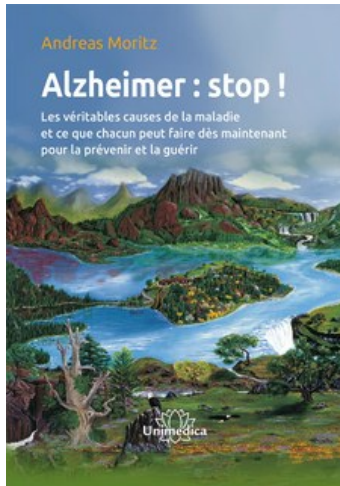


Andreas Moritz Maladie d'Alzheimer : Stop !

Reading excerpt
[Maladie d'Alzheimer : Stop !](#)
of [Andreas Moritz](#)
Publisher: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b19449>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



Table des matières

<i>Avertissement</i>	V
1 La vérité sur la maladie d'Alzheimer	1
Tout le monde peut en être atteint	1
Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?	4
Les liens corps-esprit	5
Sénescence naturelle et maladie d'Alzheimer	7
L'atrophie cérébrale est-elle partie intégrante du processus de sénescence ?	10
<i>Big Pharma</i> contre médecine naturelle	12
La logique désopilante des pseudo-experts	13
Les « experts » ne connaissent pas toute l'histoire	15
Conflits d'intérêts	17
Puis-je vraiment faire confiance aux « experts » en ce qui concerne la maladie d'Alzheimer ?	19
2 Les causes de la maladie d'Alzheimer	21
La maladie d'Alzheimer a-t-elle une base spirituelle et émotionnelle ?	23
Les causes environnementales de la maladie d'Alzheimer	27
Les dangers du mercure	28
Mais d'où vient tout ce mercure ?	32
Du mercure dans les vaccins	34
Les écrans solaires ne sont pas aussi inoffensifs qu'il n'y paraît	34
Les composés fluorés : ce que vous ignorez peut vous empoisonner	38
L'aluminium est délétère pour votre cerveau	40
La technologie : un confort nocif	42
Le danger caché des lignes électriques à haute tension	44
Les autres facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer : l'importance du mode de vie	45
Exemples de régimes alimentaires pouvant mener à la maladie d'Alzheimer	48
Débarrassez-vous de votre friteuse	49
Connaissez-vous vos taux de vitamine B12 ?	50

Table des matières

Le problème des régimes hyperprotéinés	50
Le doute n'est plus permis : notre goût du sucre nous tue	51
Les dangers du diabète	51
L'obésité et ralentissement cérébral	55
Comment votre foie communique avec votre cerveau	57
La vérité sur le cholestérol LDL et les statines	62
Stop aux montées d'adrénaline !	64
L'importance d'un sommeil de qualité	66
Votre exposition au soleil est-elle suffisante ?	67
Risques liés aux médicaments contre la maladie d'Alzheimer	68
Les dangers liés aux médicaments antipsychotiques	70
Ce qu'il faut retenir de la maladie d'Alzheimer	72
L'aspect spirituel de la maladie d'Alzheimer	73
3 Mieux vaut prévenir que guérir	76
Quels sont les facteurs de risque ?	77
Premières étapes	78
Détoxifiez votre environnement	79
Les « dangers » dans nos cuisines et nos salles de bains	80
Les fours à micro-ondes	83
Jetez vos ustensiles de cuisine de dernier cri	85
De l'utilisation à bon escient de la technologie	86
Adoptez un animal de compagnie	89
4 L'importance du régime alimentaire dans la prévention de la maladie d'Alzheimer	91
Buvez-vous suffisamment d'eau ?	92
Le cerveau et la déshydratation	95
Déshydratation, toxicité et fonction rénale	97
L'importance de nettoyages réguliers	102
Éliminez les barrages s'opposant au rétablissement de la santé	104
Pourquoi une alimentation correcte est essentielle	107
Le jeûne au service de la croissance neuronale	108
Une alimentation équilibrée peut-elle réellement prévenir la survenue d'une maladie d'Alzheimer ?	110
Adoptez le régime crétois !	111

