Le Bail D / Le Bail E
À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes

Reading excerpt

À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes
of Le Bail D / Le Bail E
Publisher: Editions Mosaique Santé

http://www.narayana-verlag.com/b20550

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

Narayana Verlag

La page par laquelle il faut commencer à lire ce livre

Incroyable mais vrai : un alicament se révélerait capable de « ressusciter » les neurones chez les personnes âgées confrontées à un déclin cognitif de plus en plus prononcé ! Compte tenu de l'efficacité proche de zéro des médicaments actuellement employés contre la maladie d'Alzheimer, on place beaucoup d'espoir dans cet alicament potentiellement capable de freiner le cours de la maladie, à défaut de le renverser. Le fameux alicament dont il est ici question n'est autre que l'huile de noix de coco.

Plutôt que de vous infliger de longues explications, voici quelques témoignages édifiants recueillis par le Dr Mary Newport, médecin américain spécialiste en néonatalogie, qui, depuis quelques années, alerte le grand public et les professionnels de santé sur le fait qu'une simple intervention diététique, à savoir intégrer l'huile de coco à son alimentation, peut améliorer, parfois de façon rapide et spectaculaire, la qualité de vie des malades d'Alzheimer - et par conséquent celle de leur entourage direct.

« Mon père, Mick, est âgé de 63 ans et souffre de la forme précoce de la maladie d'Alzheimer depuis six ans. Il était juste en train d'entrer dans la phase où nous avions vraiment le sentiment de commencer à le perdre (...). Papa a pris ces trois dernières semaines une cuillerée à soupe d'huile de coco par jour, et nous avons tous remarqué les résultats. Il est plus concentré, il arrive mieux à converser et semble parfois un peu plus vif. C'est surprenant ! (...) Si cela le maintient un peu plus longtemps au stade où il se trouve, nous serions tellement reconnaissants. »

«*Mon mari* [un homme de *11* ans atteint de la maladie d'Alzheimer] *n'a commencé à prendre de l'huile de coco que depuis deux semaines, mais je peux déjà constater une énorme différence. La meilleure chose qui s'est produite jusque-là, c'est que ma maison a été tranquille pendant dix jours d'affilée... Je trouve difficile à croire que ce changement merveilleux vient de quelque chose d'aussi simple que de l'huile de coco. Pour moi, l'amélioration de son état est un*

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

miracle. Cette semaine, avec mon aide, il a nourri les animaux, il a préparé son plateau (il aime bien manger sur un plateau, étant donné qu'ayant été pilote, c'est ce qu'il a fait pendant 30 ans) avec des couverts en argent, une serviette et une assiette, et ce matin, il est allé se servir tout seul des céréales. Tout ce qu'il n'avait pas fait depuis son hospitalisation [environ 5 mois auparavant]. »

«Je suis convaincue que l'huile de coco, juste un peu moins de deux cuillerées à soupe, aide ma mère [une femme de 91 ans atteinte d'Alzheimer] *et voici pourquoi : elle essaie de faire la liste des courses chaque semaine. Les listes sont devenues de plus en plus illisibles au fil du temps. La semaine dernière, j'ai eu un choc quand elle me l'a donnée - c'était remarquablement plus lisible, avec beaucoup moins de fautes d'orthographe, les articles d'épicerie étaient écrits suivant les lignes sur le papier et l'écriture de ma mère était bien plus reconnaissable (...). J'avais renoncé à l'appeler au téléphone parce qu'elle avait commencé à avoir des difficultés pour tenir le combiné contre son oreille et à entendre. J'ai appelé mes parents aujourd'hui et mon père m'a demandé si je voulais parler à maman. Il lui a passé le téléphone et immédiatement, elle n'a eu aucun problème pour me parler et m'en tendre. Elle était plaisante, semblait heureuse et m'a demandé comment "tout le monde "se portait. »*

« Ma mère [une femme de 83 ans atteinte de démence] avait l'habitude de rester assise sur son siège toute la journée, comme un légume. Certains jours, elle ne se rappelait plus qui j'étais. Elle regardait mon père et lui demandait qui il était(…). [Au terme de sept semaines de consommation d'huile de coco], *la transformation est un vrai miracle (...). Nous avons remarqué qu'elle reconnaissait peu à peu les gens et s'en souvenait plus facilement (...). Ne serait-ce que la semaine dernière, de profonds changements très importants se sont produits. Elle s'est assise à table et a pris ses repas. Elle a décidé de lire le journal. Papa en est presque tombé par terre (...). Elle se mettait en colère si on devait lui faire prendre une douche. Maintenant, elle y va volontiers, apprécie sa douche et reconnaît son aide à domicile, Sylvia, quand elle arrive. »*

