

**Dr. Caroff** : La base est de porter des bas ou des chaussettes de contention. Il y en a qui sont très bien faits contrairement à ce que l'on pouvait trouver auparavant. N'hésitez pas à en mettre, c'est un truc génial.

Dans le témoignage de votre abonné, on pouvait voir que c'était insuffisant et dans ce cas on peut faire les bains Salmanoff avec la solution blanche qui est spécifique de l'hypotension.

L'aubépine peut réguler dans les 2 sens, on peut en prendre en compléments alimentaires en extraits secs, en tisane, ou en gélules.

Si l'on a un problème d'hyponatrémie, parce que les reins fonctionnent un peu mal, on peut également prendre un verre d'eau salée où l'on met  $\frac{1}{4}$  de cuillère à café dans un verre d'eau. Les gens qui ont de l'hypertension savent qu'ils ne doivent pas manger salé. Quelqu'un qui a de l'hypotension peut prendre ce petit verre d'eau salée ou du plasma de Quinton hypertonique.

On peut également faire de l'acupuncture, car l'hypotension est un signe de vide du Qi du cœur, et dans ce cas on peut aider également avec l'acupuncture ou avec des bandes chinoises.

## Le livre du docteur Caroff

**Dr. Caroff :** J'ai écrit un livre qui s'appelle « la pharmacopée chinoise ». Il y a beaucoup de gens qui n'osent pas l'acheter, car ils se disent que cela s'adresse aux experts, mais sachez que je l'ai écrit pour le grand public.

Vous pouvez le trouver aux éditions Trédaniel. Il y a toute une partie qui porte sur la médecine chinoise en général : qu'est-ce que le Qi et les 5 éléments. J'ai décrit ensuite comment prendre les plantes chinoises, et j'ai classé les maladies de A à Z.

## Le laboratoire de pharmacopée chinoise

**Frédéric :** Où se trouve le laboratoire de pharmacopée chinoise ?

**Dr. Caroff :** Il se trouve à Strasbourg et il s'appelle laboratoire JZ. C'est un laboratoire qui est dirigé par un pharmacien français et ce sont des remèdes qui sont de qualité.

La médecine chinoise est compliquée, car on fait des décoctions de choses imbuables et il faut vraiment être motivé pour en prendre. Là, la décoction est déjà faite et il suffit de prendre des gélules de poudre de décoction. Il suffit de prendre 2 gélules matin et soir.

Je n'ai pas de conflits d'intérêts avec tous les laboratoires que j'ai évoqués.

## Fibrome : causes et pistes thérapeutiques

**Frédéric :** Que faire en cas de fibrome ?

**Dr. Caroff :** Un fibrome est une tumeur bénigne. Les tumeurs malignes correspondent aux cancers. Le fibrome consiste en un développement anormal d'une partie de l'utérus. C'est souvent lié à un dérèglement hormonal. C'est l'explication biochimique du fibrome.

Souvent lors de la ménopause, comme les hormones chutent, le fibrome va s'assécher et si on n'a pas eu à l'opérer avant, le fibrome va se résorber tout seul. Dans le cas d'une opération, on enlève l'utérus.

J'ai eu le cas d'une patiente qui est venue me consulter, car elle avait 2 fibromes. Lorsque l'on est en entretien avec un patient, on est dans la même énergie et on peut percevoir certaines choses. Je lui ai demandé si elle avait avorté. Elle m'a répondu : « *oui, 2 fois* ». Elle a fondu en larmes. Les 2 fibromes correspondaient au souvenir de son corps des 2 enfants avortés.

Il y a aussi des aspects transgénérationnels et par exemple j'avais une patiente qui était assez fine et dont le ventre était déformé tellement son fibrome était important. Elle ne voulait pas se faire opérer. Cela a duré 1 an où l'on a essayé de faire des choses, mais le fibrome était trop volumineux et un jour je lui ai dit : « *ne pensez-vous pas qu'il est temps de se libérer de ce poids que vous portez ?* ». Elle a compris, elle s'est fait opérer et sa vie a changé. Elle a lâché ce poids qu'il y avait en elle.

Parfois, il faut se faire opérer et ne pas être contre l'allopathie. L'allopathie est intéressante lorsqu'elle est intelligemment utilisée. Ensuite, on peut faire de l'acupuncture ou de la phytothérapie pour accompagner.

En homéopathie, on utilise Thuya pour un fibrome. On peut prendre Thuya, car il y a un terrain de psychose. On peut en prendre en 30 CH à raison d'une dose par mois. C'est le traitement de fond en homéopathie pour le fibrome.