Régime méditerranéen et prévention de la maladie d'Alzheimer	112
Un régime alimentaire sain réduit de 40 % le risque de la maladie d'Alzheimer	113
Surveillez votre poids	113
Les « bonnes graisses » et les acides gras	114
Les vitamines du groupe B	115
Folates et atrophie cérébrale	117
Superfoods (super-aliments) et protection optimale	118
<i>Le curcuma</i>	118
<i>Le cumin</i>	119
<i>La sauge</i>	120
<i>La cannelle</i>	120
<i>Le romarin</i>	121
<i>Le café noir torréfié</i>	122
<i>Les myrtilles</i>	124
<i>Les fraises</i>	124
<i>Les fruits et jus de fruits</i>	125
<i>La pomme, source d'antioxydants</i>	126
<i>Les raisins, le cacao et le thé vert : quels sont leurs points communs ?</i>	128
<i>Le jus de grenade a une teneur élevée en polyphénols</i>	129
<i>La réglisse</i>	130
<i>Mangez des noix et des noisettes !</i>	130
<i>Les acides gras oméga-3</i>	132
<i>Autres acides gras présentant un intérêt particulier</i>	133
<i>Du poisson et encore du poisson !</i>	134
<i>Le remède miracle de Mère Nature : l'astaxanthine</i>	136
<i>Le double-avantage de la vitamine E</i>	138
<i>Autres plantes, aliments et compléments alimentaires</i>	139
5 Activité physique, mode de vie et maladie d'Alzheimer	141
Comment l'activité physique recharge vos batteries	144
Dois-je devenir un athlète pour que ceci soit efficace ?	145
Bouger, toujours bouger !	147
Quel type d'activité ?	148
Au sujet du yoga... ..	150

Table des matières

La méditation, ce n'est pas compliqué	151
Entraînez votre cerveau	152
Autres moyens utiles pour prévenir la maladie d'Alzheimer	154
<i>Ni tabac ni alcool</i>	154
<i>La nicotine peut être bénéfique !</i>	156
<i>La pureté de l'eau de boisson : l'arnaque mise en bouteille</i>	157
<i>Les vaccins : tempête dans la seringue</i>	162
<i>L'importance d'un sommeil de qualité</i>	164
6 Gérer une maladie d'Alzheimer avérée	166
Quoique vous fassiez, faites travailler vos neurones	171
Remèdes homéopathiques	172
Pourrait-il s'agir d'une carence en vitamine B12 au lieu d'une maladie d'Alzheimer ?	172
Traitement nutritionnel et maladie d'Alzheimer	173
Acide alpha-lipoïque	174
Des flavonoïdes, toujours des flavonoïdes	175
La caféine peut-elle avoir un intérêt ? Bien sûr que oui !	176
Dans votre placard de cuisine : l'huile d'olive	177
Alzheimer et le miracle de la Nature : l'huile de noix de coco	177
Vitamine D et curcuma : d'une pierre deux coups	180
Levez-vous et faites du sport !	181
7 Pourquoi la maladie d'Alzheimer ne doit pas vous faire peur	183
Le pouvoir de guérison de l'esprit est réel	186
La peur de la mort est une réalité	193
Le miracle des rémissions spontanées	194
Vos intentions donnent un sens à votre réalité	196
Synergie corps-esprit	199
8 Annexes	202
À propos d'Andreas Moritz	202
Références et liens internet	205

1 La vérité sur la maladie d'Alzheimer

Tout le monde peut en être atteint

Kenny éprouva un soulagement quand sa mère, Ellen, décida de quitter son appartement et de venir vivre avec lui et sa famille. Ellen vieillissait doucement et la solitude lui pesait de plus en plus depuis la mort de son mari trois ans auparavant. À présent, elle se réjouissait de vivre entourée des siens.

Ellen, âgée de 63 ans, avait une personnalité radieuse faisant que tout le monde l'aimait instinctivement. Ses petits-enfants l'adoraient et elle adorait tout autant passer du temps avec eux. De plus, Kenny et son épouse Stéphanie appréciaient l'aide qu'elle pouvait leur apporter pour tenir la maison.

Peu importait qu'Ellen oubliait des choses chez l'épicier de temps en temps ou qu'elle omettait occasionnellement de faire le linge comme promis. Après tout, on ne pouvait lui en vouloir car elle n'était plus toute jeune. Sa famille était ravie de l'avoir auprès d'elle. C'était une bénédiction.

Cependant, l'épouse de Kenny ne pouvait s'empêcher de remarquer de petites choses qui n'allaient pas. Une fois, Ellen était occupée à l'étage et avait oublié la bouilloire sur le réchaud et Dieu sait ce qui aurait pu se passer si Stéphanie ne s'en était aperçue. Ce qui était plus inquiétant, c'est qu'Ellen nia avoir allumé la cuisinière et dit que c'était Stéphanie qui avait dû mettre la bouilloire à chauffer !

