

PREVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Une étude portant sur 1800 personnes a permis de mettre en lumière l'effet protecteur de l'alimentation. En buvant 3 jus frais par semaine, ils ont fait baisser leur risque de maladie d'Alzheimer de 76%. Il existe 5 autres axes de prévention.



○ Les facteurs protecteurs de la Maladie d'Alzheimer

- Niveau d'éducation élevé
- Activités physiques et sociales.
- Antioxydants
- Traitements :
 - Antihypertenseur, anticholestérolémiants, antidiabétiques,
 - Anti-inflammatoires (AINS)

- Vin et Bière en (très) petites quantités
- Tabac en doses infimes.

○ La prévention

- Possibilité de **retarder le début de** la Maladie d'Alzheimer.
- Possibilité de stopper ou faire **régresser une Maladie d'Alzheimer débutante**.
- Confirmé par une étude américaine parue dans la revue « *Aging* »
- **Six axes** pour la prévention
- Equilibrer les facteurs de risques cardiovasculaires
 - Ce qui est mauvais pour le cœur est aussi mauvais pour le cerveau.
 - **Equilibrer les facteurs de risques cardiovasculaires** : hypertension artérielle, cholestérol, triglycérides, diabète, tabagisme, alcool, surpoids. Permet de faire disparaître le surrisque de Maladie d'Alzheimer.
 - Effet des médicaments ?
 - ☛ Antidiabétiques
 - ☛ Statines
- L'alimentation
 - **L'hydratation**
 - ☛ Bon apport d'eau (de source). Mais souvent problème d'incontinence urinaire chez les personnes âgées.
 - ☛ Combien consommer d'eau par jour ? Se fier à la couleur des urines.
 - ☛ Avec glucides et sodium.
 - ☛ Action directe sur le cerveau, la fatigue et la mémoire.
 - ☛ Les neurones contiennent 80 % d'eau
 - **L'alimentation méditerranéenne**

L'alimentation méditerranéenne est riche en :

- ☛ Légumes, fruits et crudité... crus ou faiblement cuits (110°C maximum)
- ☛ Légumineuses (lentilles, petits pois, haricots blancs, pois chiches...)
- ☛ Céréales
- ☛ Viandes blanches et poissons
- ☛ Acides gras mono et poly-insaturés
- ☛ Laitages de chèvre
- ☛ Vin rouge

L'alimentation méditerranéenne est pauvre en :

- ☛ Viandes rouges
- ☛ Lait de vache
- ☛ Alcool

L'alimentation méditerranéenne est :

- ☛ Bonne pour la mémoire
- ☛ Diminution du risque de 39 à 40 % de Maladie d'Alzheimer.
- ☛ Diminution de la mortalité des malades atteints de Maladie d'Alzheimer.

⊙ **Quelques aliments particulièrement intéressants**

- ☛ L'huile d'olive.
- ☛ Les acides gras Oméga 3 (DHA) : huiles de noix, de colza, de périlla et les poissons.
- ☛ Les jus de fruits ou de légumes frais : 3 jus de fruits ou légumes fraîchement pressés, consommés par semaine diminuent le risque de MA de 76 %.
- ☛ Le thé vert ou noir (polyphénols).
- ☛ La lécithine est riche en vitamines B, phospholipides, acides aminés... Elle se trouve dans les œufs, le foie, la levure, la lécithine de soja...

⊙ **Les sucres**

- ☛ *Eviter les sucres rapides* : sucre, bonbons, sucreries, pâtisseries, chocolat.
- ☛ *Un peu de sucres lents (légumineuses)* et surtout des graisses non saturées...
Attention aux hypo et hyperglycémie.

● **L'activité**

⊙ **L'activité physique**

Une activité physique 3 fois / semaine :

- ☛ Réduit le risque ou retarde l'apparition de la Maladie d'Alzheimer.
- ☛ Apporte une bonne oxygénation.
- ☛ Permet aux muscles de fabriquer des facteurs trophiques qui activent le cerveau et stimule les cellules souches neuronales.

⊙ **L'activité intellectuelle**

- ☛ Le cerveau est comme un muscle : moins il travaille et plus il s'atrophie.
- ☛ *Une retraite à 65 ans* : 15 % de risque de Maladie d'Alzheimer en moins.

La stimulation des fonctions intellectuelles permet :

- ☛ Mémoire, raisonnement, orientation, parole, autonomie, adaptation...
- ☛ Permet une activation du cerveau, une régénération des neurones, la formation de nouvelles connexions (spasticité neuronale).

- Redonne la confiance en soi, restaure le sentiment d'identité, soulage la souffrance psychologique...

Exemples d'activités :

- S'informer sur l'actualité : choisir des informations qui expliquent.
- Lire, faire des jeux de société, des mots croisés, jouer aux échecs...
- Faire la cuisine, du jardinage, du bricolage...
- Avoir des activités artistiques.
- Apprendre une nouvelle définition du dictionnaire tous les jours...

⊙ **L'activité sociale**

- Contact avec les autres.
- Échanges d'idées et d'avis.
- Ouverture vers l'extérieur : permet de sortir de la solitude.