Pour les plantes, si vous voulez agir sur l'aspect hormonal, il faut utiliser Alchemilla ou le gattilier, mais en réalité il y aura un effet très modéré, car c'est déjà trop tard quand le fibrome est déjà volumineux. Si vous êtes proche de la ménopause et que vous voulez attendre un peu, les plantes peuvent aider, sinon l'opération est recommandée.

## **PSA : comment l'interpréter ?**

**Frédéric** : Avec un PSA à 4,93 doit-on s'inquiéter ?

**Dr. Caroff** : Je lisais un livre d'un spécialiste sur le cancer qui nous rappelait que l'on n'est pas censé doser le PSA à quelqu'un. Il faut qu'il y ait des symptômes, il faut faire un toucher rectal et une échographie, mais on ne doit pas doser uniquement le PSA, parce que si l'on le dosait à tout le monde, on verrait qu'il est souvent élevé.

Les personnes peuvent avoir un début de cancer et n'avoir aucun symptôme de leur cancer, alors qu'ils vont mourir de leur cancer de la

prostate. C'est quelque chose qui se développe très lentement, il faut donc faire attention.

La limite normale se situe à 4. Entre 4 et 10, on ne sait pas comment interpréter le PSA. Il faut donc doser le PSA libre et regarder le rapport entre PSA libre et PSA total. Si ce rapport est supérieur à 25%, on est bon, on a juste un petit adénome de la prostate, soit une tumeur bénigne. Si le rapport se situe en dessous de 15%, il faut aller plus loin et faire une IRM ; peut-être que l'on va devoir faire une biopsie, parce qu'il y a plus de risque de cancer. Le fait de doser le PSA toutes les 5 minutes ne sert à rien.

## Lutter contre la constipation chronique

**Frédéric** : Que faire en cas de constipation chronique ?

**Dr. Caroff** : S'il s'agit d'une femme, le problème de constipation chronique est souvent un problème de foie et de vésicule biliaire. Il y a un manque de sécrétion de bile. Il faut donc rajouter un drainage du foie en utilisant des plantes cholagogues.

Pour les plantes du foie, il y a 4 ou 5 catégories de plantes différentes. Par exemple, si vous prenez du chardon-marie ou du desmodium, ce sont des plantes hépato-régénératrices. Ce sont des plantes que l'on va prescrire dans le cadre d'une chimiothérapie ou lorsque l'on a des cytolyses ou une atteinte du foie.

Il y a également des plantes cholérétiques qui vont augmenter la production de bile. Les plantes qui sont cholagogues vont augmenter la sécrétion de bile par la vésicule biliaire. Toutes les plantes du foie ne sont donc pas équivalentes. Il y a des plantes qui sont polyvalentes comme l'artichaut. Ce sont des plantes qui agissent sur toute l'action du foie. Le boldo est plutôt cholagogue.

Je vous conseille de faire une détox de chaque émonctoire par les tisanes. J'ai fait cela il y a une dizaine d'années et j'ai préparé une tisane pour chaque émonctoire et pour le foie j'avais mis :

- 20 g d'artichaut
- 20 g de fumeterre 20g
- 20 g de noyer
- 40 g de romarin

Les plantes du foie sont un peu dures à avaler, car elles sont amères et le romarin a quand même un bon goût. Vous pouvez prendre cette tisane pendant 5-7 jours pour nettoyer le foie et prendre votre tisane de temps en temps.

Vous pouvez prendre des complexes comme Hepaclem en pharmacie qui sont des extraits de plantes pour le foie ou faire une cure d'artichaut et de radis noir que l'on trouve souvent en ampoule dans les magasins bio. Si vous prenez 1 ampoule d'artichaut radis noir par jour, vous verrez que votre constipation va vraiment aller mieux. Il faut faire des cures et s'arrêter de temps à autre.

L'activité physique est également importante.

Parfois, il peut s'agir d'un problème de dos et il peut être intéressant de voir un bon ostéopathe : les viscères sont reliés au système nerveux ortho et parasympathique et ils sont directement liés aux vertèbres. S'il y a des microluxations, cela peut bloquer l'influx nerveux et engendrer un problème d'organe comme le gros intestin. Il y a beaucoup de solutions, même si on ne tombe pas toujours sur la bonne immédiatement.