Une autre fois, Kenny quitta son travail plus tôt afin d'accompagner sa mère chez le médecin. En effet, Ellen avait besoin de soins ostéopathiques pour son problème de dos et elle se rendait donc habituellement à ce rendez-vous un mercredi sur deux depuis neuf mois.

Ce mercredi, lorsque Kenny sonna à sa porte, Ellen était absente. Elle avait accompagné un voisin au Cercle des Aînés et y avait passé toute la soirée. Lorsque Kenny fit des reproches à sa mère pour lui avoir fait perdre une demi-

journée de travail, elle se mit en colère et lui demanda pourquoi diable elle aurait eu besoin d'un médecin.

Comme c'était étrange ! Cela ne ressemblait pas du tout à sa mère d'être aussi cynique et dure. Kenny, un rien contrarié par les excuses données par sa mère, se promit de la surveiller car il se faisait du souci. Il y avait de nombreuses petites choses incohérentes. Ellen refusait de plus en plus souvent d'équilibrer son compte courant ; elle avait arrêté de faire des mots croisés le soir, ce qu'elle n'aurait manqué auparavant pour rien au monde et elle se retranchait chez elle de plus en plus. Lorsque Kenny l'interrogea avec précaution, elle répondit de façon un peu brusque : « une vieille femme ne peut-elle pas être grincheuse de temps en temps ? »

Un mois plus tard, après le dîner, alors qu'elle lisait une histoire à voix haute pour son petit-fils avant qu'il ne s'endorme, Ellen se mit à confondre tous les personnages, ce qui ne lui ressemblait absolument pas. Cette histoire était la préférée du petit Chris qui la redemandait tous les soirs et il était donc impossible pour quiconque d'en oublier le moindre détail.

Les mois suivants, Kenny et Stéphanie constatèrent de nombreuses erreurs de la part d'Ellen mais ils mirent cela sur le compte de son âge avancé jusqu'à ce soir, où, au cours du dîner familial, Ellen regarda son repas avec méfiance et repoussa brusquement son assiette en demandant à sa famille pourquoi ils essayaient de l'empoisonner.

Lorsque Kenny et Stéphanie essayèrent de la calmer, Ellen recula et dit qu'elle ne savait pas qui ils étaient et elle les accusa de « faire partie du projet » puis, pendant plusieurs minutes, elle eût un regard fixe et vide avant de reprendre ses esprits.

Après avoir longuement insisté et essayé de convaincre sa maman, Kenny lui dit qu'il aimerait bien qu'elle l'accompagne voir leur médecin de famille. Peut-être celui-ci serait-il en mesure de lui proposer un traitement pour ses pertes de mémoire.

Après plusieurs tests, le neurologue leur fit une révélation qui eût l'effet d'une bombe et prononça le mot tant redouté, commençant par « A ». Ce diagnostic vint confirmer les craintes d'une famille ayant refusé de voir la réalité pendant plus d'un an.

C'était un terrible diagnostic. Ellen, bien que relativement jeune, avait la maladie d'Alzheimer et ne serait plus jamais la même. Pire encore, elle allait

1 La vérité sur la maladie d'Alzheimer

progressivement perdre la mémoire. Ses capacités de communication et sa motricité allaient progressivement se détériorer et elle finirait par perdre le contrôle de ses sphincters. Le jour viendrait où Ellen se retrouverait grabataire, à peine en vie, au seuil de la mort.

Les membres de la famille d'Ellen, allaient non seulement devoir faire face à cette souffrance émotionnelle mais également trouver une garde-malade à plein temps et réorganiser leur vie pour pallier à cette situation difficile. En l'absence de traitement efficace de la maladie d'Alzheimer, Kenny allait devoir assister à la déchéance progressive de sa mère bien-aimée.

Cependant, l'histoire ne s'arrête pas là. La face cachée de la maladie est en rapport avec les laboratoires pharmaceutiques (*Big Pharma*), une industrie rapace qui, depuis des années engrange d'immenses bénéfices sur le dos de la misère humaine, recourant à la tromperie, guidée par l'appât du gain. À l'affût de chaque nouveau cas, les laboratoires pharmaceutiques jurent que leurs médicaments peuvent ralentir, voire même arrêter la progression du mal. Ils donnent de l'espoir là où il est inexistant et transforment la souffrance et la douleur en une manne financière.

