

## Les conseils naturels pour autistes

- **Les minéraux**
- Le bicarbonate de soude
- le calcium
- le magnésium
- le zinc
- le sélénium
- **Les vitamines**
- Les vitamines B6 et B12 principalement
- **Les probiotiques**
- Le lactobacillus acidophilus
- Le lactobacillus rhamnosus
- Le lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus
- Le streptococcus thermophilus
- **Les détoxifiants**
- La bromélaïne
- Le pectine
- **Les légumes et fruits conseillés**
- Le brocoli
- Le jus de bouleau et de sureau
- Le radis noir
- Le fenouil
- **Les oléagineux**
- Le lin en graines ou en huile
- L'huile de courge
- Les oméga 3





## Vitamines et complément alimentaires

L'enzyme de l'ananas, la **bromelaïne**, donne des résultats bénéfiques.

L'huile de **bourrache** et **d'onagre** est un apport précieux.

L'huile et les graines de **lin** grâce leur apport considérable d'oméga 3 sont à inclure dans l'alimentation

Une grande quantité de vitamine **B6** est d'un grand secours, mais cela peut être mal vu étant donné qu'il existe des risques théoriques associés à son utilisation, un complément en **magnésium** lui est associé

Une cuillère à soupe de **vinaigre de vin** par jour élimine les phosphates

Le **Gingko** (biloba) a été largement utilisé pour son apport d'oxygène au cerveau.

Le **Gingembre**, la réglisse et d'autres produits naturels sont également utilisés pour leur effet bénéfique sur l'estomac.

L'efficacité thérapeutique de la vitamine B6 et du magnésium a été démontrée et plusieurs études ont eu des résultats positifs

Le Autism Research Institute (Dr Rimland) a fait une enquête auprès des parents.

Leurs réponses ont révélé :

50% d'amélioration avec le **zinc**

49% d'amélioration avec la **vitamine C**

46% d'amélioration avec le magnésium et la vitamine B6

58% d'amélioration avec le **calcium**

D'une façon générale, l'action des vitamines à haute dose dans l'autisme ne correspond pas à une correction d'une carence mais à une action pharmacologique due au fort dosage. Les doses préconisées sont généralement 1 à 3 g par jour, parfois beaucoup plus.

Quelques années plus tard un chercheur allemand observa une amélioration comportementale nette sur 12 parmi 16 enfants autistes après administration de hautes doses (100 à 600 mg par jour) de B6.

On recommande l'apport de 2 à 3 g de calcium par jour pour les autistes.

### Quels suppléments nutritionnels peuvent aider ?

Les suppléments alimentaires à hauts dosages jouent un rôle important dans le traitement de l'autisme. Dr Rimland dit que : " Les recherches aux Etats Unis et des environs ont démontré clairement que 30 à 60 pour cent des enfants autistes et des adultes montrent une amélioration significative au niveau du comportement et ont d'autres bénéfices par l'administration de haut dosage de vitamine B6 et de magnésium ". Le magnésium est employé parce que le corps ne peut utiliser efficacement la vitamine B6 sans un taux adéquat de magnésium. Selon le Dr Rimland, plusieurs études ont montré que non seulement le comportement est amélioré mais qu'il normalise les ondes cérébrales et le métabolisme. Il ajoute que cette approche est de loin plus sécuritaire, plus rationnelle et plus efficace que l'utilisation de n'importe quel autre médicament. Une déficience en magnésium a aussi démontré qu'elle cause une hypersensibilité auditive et une irritabilité excessive, associée à l'autisme. Le Dr Rimland recommande également un supplément en **zinc** et en complexe de vitamines **B** dans son programme. La vitamine C a aussi montré qu'elle réduit de façon significative les comportements autistes comme le balancement, le battement des mains, selon une étude récente.

Une enquête menée par Rimland sur un grand nombre d'enfants a permis de mettre en évidence que la vitamine B6 donnait les résultats les plus intéressants.



L'adjonction de magnésium permettait de contrôler les quelques effets secondaires de la B6 à forte dose (irritabilité, sensibilité aux sons ...).

La **diméthylglycine** est une substance chimique non toxique, trouvée à des taux infimes dans la nourriture, a prouvé son efficacité à traiter l'autisme, selon le Dr Rimland. Plusieurs parents ont rapporté que dans les quelques jours suivant l'administration de la diméthylglycine les comportements autistes de leurs enfants s'étaient améliorés de façon notable : meilleur contact visuel ainsi qu'une amélioration du langage de l'enfant.

L'acide **folique** ( vitamine **B9**) présent dans **les petits pois, haricots blancs secs, fèves, épinards, lentilles, cerfeuil, asperge, brocoli, poire**, réduit l'hyperactivité et améliore la santé émotive en général.

Les extraits de **canneberge** ont montré leur efficacité contre les bactéries nuisibles et les levures.

### La vitamine B6 :

#### NOMS DE LA VITAMINE

**Nom français** : vitamine B6, pyridoxine

**Nom scientifique** : vitamine B6, pyridoxine

#### DANS QUELS NUTRIMENTS PEUT-ON LA TROUVER ?

Chou, levure de bière, oeufs,...