● **Libérer son esprit**

- ⊙ Sortir de la routine : stimule le cerveau
- ⊙ Lutter contre le stress
- ⊙ Solutionner les vieux conflits
- ⊙ Travailler sur les peurs et les croyances limitantes
- ⊙ Changer les vieux schémas, les paradigmes
- ⊙ Sortir de l'isolement (surdité)
- ⊙ Développer une raison de vivre... un but... même si les activités se réduisent avec l'âge.
- ⊙ Les moyens possibles :

- ☛ Acupuncture, homéopathie, sophrologie.
- ☛ PNL, psychothérapie, EFT, TAT, fleurs de Bach...
- ☛ Méditation, ho'oponopono, AORA, TEMPE, yoga, Taï chi...
- ☛ Pensée positive et visualisation
- ☛ Prière

- Limiter les facteurs de risques suspectés

- ⊙ Se rappelle du passé.
- ⊙ Prendre une alimentation biologique (pesticides, colorants...).
- ⊙ Suppression :
 - ☛ Des médicaments sédatifs et des anticholinergiques.
 - ☛ Des drogues
 - ☛ Des anesthésies.
- ⊙ Suppression de l'aspartame.
- ⊙ Limitation des expositions aux Champs électromagnétiques (téléphonie notamment).
- ⊙ Suppression de l'aluminium et du mercure : éviter les produits en contenant et effectuer une chélation des métaux présent dans le corps.

- Les remèdes

- ⊙ **Le ginkgo biloba** (EGb-761) :
 - ☛ Contenant des bio flavonoïdes et du terpène-lactone
 - ☛ *Antioxydant* : action anti-inflammatoire.
 - ☛ Améliore la *circulation cérébrale* : fluidifiant et oxygénateur.
 - ☛ Neuroprotecteur.
 - ☛ Résultats d'étude contradictoires sur la Maladie d'Alzheimer.

Mais d'après mon expérience professionnelle, j'ai noté environ 60 à 70 % de résultats positifs avec le Ginkgo biloba dans la prévention et les Maladie d'Alzheimer débutantes.

- ⊙ **Les vitamines B** : B1, B6, B9 et B12 principalement.
 - ☛ Protègent contre l'*homocystéine* qui a une action négative sur circulation cérébrale.
 - ☛ Favorisent la synthèse de l'acétylcholine.
 - ☛ Améliorent la transmission de l'influx nerveux.
 - ☛ Agissent positivement sur la mémoire, l'humeur et le comportement.
 - ☛ Présentes dans la levure de bière (sauf B12).

- ⊙ **Les antioxydants** :
 - ☛ *Les antioxydants* sont : les vitamines A, C, E, le super oxy-dismutase (SOD), le bêta-carotène, le zinc, le sélénium, le glutathion peroxydase, l'acide alpha lipoïque, etc.
 - ☛ Relation entre un taux de *sélénium* bas et le déclin des fonctions cognitives.
 - ☛ Présence de taux faibles d'antioxydants chez les personnes Maladie d'Alzheimer.

- Favorisent un moindre risque de Maladie d'Alzheimer, car bloquent la formation des plaques amyloïdes.
- Retardent la Maladie d'Alzheimer.

On retrouve des antioxydants dans :

- La papaye fermentée, l'élixir de grenade...
- Les aliments : noix de pécan, pruneaux secs, myrtilles, épinard, brocolis, mures, fraises, grenades, orange, kiwi, poivron rouge...

⊙ La vitamine D3 :

- Souvent carencée chez personnes âgées.
- La vitamine D3 se retrouve dans les *huiles de poissons*.
- L'organisme fabrique de la vitamine D grâce aux *expositions solaires*.
- Les baisses de vitamine D3 occasionnent : fatigue, problèmes ostéoarticulaires, chutes, douleurs, cancer, etc.
- Vérifier le taux de vitamine D par une prise de sang avant toute prise prolongée.

⊙ Autres remèdes possibles :

Les plantes :

- Mélisse par son action antioxydante.
- Perce neige : par son action anticholinestérase.
- Jonquille (bulbe) : par son action anticholinestérase.
- Ail : par son action sur la circulation artériolaire.
- Curcuma : par son action de préservation des neurones de l'hippocampe.
- Griffonia : par son action sur la sérotonine.
- Ginseng, Alnus glutinosa... la gelée royale.

L'homéopathie :

- Natrum muriaticum 7CH + Silicea 7CH + Thuya 7CH + Tuberculinum 7CH : *1 dose/semaine en alternant les tubes.*
- Acidum phosphoricum composé : *20 gouttes avant les 3 repas.*
- Préparation organothérapique : Cortex cérébral 7CH + Diencéphale 7CH + Artère 4CH : *1 suppositoire 3 fois par semaine.*

Les oligoéléments :

- Complexe : cuivre-or-argent
- Phosphore
- Zinc
- Sélénium

⊙ Autres préventions possibles :

- Oxygénation :
L'hypoxie favorise la Maladie d'Alzheimer.
La respiration, l'exercice, le bol d'air Jacquier.

- ☛ Magnésium qui fournit de l'énergie aux cellules.
- ☛ Détoxication du corps avec des remèdes comme l'aloé-vera (ou arborescent), la spiruline, le chardon marie, le charbon activé, l'ail, le Klamath...

CONCLUSION

Six axes de préventions :

- Equilibrer les facteurs de risque cardiovasculaires.
- Eau + alimentation méditerranéenne,
Thé, acides gras insaturés, lécithine.
- **L'activité** physique, intellectuelle et sociale.
- Libérer son esprit :
Vieux conflits + trouver un but.
- Limiter les facteurs de risques suspectés :
Pesticides, sédatifs, aspartam, téléphonie, aluminium et
mercure.../...
- Les remèdes :
 - ⊙ Ginkgo biloba
 - ⊙ Vitamines B
 - ⊙ Antioxydants
 - ⊙ Vitamine D3

Pour aller plus loin...



Site de Luc Bodin : www.luc-bodin.com