

LA SÉNILITÉ N'EST PAS UNE FATALITÉ

Nos huit conseils pour lui échapper



Bonjour,

Après avoir, pendant près de cinquante ans, asséné aux malades des médicaments surdosés assortis de graves effets secondaires, la médecine officielle semble désormais vouloir basculer dans le camp de l'infiniment petit. Grâce aux nouvelles technologies, on voit apparaître aujourd'hui une nouvelle race de médicaments, à taille nanométrique (un millionième de mètre), capables de distiller leurs principes actifs en quantités infimes à l'endroit précis où l'on en a besoin. **Quelle découverte ! Quel pas de géant ! Je devrais sans doute applaudir, mais excusez-moi de ne pas être impressionné.**

Depuis des dizaines d'années, des gens comme moi, passionnés de médecines naturelles, défendent en effet l'idée qu'il est dangereux d'employer un marteau-piqueur pour enfoncer un clou. **Nous savons qu'un petit coup de pouce suffit souvent à relancer les fonctions métaboliques assoupies et qu'un souffle peut raviver nos capacités d'autoguérison.** Nous affirmons depuis toujours que la plus infime trace de principe actif contenue dans une plante est essentielle à la guérison.

Malgré les railleries de la science officielle, nous avons également toujours soutenu qu'un élixir de fleurs pouvait avoir une action thérapeutique, et ce même si nos outils de mesure sont incapables d'y déceler la moindre molécule. Nous croyons à l'homéopathie, à la médecine énergétique, à la médecine quantique... **Et surtout, nous avons le courage de reconnaître que bien des choses nous échappent encore,** parce que nous ne sommes pas assez savants pour les comprendre, ou pas assez éveillés.

Bien entendu, la médecine officielle, qui débute dans le domaine de l'infiniment petit, est à mille lieues de ces réflexions. **Son premier souci est d'éviter que le virage technologique qu'elle prend ne soit assimilé à une quelconque forme de désaveu des remèdes de cheval qu'elle a concoctés jusqu'ici.** Elle s'efforce donc de nous convaincre que ce qu'elle vient de découvrir n'était pas envisageable, hier, faute de disposer des outils technologiques ultra-puissants mis au point récemment. Son autre impératif est de ne pas tomber dans la critique qu'elle a adressée aux médecines douces : soigner avec l'infiniment petit, quelle foutaise !

La science finit toujours par confirmer l'intuition. **Aujourd'hui, c'est la médecine qui découvre les vertus de ce qu'elle considérait jusqu'ici comme insignifiant, inconsistant, négligeable...** Tant mieux ! Et s'il faut pour cela qu'elle le transforme en quelque chose de gigantesque, pardonnons-lui ce réflexe infantile.

Prenez soin de vous.

LISEZ UN PEU PLUS BAS L'ARTICLE DE MICHEL DOGNA SUR LES MOYENS D'ÉVITER LA SÉNILITÉ

Alexandre Imbert

Savez-vous que, à n'importe quel âge, votre cerveau a le pouvoir de fabriquer de nouveaux neurones ?

Néanmoins, si vous allez visiter des maisons de retraite, vous constaterez que chez la plupart des pensionnaires, l'organe le plus atteint, c'est le cerveau.

Or, une loi physique immuable à retenir est que **tout organe ou fonction laissés au repos dégénèrent rapidement** – c'est vrai pour un muscle qui fond comme beurre au soleil

lorsqu'il n'est plus jamais sollicité, c'est vrai pour le cerveau.

Normalement, notre programme génétique est prévu pour que **la production de nouveaux neurones ne s'arrête jamais, mais à la seule condition qu'il y ait un besoin fonctionnel**. Des chercheurs ont observé que dans l'hippocampe, région du cerveau spécialisée dans la formation des souvenirs et la gestion des émotions, les anciens neurones étaient remplacés par d'autres, fraîchement produits à partir de cellules souches.