Ces témoignages déroutants, extraits de l'ouvrage du Dr Newport : « *Maladie d'Alzheimer- Et s'il existait un traitement* ?», dont les Éditions Josette Lyon ont publié la version française en juin 2014, n'ont rien d'isolés. En juillet

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

2010, le Dr Newport avait déjà reçu 60 témoignages détaillés d'aidants familiaux. En septembre 2012, le nombre de témoignages se chiffrait à 184, avec des résultats allant dans un sens toujours aussi favorable, comme le montre le tableau ci-dessous :

Effets de la consommation d'acides gras à chaîne moyenne - le « secret » de l'huile de coco ! - sur des personnes atteintes de démence (Résultats en %)	***Juillet 2010 (60 cas)***	***Septembre 2012 (184 cas)***
Amélioration	90%	91 %
Aucune amélioration	8%	6%
Amélioration de la mémoire et de la cognition	62%	59%
Amélioration sociale, du comportement et de l'humeur	48%	42%
Amélioration de la parole, des aptitudes à s'exprimer	35%	35%
Reprise d'activités abandonnées	27%	24%
Amélioration des symptômes physiques	20%	21 %

Bref, vous commencez à percevoir que le livre que vous tenez entre les mains est plus qu'un simple livre de recettes, même si on peut se limiter à ne s'en servir que comme tel. En réalité, il dévoile qu'un produit naturel aussi « banal » que l'huile de coco peut améliorer de façon significative l'état de personnes souffrant de troubles cognitifs, voire d'une maladie d'Alzheimer déjà diagnostiquée, avec pour heureuse conséquence d'alléger le fardeau supporté par les aidants. Encore faut-il savoir utiliser l'huile de coco, qui n'appartient pas à notre patrimoine culinaire. D'où le grand intérêt pratique de ce livre de recettes simples et savoureuses à la fois !

DIDIER LE BAIL

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

L'essentiel à retenir

Et si au lieu d'être une maladie neurologique, Alzheimer était avant tout une **maladie métabolique** ? Et si au lieu d'être une maladie simplement liée au grand âge, Alzheimer était avant tout la complication grave et terminale d'une **forme cérébrale de diabète** ?

En deux mots, tout commence par un **dysfonctionnement métabolique** lié **à l'insuline cérébrale.** Cela entraîne une **assimilation réduite du glucose** par les neurones. Privées de l'énergie provenant du glucose, leur principal carburant, **les neurones finissent par dépérir et disparaître les uns après les autres,** provoquant l'atrophie cérébrale si caractéristique de la maladie.

Fort heureusement, il est possible, dans une certaine mesure, de « ressusciter » les neurones en leur fournissant un **carburant alternatif :** les **corps cétoniques,** que l'organisme n'est naturellement programmé à fabriquer en grandes quantités qu'en cas déjeune.

Les **acides gras saturés à chaîne moyenne** ont la capacité de favoriser la production de corps cétoniques sans passer par la case jeûne. Ces « bons » acides gras saturés, faciles à digérer, sont pour ainsi dire traités comme des hydrates de carbone - des sucres, si vous préférez.

La source alimentaire la plus riche en acides gras saturés à chaîne moyenne n'est autre que **l'huile de noix de coco,** majoritairement composée de ces acides gras, dont **l'acide laurique,** que l'on retrouve dans le **lait maternel** et qui contribue à protéger le nouveau-né contre les infections.

De multiples témoignages laissent à penser que l'huile de coco est réellement en mesure de lutter contre la maladie d'Alzheimer, même lorsque celle-ci est déjà déclarée. Pour espérer obtenir une amélioration

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

durable de la qualité de vie en général et des fonctions cognitives en particulier, il convient de consommer quotidiennement au moins **20 g d'acides gras saturés à chaîne moyenne,** ce qui correspond à un peu plus de 2 cuillerées à soupe d'huile de coco. Mais rien n'interdit d'augmenter la dose pour optimiser les effets escomptés.