## Le desmodium en chimiothérapie

**Frédéric** : Une abonnée témoigne : on m'a conseillé le desmodium comme produit naturel sans effet secondaire lors des chimiothérapies pour éviter les nausées. J'ai essayé et j'ai eu moins de nausées, mais l'équipe médicale de Cochin le déconseille fortement, car cela a un effet antioxydant neutralisant qui interfère avec certains effets de la chimiothérapie ; qu'en pensez-vous ?

**Dr. Caroff** : C'est un régénérateur hépatique, et il est indispensable en cas de chimiothérapie de prendre du desmodium. On marche sur la tête, lorsque l'on parle d'antioxydants. Il ne fait pas partie de la liste officielle des produits antioxydants et son effet antioxydant est minime.

Cela dépend également de la fréquence, pour quelqu'un qui a une chimiothérapie toutes les 3 semaines ; on laisse la chimiothérapie agir la première semaine et les 2 semaines suivantes on utilise le desmodium et le reste pour récupérer et mieux supporter.

Pour quelqu'un qui a une chimiothérapie toutes les semaines, on peut laisser les 2 premiers jours agir la chimiothérapie et prendre ensuite le

desmodium. Ce n'est pas parce que vous prenez du desmodium que votre chimiothérapie ne va pas être active sur votre cancer. En plus, les oncologues exagèrent, car ils ne sont souvent pas au courant des études scientifiques, malgré le fait que ce soit leur travail : ils pensent que le desmodium va diminuer l'effet de la chimiothérapie, mais ils n'ont jamais fait d'études pour montrer cela, c'est juste une idée qu'ils en ont.

En réalité, les études montrent que cela améliore l'efficacité de la chimiothérapie, car cela fortifie le corps et cela permet de mieux supporter la chimiothérapie. On peut donc augmenter les doses de chimio, on va ainsi moins devoir les décaler. C'est quelque chose de très positif.

Les gens disent toujours que les Chinois ne sont pas de vrais médecins, mais ils sont quand même plus de 1 milliard ! Il faut savoir que dans les protocoles de chimiothérapie, ils associent des plantes antioxydantes, notamment l'astragale, le desmodium, etc.

J'ai dit précédemment que mon seul exemple contre la médecine allopathique était les statines et quelques vaccins, mais on peut rajouter le côté antioxydant des plantes pour la chimiothérapie. N'allez pas contre votre oncologue, mais ne soyez pas soumis non plus. Il faut travailler ensemble et leur dire : *« pour moi c'est important, j'ai fait le test, j'ai vu que je me sentais mieux et je peux en conséquence mieux supporter votre chimiothérapie, qu'est ce que l'on peut faire ? »*. *« Peut-on faire la chimiothérapie 2 jours et faire un jeûne, recourir à un peu d'homéopathie et prendre du desmodium lorsque j'en ai envie ? »*.

Il faut essayer de faire bouger les lignes. Le problème des médecins allopathes est qu'ils sont dans une dérive sectaire. Ils sont dans des dogmes, ils sont sûrs d'être dans des vérités uniques qui changent pourtant au gré des études scientifiques.

## Lutter contre le reflux gastro-œsophagien

**Frédéric** : Que faire contre le reflux gastro-œsophagien ?

**Dr. Caroff** : Y a-t-il une hernie hiatale ; y a-t-il un problème de clapet ? On peut être dans un problème structurel et parfois en débloquent le diaphragme et en allant voir un bon ostéopathe, on peut traiter un RGO au niveau structurel.

Au niveau chimique, on peut prendre très simplement un verre de bicarbonate de soude ou on peut faire une cure d'aloë vera qui est une plante anti-inflammatoire. Vous pouvez trouver du gel d'aloë vera dans tous les magasins bio, il suffit ensuite de suivre la posologie inscrite sur la bouteille. En général il faut en consommer 20 à 30 ml, soit 2 cuillères à soupe. Cela va permettre d'enlever l'inflammation. Cela concerne le RGO, mais c'est valable pour tous les problèmes du système digestif.

La cure d'aloë vera traite le RGO, mais aussi les colopathies fonctionnelles. On peut acheter des feuilles d'aloë vera et faire sa mixture soi-même. Vous pouvez faire une cure d'aloë vera et ensuite faire une cure d'argile verte ou d'argile blanche.

Pour ce faire, il faut :

- Mettre une cuillère à café dans un verre d'eau la veille au soir,
- Laisser reposer la nuit
- Boire pendant 3-4 jours l'eau argileuse

L'argile qui est au fond ne doit pas être mise dans l'évier, mais il faut le mettre à la poubelle ou aux toilettes. Le matin, on mélange le tout et on avale l'eau et l'argile. Cela va avoir un effet de nettoyage sur l'ensemble du système digestif. On peut faire cette cure pendant 3 semaines.