À la tête de la meute, des entreprises comme Eli Lilly, Merck, Baxter et Johnson & Johnson ont réussi à convaincre des millions de personnes sur le globe qu'elles peuvent aider les patients à améliorer leur qualité de vie. La vérité est que les découvertes médicales et les essais cliniques portant sur la maladie d'Alzheimer ne sont qu'un écran de fumée destiné à faire en sorte que des gens malades et vulnérables le demeurent – malades et vulnérables. Il est indéniable que la médecine conventionnelle ne peut rien changer au sort des patients atteints de la maladie d'Alzheimer, ni de ceux atteints de diabète, d'obésité ou d'autisme.

En fait, leurs traitements ne font qu'aggraver le problème à cause des effets toxiques des médicaments altérant les défenses naturelles du corps. Ne croyez pas un seul instant que l'industrie pharmaceutique se soucie réellement de votre santé.

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?

Comme pour Ellen, la perte de la mémoire est le symptôme apparaissant au premier plan de la maladie d'Alzheimer. Au début, la mémoire à court terme est altérée et la distraction dont fait preuve le patient passe inaperçue quand elle n'est pas ignorée.

Pendant, les troubles de la mémoire empirent et la mémoire à long terme est atteinte ; le patient ne reconnaît plus ni ses amis ni sa famille. Les débordements émotionnels ne sont pas rares. Les troubles cognitifs augmentent et on assiste à la perte du langage, de la mémoire et d'autres facultés mentales. Il arrive un moment où le patient perd son autonomie. Le patient décède dans un contexte d'atrophie et de lésions cérébrales majeures.

La maladie d'Alzheimer ne constitue pas une forme naturelle du vieillissement et ce n'est pas non plus une maladie mentale à proprement parler. Elle est littéralement due à une atteinte cérébrale lésionnelle. Nous devons nous efforcer de comprendre ses causes si nous voulons prévenir son apparition et traiter ses symptômes de manière efficace car il s'agit là d'une maladie mortelle aux conséquences dévastatrices pour les proches.

Dans ce livre, nous parlerons également d'autres aspects de cette maladie. Laissez-moi vous poser cette question : ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi des maladies telles que la maladie d'Alzheimer, l'obésité, l'arthrose, l'hypertension artérielle, le diabète et le cancer, auparavant relativement rares, sont actuellement si banales ?

Ces affections ne sont rien d'autres que des maladies liées au mode de vie moderne ; ce sont les conséquences prévisibles d'une intoxication chronique à l'origine d'une congestion, puis d'une inflammation et enfin d'une asphyxie cérébrale. Une alimentation de plus en plus délétère, une exposition à des produits chimiques nocifs et enfin la prise au long cours de médicaments de synthèse privent le cerveau de l'oxygène et des nutriments dont il a besoin pour fonctionner. Elles entraînent également des altérations physiologiques et biochimiques pouvant être à l'origine de la maladie d'Alzheimer.

Que peut-on envisager au terme de ces réflexions ? La première étape pour résoudre ce problème est de reconnaître que vous seul détenez le pouvoir de rechercher des informations vous permettant de prendre la meilleure décision

Alzheimer : stop !

employées comme antalgiques et fébrifuges, citons les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

Certains chercheurs avaient préconisé la prise chronique d'AINS tels que l'aspirine et l'ibuprofène comme traitement de la maladie d'Alzheimer. D'après eux, ces molécules pourraient diminuer l'inflammation cérébrale à l'origine des symptômes. Cependant, une étude publiée dans les *Archives of Neurology* par des chercheurs de l'école de santé publique de Johns Hopkins (*Johns Hopkins School of Public Health*) a démontré que non seulement les antalgiques sont inefficaces pour prévenir le déclin cognitif chez des patients à risque de maladie d'Alzheimer mais qu'en plus, ils pourraient accélérer la perte des capacités intellectuelles.

Les chercheurs ont étudié environ 2 100 sujets âgés de 70 ans ou plus asymptomatiques pour la maladie d'Alzheimer mais porteurs d'antécédents familiaux. Les sujets recevaient 200 mg de Celebrex, 220 mg de naproxène (commercialisé sous forme d'Apranax ou Aleve) ou un placebo deux fois par jour. Fait marquant, l'étude a dû être interrompue au bout de trois ans seulement lorsqu'il a été découvert que le Celebrex était lié à une augmentation du risque de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Les résultats montrèrent qu'aucune approche pharmacologique ne réduisait l'incidence de déclin cognitif par rapport au placebo. En réalité, les sujets prenant du naproxène se portaient moins bien que ceux sous placebo.