### La vitamine B9

#### NOMS DE LA VITAMINE

**Nom français** : **acide folique** (nom allemand : Folsäure)

**Noms scientifiques** : acide folique, vitamine B9

#### DANS QUELS NUTRIMENTS PEUT-ON LA TROUVER ?

Framboises, foie de boeuf, foie de poulet, oranges, légumes verts foncés (chou vert), oeufs, céréales, fenouil, levure...

### La vitamine C :

#### NOMS DE LA VITAMINE

**Nom français** : vitamine C

**Nom scientifique** : acide ascorbique

#### DANS QUELS NUTRIMENTS PEUT-ON LA TROUVER ?

**Fruits** : citrons, bananes, **oranges**, **kiwis** (dans 100 gr on trouve 80 mg de vitamine C), **fraises** (dans 100 gr on trouve 60 mg de vitamine C), argousier (dans 100 gr on peut trouver jusqu'à 600 mg de vitamine C), acérola.



**Légumes** : brocolis, choux, pommes de terre, tomates,...

**Plantes médicinales** : églantier (cynorhodon), argousier (dans 100 gr on peut trouver jusqu'à 600 mg de vitamine C), acérola.

**Le magnésium** :

### **NOMS DU MINERAL**

**Nom français** : **magnésium** (médicaments vendus aussi sous forme de chlorure de magnésium [HCl], de *carbonate de magnésium*, d'autres sels de magnésium)

**Nom scientifique** : magnésium (Mg)

### **DANS QUELS NUTRIMENTS PEUT-ON LE TROUVER ?**

chocolat noir, pomme de terre, banane, riz complet, noix, soja

**Le calcium**

**Nom français** : **calcium** vendu souvent sous forme d'un sel de calcium comme le citrate de calcium, carbonate de calcium,..)

**Nom scientifique** : calcium (Ca)

### **DANS QUELS NUTRIMENTS PEUT-ON LE TROUVER ?**

Dans l'eau minérale et plusieurs légumes

**Le zinc**

### **NOMS DE L'OLIGO-ELEMENT**

**Nom français** : **zinc** (vendu souvent sous forme de *gluconate de zinc*)

**Nom scientifique (chimique)** : **Zn**

### **DANS QUELS NUTRIMENTS PEUT-ON LE TROUVER ?**

**Viande**, céréales, champignons

Pour de plus amples renseignements : [lire](#)

**Les plantes** :



## **Ginkgo**, ginkgo biloba, arbre fossile

Grâce à ses molécules, le ginkgo exerce également un effet anti-oxydant et protecteur. Cette plante aurait par exemple des **vertus préventives contre les tumeurs et l'athérosclérose**.

**infusion de ginkgo** (comme par ex. en médecine traditionnelle chinoise (TCM) : feuilles de ginkgo séchées, utilisation d'environ 5 gr par tasse en infusion.  
Remarquons que l'effet de la tisane de ginkgo est contesté, car les principes actifs (ginkgolides) ne sont pas solubles dans l'eau).

A prendre de préférence sous forme de comprimés ou gélules, les tisanes de ginkgo sont moins efficaces.

## **Onagre**

Action sur le système cardio-vasculaire : hypotenseur, antislérotique. Régulateur de l'hydratation de la peau grâce aux acides oméga.

hypertension, neurodermatite (dermatite atopique), eczéma, peau sèche, acné  
En pharmacie en vente sous forme de **capsule, capsule molle, gélule, tisane, crème, lotion** ou spray.

## **Bourrache, huile de bourrache**

**Neurodermatite**, eczéma, rides, **peau sensible**, peau sèche, vergetures, vieillissement de la peau (en prévention), polyarthrite rhumatoïde, arthrite, règles douloureuses

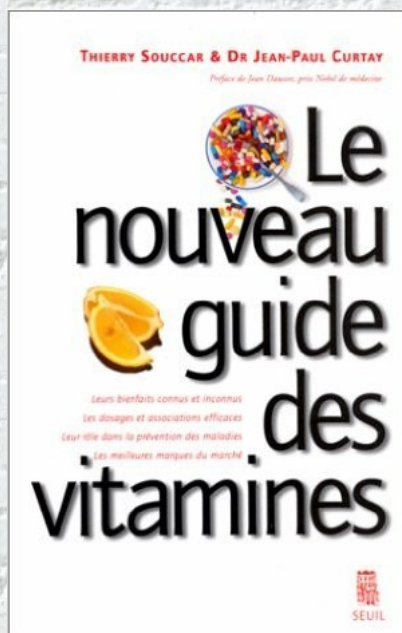
En pharmacie ou droguerie en vente sous forme de **pommade** ou **crème** , en **capsule** ou **gélule** de bourrache.

Où se procurer les vitamines et compléments alimentaires ?

[Lire ici](#)

Sachant que la France livre une guerre aux compléments alimentaires nous conseillons aux français de commander leurs produits sur Internet à l'étranger.

Cliquez sur l'image





Cette liste n'est pas exhaustive et peut à tout moment être améliorée de vos conseils et de nos découvertes.

# Accueil