D'après le **Pr Pierre-Marie Lledo, qui s'est exprimé sur ce sujet lors d'un colloque en septembre dernier** ([voir la vidéo ici](#)) des expériences avec les souris ont montré que cette capacité pouvait diminuer, voire même disparaître en situation de stress ou dans un environnement hostile. Au contraire, dans un environnement sympathique, la neurogenèse chez les rongeurs a été multipliée par trois en quelques semaines.

Voici quelques principes à respecter pour conserver un cerveau jeune jusqu'à la fin de vos jours.

- **Fuir la routine**

Oui le cerveau se nourrit du changement. En effet, la stimulation provoquée par le changement entraîne les cellules souches à produire de nouveaux neurones. Il faut, selon Pierre-Marie Lledo, fuir la routine, "respecter la libido sciendi, c'est-à-dire la soif de comprendre et d'apprendre".

En outre, on a toujours constaté que dans l'histoire, **les peuples nomades sont globalement plus intelligents que les peuples sédentaires**, car ils ont sans cesse à faire face à des problèmes et des adaptations multiples pour assurer leur sécurité et leur survie.

- **Fuir le gavage d'informations**

Une saturation d'infos crée un blocage. L'écosystème numérique dans lequel nous vivons entraîne une avalanche permanente d'informations. Selon le médecin "L'information qui nous fait juste savoir est absolument délétère, et n'incite pas le cerveau à produire de nouveaux neurones. Bien au contraire, ce dernier, bombardé d'informations, est alors condamné à l'anxiété". Donc il convient de trier cette information : **choisir l'utile, celle qui nous fait comprendre des choses, et se débarrasser de la futilité superficielle qui en fait ne sert à rien** et crée, comme dans un ordinateur, un encombrement stérile.

- **Bannir ansiolytiques et somnifères**

L'objectif des ansiolytiques et des somnifères est d'empêcher le cerveau qui cherche à comprendre, de fonctionner. **Leur consommation permet de mettre le cerveau en "fonction automatique"**. Leur utilisation chronique crée donc un blocage à la production de nouveaux neurones.

- **Bouger !**

Le Pr Lledo explique : *"Il nous faut lutter contre la sédentarité car la science nous dit que, en cas d'activité physique, les muscles produisent des substances chimiques nommées facteurs trophiques, qui par voie sanguine, agissent sur le cerveau et particulièrement sur la niche de cellules souches"*. Voilà qui explique la corrélation directe entre une activité musculaire minimum et production de nouveaux neurones.

- **Entretenir des relations sociales quotidiennes**

Certaines parties de notre cerveau, que nous ne pouvons pas contrôler, ne sont engagées que lorsque nous sommes exposés à autrui. **"C'est ce qu'on appelle globalement le cerveau social"**. Plus vous cultivez votre sociabilité, plus vous stimulez votre cerveau, ce qui l'oblige à produire plus de nouveaux neurones".

- **Préserver une flore intestinale correcte**

Très récemment, les neurosciences, associées avec la microbiologie, ont montré qu'il y a une flore intestinale qui communique en permanence avec notre cerveau. Notre régime alimentaire a donc un rôle important : la consommation de fibres, un régime vivant et varié,

incitent à la **prolifération de certaines espèces bactériennes concourant justement à la prolifération de neurones**. A l'inverse, une nourriture peu variée, riche en sucres rapides, en graisses trans et saturées, et en viandes d'animaux martyrs d'élevage industriel, favorise la prolifération d'espèces bactériennes qui ne permettent plus aux cellules de produire de nouveaux neurones, et cela quel que soit votre âge.