La chercheuse Barbara Martin dut admettre que « les médicaments étudiés ne semblent pas améliorer la fonction cognitive ; les seuls faibles arguments vont dans le sens d'un effet délétère...À l'heure actuelle, nous ne pouvons donc recommander la prise d'AINS dans le but de prévenir la maladie d'Alzheimer ou le déclin cognitif. » Et voici pour les essais cliniques !

Les dangers du mercure

L'accumulation quotidienne de substances chimiques toxiques a pour conséquence un déficit immunitaire, un déclin des capacités mentales et des cancers mettant le pronostic vital en jeu. Ils sont tout simplement partout et il est virtuellement impossible de leur échapper. Des substances chimiques nocives sont présentes dans les colorants et les parfums, les produits pour la maison,

les matériaux de construction, les tapis de jeux pour bébés ou les aires d'éveil pour enfants, les plateaux repas et gobelets jetables et bien d'autres produits encore. Nous vivons dans un monde saturé en produits toxiques.

La nourriture et l'eau de boisson constituent la manière la plus dangereuse de pénétration de produits chimiques toxiques dans notre organisme et par là même, dans notre circulation sanguine et dans nos tissus. L'un des produits chimiques auxquels nous sommes couramment exposés est un métal lourd, le mercure.

Et voici l'argument-massue : malgré l'accumulation de preuves en faveur de la dangerosité de cette substance chimique, la pollution mercurielle atteint des sommets historiques. Le rejet de mercure dans l'environnement était d'environ 62 000 kilos rien que pour l'année 2009, correspondant ainsi à une augmentation de 30 % en seulement 10 ans.

Par ailleurs, ceci ne concerne que les États-Unis. La croissance économique effrénée de la Chine et l'augmentation de la productivité et de la population en Inde sont à l'origine de la construction de centrales thermiques au charbon à un rythme accéléré. Quel que soit le pays considéré, les gouvernements vivent dans l'ignorance ou le déni du danger bien réel et visible de la pollution au mercure, responsable d'une augmentation énorme des taux de maladies chroniques.

La triste vérité est que le mercure ne joue aucun rôle physiologique dans l'organisme. C'est une substance volatile dangereuse possédant de nombreux mécanismes de toxicité tissulaire. Elle a été corrélée à une augmentation du risque de diabète, d'insuffisance cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de cancer et d'autisme. Elle se répand dans nos vies de façon de plus en plus généralisée et insidieuse.

La bonne nouvelle que l'intoxication mercurielle est accessible au traitement si le diagnostic est porté au stade précoce de l'intoxication. Les signes précoces d'intoxication sont constitués notamment par une desquamation excessive ou des anomalies de pigmentation de la peau, une tachycardie ainsi qu'une faiblesse musculaire.

La toxicité de notre environnement est un élément déterminant. Selon le Dr Rashid Buttar, vice-président de l'association américaine d'étude de toxicologie clinique des métaux (*American Board of Clinical Metal Toxicology*) « il est démontré que n'importe quel processus pathologique chronique possède un

dénominateur commun : la toxicité. Il est impossible de parler de l'enjeu lié à la sénescence sans parler de la détoxification. »

Et il ajoute : « ce n'est pas quelque chose que j'aurais dit il y a cinq ans, ni même il y a seulement un an. Cependant, plus nous sommes efficaces, plus les choses deviennent évidentes : toute pathologie chronique est affaire de toxicité. Vous vous affranchissez du processus de toxicité et c'est comme si vous éteigniez l'incendie. Il est possible que vous ayez à reconstruire par la suite mais auparavant vous devez éteindre l'incendie. La médecine conventionnelle vous bande les yeux de sorte que vous ne voyez pas le feu. » De façon remarquable, ce concept est absent de toutes les débats portant sur les maladies modernes les plus fréquentes, y compris et tout spécialement la maladie d'Alzheimer.

Les facteurs influençant l'intensité de l'impact du mercure sur les personnes sont : la prédisposition génétique, la forme organique ou inorganique du mercure, l'état de santé globale de l'individu, son âge au début de l'exposition et même le type d'intoxication.