Si la personne est en surpoids, la première chose à faire est de perdre quelques kilos pour le RGO. Est-ce que la personne mastique bien ? Il ne faut pas oublier l'hygiène de vie.

On peut prendre 15 gouttes par jour de figuier, *ficus carica*, c'est aussi très intéressant en cas de RGO.

On peut prendre la gemmothérapie 15 minutes avant le repas. Il faut prendre une cuillère à soupe de gel d'aloë vera le matin et le soir ou uniquement le matin ou le soir. Il faut tester et voir ce qui convient le mieux.

## Accompagner l'ostéoporose

**Frédéric :** Que faire en cas d'ostéoporose fracturante post-corticothérapie ?

**Dr. Caroff :** La personne qui témoigne a eu une polyarthrite rhumatoïde et a eu des corticoïdes. Elle a fait une ostéoporose avec 4 fractures des vertèbres lombaires. Cela correspond à une ostéoporose iatrogénique qui

est donc due à un médicament. C'est donc le cas le plus extrême d'ostéoporose.

Le traitement est donc allopathique et il faut prendre les fameux biphosphonates. Dans beaucoup de situations, on aurait évité de prendre cela, mais il faut dans ce cas éviter que la personne ne suive pas exactement ce que disent le rhumatologue et le médecin. C'est un cas extrême et on est loin de la naturopathie. Il faut faire ce que les médecins conseillent avec des injections de médicaments. La personne peut associer à son traitement du silicium organique.

Loïc Le Ribault a mis au point la formule Siliplant que l'on trouve aussi dans les magasins bio. Le tissu osseux est fait à partir de fibres de collagènes qui sont elles-mêmes faites à partir de silice. Toutes les personnes qui ont de l'arthrose peuvent recourir à cela. Même si l'on a une bonne alimentation, les sols sont appauvris et à partir de la cinquantaine on va manquer de certains éléments.

Tout le monde connaît pour d'autres raisons la vitamine D et la vitamine C, le magnésium, les oméga-3 et le silicium organique. Il faut faire une cure de silicium organique au moins 1 fois par an lorsque l'on a plus de 50 ans. Bien que le calcium se fixe sur les os, il est possible de prendre de la vitamine K2 en plus de la vitamine D. On peut prendre du calcium biodisponible en plus du calcium médical qui est assimilable, qui est végétalisé et qui est passé par le règne animal comme le lithothamne.

Il faut traiter le terrain et notamment le terrain acido-basique, puisque la déminéralisation est accentuée par le déséquilibre acido-basique. Pour cela, on peut faire la cure Jentschura qui est importante. Il y a des gens qui veulent équilibrer leur terrain acido-basique, mais ils prennent juste des compléments alimentaires comme des citrates : cela ne suffit pas, il faut faire une cure complète pendant 1 mois. Dans le cas de cet abonné, il faut faire une cure de 3 mois.

La cimentoplastie peut être intéressante également : cela consiste à injecter du ciment dans la vertèbre si cette dernière s'est effondrée à cause de l'ostéoporose. Il s'agit d'injecter du ciment biocompatible, cela rehausse la vertèbre et elle se consolide en 20 minutes.

## Traiter un *Helicobacter pilori*

**Frédéric :** Quel traitement allopathique utiliser en cas d'*Helicobacter pilori* ?

**Dr. Caroff :** Il faut prendre le traitement allopathique et faire la naturopathie en plus.

## Les bienfaits de la mélatonine

**Frédéric :** Est-ce que la mélatonine est intéressante en cas de problème de sommeil ?

**Dr. Caroff :** La mélatonine permet de traiter les problèmes d'endormissement et non les problèmes de réveil à 5H00 du matin. Il faut en prendre une bonne dose. On peut prendre le produit Chronobiane de chez PiLeGe, il faut en prendre 1,9 mg, car à partir de 2 mg cela devient un médicament. Parfois, il faut prendre 2 comprimés.

Ma mère n'observait aucun résultat et je lui ai dit de prendre 3 comprimés pendant 1 semaine puis 2 et elle a ensuite pu passer à 1 comprimé.

Il ne faut pas manger trop le soir et faire de l'activité physique dans la journée, gérer le stress, faire de la relaxation et faire de l'acupuncture. Il y a plein de solutions aux problèmes de sommeil. C'est la même chose pour la fatigue.