• Pratiquer une passion

Il semble que ce point apporte la meilleure immunité contre la déchéance et même la maladie. Une activité passionnée ne connaît pas le besoin de se reposer, de s'arrêter pendant le week-end, de partir en vacance pour se détendre et se changer les idées. Pour ceux-là, s'arrêter est une punition. Il s'agit des artistes, des écrivains, des acteurs, des peintres, des danseurs, des sculpteurs, des inventeurs, des chefs d'entreprise, etc., de métiers à risque qui ne permettent pas la médiocrité, ou en recherche permanente de plus de perfection. Ceux-là sont portés par des énergies extérieures qu'ils attirent à eux parce qu'ils fonctionnent en symbiose avec les lois d'évolution de l'Univers. **C'est le plus beau cadeau que l'on peut souhaiter à chacun**, ceci rendant les heureux élus « inoxydables et imputrescibles » en quelque sorte.

• Du rire et de la joie de vivre s'il vous plaît...

Ceux qui ne rient pas sont déjà des malades en puissance. **La nature est joyeuse en dépit de tous les drames et les menaces**. Tout est fait politiquement pour vous saper le moral, détruire votre santé, entretenir la crainte voir la peur, afin de vous amener vers les pièges de maladies et de déchéance voués à vous rentabiliser.

Il faut dédramatiser par le rire. Un philosophe a dit : « *j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé* ». Être spirituel dans la vie est une gymnastique permanente de l'esprit qui vous garantit un renouvellement constant de vos neurones.

Le rire et la joie de vivre vous garantissent la jeunesse éternelle de votre esprit, l'attraction constante de nouveaux amis y compris parmi les jeunes, enfin de partir élégamment quand votre heure sera venue, plutôt que de finir comme une épave ennuyeuse à la charge des autres.

Yes you can !

Oui **vous pouvez le faire, quelle que soit votre situation** (il y a toujours pire que vous)... à condition que vous n'ayez pas succombé à la tentation des pilules magiques de votre médecin contre le blues !

Michel Dogna

PS : Dernière mise à jour pour le n°39 : Deux nouvelles vidéos.

La première vous fera **comprendre ce qu'est la physique quantique et en quoi elle peut être utile pour notre santé**. La vidéo dure 50 minutes, mais ne levez pas les yeux aux ciel car, vous verrez, c'est à la fois passionnant et très simple à comprendre. Cela se présente comme un entretien entre un polytechnicien (Emmanuel Ransford) et un psychothérapeute (Le Dr Olivier Chambon) et cela peut changer radicalement votre vision du monde. La seconde vidéo est **une recette Ayurvédique (le Kitchari)** proposée par notre spécialiste, Eléonore (c'est plus léger que la physique quantique et tout aussi nourrissant).

PS : Deux nouvelles vidéos sont venus enrichir le sommaire du n°39 d'Alternative Santé. Audrey Ramamonjy, naturopathe, vous propose d'abord tous les **traitements naturels contre la mononucléose**. Quant à notre journaliste Claude Corse, il a rencontré pour les abonnés du magazine ceux que l'on appelle les *Sound Healers*. Ils pratiquent un art du son aux vertus harmonisantes et thérapeutiques. **Regardez son reportage**.

ALTERNATIVE SANTE N°39 DERNIÈRE SEMAINE

- **Si vous en avez assez de lire toujours les mêmes choses** sur les maladies qui vous concernent.
- Si vous ne supportez plus de prendre **des médicaments qui ne vous soignent pas**.
- Si vous voulez qu'on vous propose des alternatives naturelles,

Vous retrouverez dans notre magazine chaque mois des points de vue inhabituels sur tous les sujets de santé qui vous intéressent et surtout, **des solutions naturelles par dizaines pour venir à bout des principales affections.**

- De nombreux lecteurs nous interrogent sur telle ou telle pathologie et son traitement naturel. Il se peut que nous traitions, un jour ou l'autre, leur problème de santé, mais cela reste hypothétique. Pour avoir rapidement des réponses à vos questions de santé, nous vous invitons à consulter les articles parus sur Alternativesante.fr
- Si vous recherchez un thérapeute pratiquant une des disciplines des médecines alternatives, vous en trouverez une liste près de chez vous en vous rendant sur le site annuaire-therapeutes.com

Si vous ne souhaitez pas que votre adresse mail soit communiquée, précisez-le nous dans vos mails.