Par exemple, des fœtus exposés *in utero* au mercure peuvent avoir une réaction différente de celle d'un sujet masculin d'âge moyen et cycliste de compétition. D'autre part, les gens vont réagir différemment selon que le mercure a été inhalé, injecté ou absorbé à travers la peau. L'association à d'autres toxines auxquelles le sujet est exposé peut également avoir un impact sur la façon dont sa santé est affectée.

Tout ceci fait que l'accumulation intracérébrale de mercure peut se manifester de différentes façons : un autisme, quand l'individu est exposé à de fortes doses de mercure en début de vie, ou la maladie d'Alzheimer, chez des sujets plus âgés, liée à une accumulation progressive de mercure sur une longue durée.

La possibilité de prévenir l'apparition de ces pathologies est directement en rapport avec la capacité du corps du sujet à éliminer les métaux toxiques. Les sujets les plus à risque sont ceux dont le corps ne peut se débarrasser des métaux, soit du fait d'une prédisposition génétique, soit à cause d'une congestion généralisée et d'une capacité de fonctionnement amputée par un régime alimentaire carencé et un mode de vie malsain.

Malgré l'intervention de nombreuses variables dans l'intoxication mercurielle, une vérité demeure immuable : n'importe quelle quantité de n'importe

type d'exposition au mercure à n'importe quel moment dans la vie est délétère au bien-être et à la survie de l'individu.

Cependant, la Nature est généreuse et nous a laissé une porte de sortie. Le traitement est essentiellement identique quel que soit le type d'intoxication mercurielle. Celle-ci peut être traitée en détoxifiant le corps, en changeant son alimentation pour des aliments bio, des remèdes naturels et l'eau la plus pure possible, pour boire ou pour se laver (les métaux présents dans l'eau sont absorbés par la peau aussi bien que lorsqu'ils sont ingérés). D'autres possibilités de détoxification incluent des superaliments comme la spiruline et la chlorella qui favorisent la régénérescence cellulaire et le rajeunissement organique global ainsi que des remèdes naturels comme le magnésium, l'iode et le bicarbonate de soude.

L'une des méthodes majeures de détoxification est le nettoyage du foie, de la vésicule biliaire et d'autres organes du tube digestif. Si ces organes ne fonctionnent pas correctement, alors leur capacité à débarrasser le corps de ces poisons est fondamentalement limitée. Il est donc essentiel de maintenir son foie et sa vésicule biliaire en bonne santé car ceci aura un impact sur votre santé de nombreuses façons. Pour plus d'informations sur la détoxification biliaire et hépatique, reportez-vous à mon livre *L'étonnant nettoyage du foie et de la vésicule biliaire*.

Les causes des pathologies neurodégénératives chroniques telles que la maladie d'Alzheimer sont essentiellement au nombre de deux. Il s'agit soit un apport diminué de sang au cerveau en rapport avec une congestion tissulaire soit d'une accumulation de métaux lourds comme le mercure. Le problème ne disparaîtra pas si on se limite au traitement des symptômes de l'intoxication mercurielle.

L'élimination du mercure dans le corps est donc une méthode extrêmement sûre de traiter l'une des causes principales de la maladie d'Alzheimer. Elle en diminue les symptômes et, en fonction des autres facteurs de risques propres à chaque individu, peut même les éliminer entièrement. Pour reprendre la métaphore du Dr Buttar, vous pouvez combattre l'incendie (les symptômes de la maladie) mais vous ne serez jamais complètement à l'abri si vous ne faites rien contre l'étincelle à l'origine de l'incendie (toxicité mercurielle). Le mercure éliminé de l'organisme ne peut exercer ses effets nocifs sur le cerveau. Il s'agit là simplement d'une question de bon sens.

facteur influençant la fonction pinéale pourrait avoir divers effets sur la santé humaine, notamment sur la maturation sexuelle, le métabolisme calcique, la fonction parathyroïdienne, l'ostéoporose post-ménopausique, le cancer et les pathologies psychiatriques. »

En plus de celle-ci, plus de vingt-trois études faites sur l'être humain et cent études animales ont retrouvé un lien entre les composés fluorés et la présence de lésions cérébrales. Tous ces travaux confirment que les composés fluorés sont délétères pour le cerveau. Une exposition au fluor peut avoir pour conséquence :

- ▶ des lésions de l'hippocampe (la zone du cerveau jouant un rôle primordial dans la mémoire),
- ▶ une aggravation des lésions dues à une carence en iode,
- ▶ une altération des mécanismes de défense contre l'oxydation,
- ▶ une augmentation de l'absorption de l'aluminium.

