

## PREVENTION DU CANCER

L'un des précurseurs dans l'étude de l'incidence des carences en oligo-éléments sur la santé, fût le professeur Delbet, qui vers 1930 remarqua le parallélisme frappant existant entre la fréquence du cancer dans une région de France, et le taux de magnésium existant dans le sol et dans l'eau.

Les régions pauvres en magnésium étaient affectées d'une mortalité par cancer beaucoup plus IMPORTANTE.

Ceci est pour l'anecdote ! Voyons à présent la pratique (ESSENTIELLE !!!)

Le Sélénium présente également une activité anti-cancéreuse certaine. Egalement le BETA-CAROTENE, précurseur chimique de la vitamine A. Son action protectrice fût notamment étudiée à Harvard, où il fut montré que les personnes consommant suffisamment de cette vitamine présentaient un risque très réduit.

Ainsi, en consommant chaque jour 4 verres de jus de carottes associés à 5g de crème fraîche bio (pour faciliter la résorption intestinale), les sujets sont protégés à 82%. Les gros fumeurs sont particulièrement protégés contre le cancer du poumon et présentent alors moins de risques que les non-fumeurs n'absorbant pas suffisamment de cette vitamine.

Un simple calcul montre que la consommation régulière de ces 3 aliments (Magnésium, Sélénium et Béta-carotène) en quantité suffisante, devrait pouvoir réduire le risque cancérigène à moins de 2%.

Si on y ajoute le Calcium, le Zinc et la Vitamine D3, la salubrité de l'habitation, les Arts Internes ainsi que les bonnes habitudes psychologiques, ce risque devrait être ramené à moins de 1%

Avec mon cœur.