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Tout savoir en 30 questions / 30 réponses

1 - Test quoi, la maladie d'Alzheimer ?

La maladie d'Alzheimer est une affection à la fois neurologique et métabolique entraînant la destruction progressive des neurones. Pour le malade, la perte neuronale se traduit par des troubles de la mémoire, puis du langage, de la reconnaissance (des objets et des personnes) et des activités gestuelles. L'aggravation des troubles conduit à une perte progressive d'autonomie, très difficile à gérer pour les malades et les aidants familiaux. D'après l'Inserm, près des trois quarts des personnes âgées résidant en maison de retraite sont atteintes d'Alzheimer ou maladies apparentées. La plupart des malades ne meurent pas de la maladie elle-même, mais plutôt à la suite d'un problème causé par la dégénérescence cognitive ou motrice ou l'incapacité à prendre soin d'eux-mêmes (état d'anorexie sévère, infections pulmonaires et urinaires, chutes...).

La maladie d'Alzheimer, responsable à elle seule de la grande majorité des cas de démences, est classée parmi les démences *dégénératives,* ainsi qualifiées parce qu'elles sont dues à la dégénérescence des neurones. À ce stade, une précision s'impose : dans l'imaginaire populaire, *démence* est associée à folie. Mais d'un point de vue strictement médical, la démence est le terme employé pour signifier la « *diminution de toutes les capacités intellectuelles d'un individu, à la suite d'une pathologie cérébrale organique* ».

2 - Existe-t-il des signes avant-coureurs de la maladie d'Alzheimer ?

Les signes avant-coureurs de la dégénérescence cérébrale peuvent parfois se manifester jusqu'à dix ans avant l'établissement du diagnostic de la maladie.

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Il y a bien entendu les défaillances de la mémoire, en particulier celles de la mémoire épisodique (mémoire des faits récents). Sauf qu'avec l'âge, il est normal d'oublier certaines choses. Pour Béatrice Desgranges, de *l'Inserm,* « *quand les oublis s'amplifient semblent plus marqués que chez une personne du même âge et deviennent gênants au quotidien, il faut alors s'en préoccuper* ».

Autres signes possiblement annonciateurs de la maladie : la dépression, un ralentissement de la vitesse de marche et l'altération du sens de l'odorat. La difficulté à reconnaître certaines odeurs spécifiques semble plus prédictive du développement de la maladie. Les odeurs généralement incriminées : citron, fraise, banane, ananas, menthol, clou de girofle, poivre noir, chocolat, savon, cuir, tabac, essence, gaz naturel.

3 - Comme la maladie d'Alzheimer est incurable, que peut-on faire pour l'éviter ou pour le moins retarder son apparition le plus longtemps possible ?

La mauvaise nouvelle, c'est que la maladie d'Alzheimer touche déjà 20 % des personnes atteignant la tranche d'âge 80-85 ans, soit une personne sur cinq ! Et à l'âge vénérable de 90 ans, 40 à 50 % des personnes sont atteintes de démence sénile, la maladie d'Alzheimer représentant à elle seule 70 % de ces démences. D'après un rapport publié fin 2013 par *\Alzheimer Disease International*[1] (ADI), le nombre de personnes atteintes de démence, dont la maladie d'Alzheimer, devrait passer de 44 millions - dont 35 attribuables à Alzheimer - à 135 millions d'ici 2050 ! Pour assombrir un peu plus le tableau, l'OMS a calculé qu'un nouveau cas d'Alzheimer se déclarait actuellement toutes les 7 secondes dans le monde !

La bonne nouvelle, c'est qu'il s'écoule des années et même des décennies entre l'installation d'un état diabétique cérébral, le développement des lésions caractéristiques (plaques, filaments) et le diagnostic définitif de la maladie d'Alzheimer, le plus souvent posé après 80 ans. On dispose par conséquent d'un long laps de temps pour bichonner son cerveau et faire en sorte que le vieillissement cognitif ne prenne pas un tour pathologique.

1 *Fédération internationale des associations Alzheimer*

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Le Bail D / Le Bail E

[À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes]

pour la santé du cerveau

Découvrez l'alicament qui tient Alzheimer en respect

124 pages, pb

publication 2014

order

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