Par ailleurs, on a pu démontrer qu'une exposition à des composés fluorés contribue à la formation de plaques bêta-amyloïdes, symptomatiques de la maladie d'Alzheimer.

L'aluminium est délétère pour votre cerveau

Le Dr Daniel Perl, anatomopathologiste au *Vermont Collège of Medicine*, a écrit : « ...une accumulation de métaux lourds tels que l'aluminium pourrait jouer un rôle dans l'apparition d'une maladie d'Alzheimer. » Les études du Dr Pearl ont montré la présence de taux inhabituels d'aluminium dans les fibres nerveuses des patients atteints de maladie d'Alzheimer.

L'aluminium est présent dans de nombreuses choses que nous utilisons dans notre vie moderne : des ustensiles de cuisine aux additifs alimentaires et jusqu'aux produits d'hygiène. On peut dire que sa présence est ubiquitaire. Lorsque nous faisons bouillir de l'eau dans des casseroles en aluminium, ceci entraîne la production d'hydroxydes toxiques. Lorsque nous faisons cuire de la viande dans ces mêmes récipients, il y a production de chlorures et lorsque nous faisons frire de la viande dans des poêles en aluminium, il y a production de nitrates. Tous ces composés sont toxiques pour le corps humain.

2 Les causes de la maladie d'Alzheimer

L'aluminium fait également partie des additifs alimentaires ; on en retrouve notamment dans le sel de table, les pâtes à tartes et les mélanges à gâteaux industriels, la poudre à lever, les farines dénaturées, certains fromages et même les condiments. Plus grave encore, certains laits maternisés fréquemment utilisés en contiennent jusqu'à 400 fois plus que le lait maternel.

L'aluminium se retrouve également dans de nombreux produits pharmaceutiques utilisés en automédication ou sur prescription. C'est ainsi qu'on en trouve dans les antiacides (dont un seul comprimé peut en contenir plus de 200 mg), des aspirines à pH tampon, certains antalgiques et des médicaments contre la diarrhée.

Par ailleurs, au-delà des médicaments et des additifs alimentaires, les produits d'hygiène en constituent la source majeure. Or, la plupart des consommateurs ne sont pas conscients du nombre de produits contenant de l'aluminium, facilement absorbé par la peau et du danger qu'ils constituent pour le corps, et en particulier, le système nerveux central.

En tête de liste, on retrouve les déodorants et anti-transpirants ; l'aluminium y est présent sous forme de chlorhydrate d'aluminium chlorhydraté et d'aluminium zirconium. Les dérivés d'aluminium sont présents dans 20 % des produits que l'on trouve sur le marché. Plus grave encore, ces produits contiennent également fréquemment des parabènes, des solvants, du BHT (butyl hydroxytoluène), du propylène glycol et certains parfums de synthèse nocifs. Toutes ces substances sont délétères pour le système nerveux central et peuvent également altérer le statut hormonal et la fonction reproductrice.

Au-delà de l'aspect purement toxique, il faut garder à l'esprit qu'il n'est tout simplement pas bon d'empêcher la transpiration, un mécanisme naturel dont dispose le corps pour se débarrasser des déchets et toxines.

Je recommande de n'utiliser que des déodorants sans aluminium ni produits chimiques afin que vous vous sentiez à l'aise mais sans interférer avec les fonctions naturelles de la peau. De nombreuses alternatives sont disponibles dans les magasins bio et les détaillants en produits de santé naturels. Veuillez simplement à bien lire la composition sur l'étiquette !

La sauge

Voici une herbe aromatique ayant fait ses preuves depuis longtemps. Elle est à la fois connue pour sa saveur particulière et ses effets bénéfiques sur la santé. Les Romains l'appréciaient pour ses propriétés de conservation des aliments. La sauge est une plante appartenant à la même famille que la menthe ; elle contient des flavonoïdes et des acides phénoliques aux propriétés bénéfiques pour la santé. Ces substances sont des anti-inflammatoires naturels exerçant un effet protecteur sur l'organisme contre les radicaux oxydatifs et les lésions qu'ils entraînent, points de départ de la maladie chronique.

Le Centre de Recherche Britannique sur les Plantes Médicinales a effectué une étude comparant des comprimés à base d'huile essentielle de sauge versus placebo. Les sujets prenant les comprimés d'huile de sauge avaient de meilleurs résultats aux tests de mémorisation que le groupe placebo. D'autres recherches ont montré que la sauge contenait des substances ressemblant aux équivalents synthétiques développés par l'industrie pharmaceutique dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer. Il est douteux que ces molécules artificielles aient le même effet que la sauge fraîche qui elle, possède un maximum de saveur et de propriétés nutritives. Cependant, une pincée de sauge séchée fait également l'affaire car elle conserve ses propriétés gustatives et ses vertus thérapeutiques.

La cannelle

La cannelle connaît actuellement un record de popularité. Cependant, les études effectuées à l'Université de Tel Aviv en Israël montrent que la cannelle pourrait jouer un rôle-clé dans la prévention de la maladie d'Alzheimer en évitant la constitution de plaques en rapport avec la maladie.

Dans cette étude, les chercheurs ont isolé les principes actifs présents dans la cannelle et les ont administré à une souche de souris génétiquement manipulées et donc à très haut risque de développer la maladie. Quatre mois plus tard, ils ont constaté que le rythme de progression de la maladie était significativement inférieur chez les souris ayant reçu ces principes actifs. Leurs niveaux d'énergie, d'activité et leur longévité étaient comparables au groupe contrôle sain.

Dans des expériences *in vitro*, les chercheurs ont également montré que les principes actifs arrivaient à *défaire* des amas de tissu cérébral endommagé. Il est captivant de voir qu'une substance consommée depuis des millénaires présente un tel intérêt dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Quelle est donc la dose appropriée ? La plupart des nutritionnistes recommandent une dose comprise entre 500 et 1 000 mg par jour. Il est cependant peu probable qu'il existe une dose à ne pas dépasser, cette épice n'ayant pas d'effets secondaires. Vous pouvez par exemple l'incorporer dans vos céréales au petit déjeuner, dans votre thé ou l'associer au curcuma et au cumin et vous obtiendrez ainsi un savoureux curry.

Le romarin

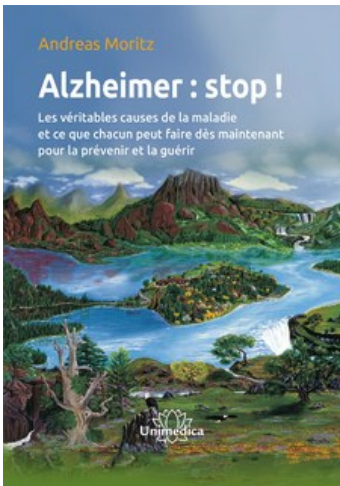
Le romarin, très apprécié pour son goût boisé original et son odeur fraîche typiquement végétale, était déjà préconisé dans la Grèce Antique pour ses effets sur la mémoire et la cognition. En fait, les étudiants grecs portaient une couronne de romarin fraîchement cueilli afin d'augmenter leur puissance cérébrale !

Des études récentes publiées dans le *Journal of Neurochemistry* et la revue *Nature Reviews Neuroscience* viennent confirmer ce que les Grecs savaient déjà il y a des millénaires. Le romarin contient un principe actif appelé acide carnosique ayant des effets antioxydants luttant contre les dégâts occasionnés dans le cerveau par les radicaux libres. Il protège donc le cerveau du stress dégénératif et oxydatif et par conséquent, des troubles cognitifs et de la maladie d'Alzheimer. Le cerveau garde sa puissance juvénile et sa lucidité.

Le romarin est également un détoxifiant puissant aidant l'appareil digestif à neutraliser et éliminer les toxines de l'organisme et contribuant ainsi à la santé dans sa globalité. Il stimule le foie et assainit le tube digestif, favorisant la digestion et augmentant le taux d'absorption des nutriments.

Le romarin diminue également le niveau d'inflammation dans l'organisme entier et lutte contre la rétention d'eau. Il agit ainsi comme un diurétique léger en préservant le stock de nutriments essentiels, tels que le sodium, le potassium et le chlore, contrairement aux diurétiques conventionnels qui eux, accélèrent l'élimination de ces minéraux d'importance capitale pour le corps.

Et, de plus, le romarin est délicieux, naturel et son utilisation est sans aucun risque, le surdosage est tout simplement impossible.



Andreas Moritz

[Maladie d'Alzheimer : Stop !](#)

Les véritables causes de la maladie et ce que chacun peut faire dès maintenant pour la prévenir et la guérir

224 pages, pb
publication 2016



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com