

# Comment éviter de prendre un “coup de vieux” ?

et même, pourquoi pas... *rajeunir*

Très chers amis,

Avez-vous croisé récemment une amie que vous n’aviez pas vue depuis longtemps ?

Et laissé échapper cette cruelle expression en regardant votre conjoint :

“Elle a pris un sacré coup de vieux quand même”.

Bien sûr, ce n’est pas très sympathique comme remarque... mais on est parfois tellement surpris que “ça sort tout seul”.

Comment se fait-il que certaines personnes “prennent un coup de vieux” alors que d’autres **semblent si jeunes et en bonne santé si longtemps**.

On est parfois tenté de penser qu’il y a une forme d’injustice face au vieillissement.

Mais pas du tout.

Vous allez voir qu’on est tous libres de vieillir à vitesse grand “V”... ou pas.

Et que vous pouvez éviter le “coup de vieux” qui fait prendre des années en seulement quelques mois.

Les conseils que je vais vous donner (transmis par le Prix Nobel 2009 de médecine) pourraient vous permettre de :

- conserver une peau aussi jeune et élastique qu’à 40 ans ;
- garder vos cheveux en bonne santé (et d’éviter d’avoir les *cheveux blancs* trop vite) ;
- garder une vue nette, sans devoir porter vos lunettes tout le temps ;

Plus important : cette découverte pourrait vous permettre de conserver un système immunitaire efficace, et :

- de rester en “forme”, avec des **articulations** qui “ne coinent pas” au niveau des genoux ;
- et puis bien sûr, de garder “toute sa tête” longtemps, en conservant une vraie agilité intellectuelle et une mémoire qui ne se bloque pas.

Mais surtout, en agissant **directement** sur le vieillissement cellulaire, au niveau où c’est le plus efficace, on peut se protéger plus efficacement des pires maladies : cancer, arthrose, Alzheimer, Parkinson, hypertension, AVC.

## Ça paraît trop beau pour être vrai ?

Eh bien, lisez bien ce qui suit.

Mais avant, permettez-moi de vous poser une question, un peu indiscrète :

Quel âge vous donne-t-on généralement :

1. Avez-vous l'air plus "vieux" que votre âge ?
2. Faites-vous votre âge, ni plus ni moins.
3. Ou faites-vous plutôt plus jeune ?

C'est important d'avoir ça en tête, car c'est ce qui va déterminer la manière dont vous allez "combattre" le vieillissement accéléré.

=> Si vous faites "plus jeune" que votre âge, je vais vous dire comment conserver cette santé éclatante ;

=> Si vous sentez que vous êtes en train de prendre un "coup de vieux", je vais vous dire comment contribuer à stopper ce phénomène. Regardez bien ceci :

## L'effet "Granny Smith" : comment vos cellules abîmées contaminent les autres

Quand vous placez une vieille pomme dans un panier, au bout de quelques jours, elle commence à se flétrir, puis à pourrir.

Les autres pommes, encore belles et fraîches, restent éclatantes.

**Sauf quelques-unes**, celles qui sont collées contre la vieille pomme. Car les cellules moisies de la vieille pomme finissent par *contaminer* ses voisines.

C'est que j'appelle l'effet "Granny Smith".

Et en quelques jours, les pommes toutes fraîches deviendront pourries elles aussi, recouvertes de moisissures.

Eh bien **c'est exactement ce qu'il se passe à l'intérieur de votre corps**, avec certaines de vos cellules :

- si vous les **LAISSEZ** vieillir sans vous en occuper, elles contaminent les cellules d'à côté, et très vite, c'est le vieillissement accéléré.
- si au contraire, vous arrivez à **STOPPER** ce vieillissement cellulaire, alors toutes les autres cellules restent en forme, comme si elles étaient encore jeunes.

C'est une des femmes les plus brillantes des États-Unis qui a découvert ça : le Dr Elizabeth Blackburn :

## Le Dr Blackburn a peut-être trouvé comment inverser le

## vieillesse

Attention, ce n'est pas un de ces médecins farfelus qui défraye la chronique avec des découvertes qui font "pschitt" quelques mois plus tard.

Non, c'est vraiment une grande dame, l'Académie Nobel ne s'y est pas trompée.

Ses travaux sur le vieillissement lui ont valu le prix Nobel de Médecine en 2009.

Ce qu'elle a découvert, n'est ni plus ni moins que le "moyen le plus prometteur" pour ralentir les effets du vieillissement, et même *rajeunir*.

### **R.A.J.E.U.N.I.R.**

Transformer de vieilles cellules en cellules plus jeunes, pleine de VIE.

C'est possible grâce à la découverte des *télomères*.

A chaque fois qu'une de nos cellules se divise, les bouts des chromosomes de cette cellule se raccourcissent : ce sont les *télomères*.

Au bout d'un moment, ces *télomères* deviennent *trop courts* et font dégénérer la cellule.

On appelle ça la *sénescence* cellulaire ou le vieillissement cellulaire.

C'est comme ça que les cheveux commencent à blanchir ... que la peau se ride... que les cartilages s'effritent.

Quand il y a trop de cellules sénescents, les cellules saines n'arrivent plus à prendre le dessus, et de nombreuses maladies du vieillissement peuvent apparaître : maladies cardio-vasculaires et athéroscléroses, cancer, Alzheimer, Parkinson...

Il existe cette petite enzyme, la *télomérase*, qui est capable de régénérer les *télomères*, de les rallonger.

Cette enzyme est surtout présente dans les cellules liées à la reproduction et à la croissance.

⇒ En activant cette enzyme, on pourrait inverser le rétrécissement des *télomères* : et c'est comme ça que l'on pourrait ralentir - et même INVERSER le vieillissement.

En se basant sur les travaux du Dr Blackburn, les scientifiques essaient de trouver comment stimuler la *télomérase*.

Et aujourd'hui, les plus grands chercheurs se tournent vers ces nouvelles substances qui pourraient jouer un rôle de "booster" anti-âge.

## Les sénolytiques : la nouvelle révolution scientifique ?

Depuis 2 ans, les sénolytiques font la "Une" de tous les colloques anti-âge.

Les plus grands laboratoires de recherche sont *sur le coup*.

Même les journaux “grand public” en parlent (comme *Le Point* ou *Newsweek* aux États-Unis).

Et c’est normal, car c’est probablement la plus grande révolution pour notre santé qui est en train de se jouer.

Si on se fie aux racines du mot, ces “sénolytiques” seraient tout simplement capables **d’éliminer le vieillissement**.

« *Nous recherchons des médicaments capables de tuer ces cellules sénescents endommagées qui sont très toxiques pour notre corps et s’accumulent à mesure que nous vieillissons* », a déclaré le Pr Laura Niedernhofer, directrice de l’Institut sur la biologie du vieillissement et du métabolisme de l’Université du Minnesota dans le magazine *Newsweek*.

Les scientifiques pensent qu’ils pourraient RALLONGER la vie de 10 %.

C’est énorme !!

C’est-à-dire vivre jusqu’à 90 ans au lieu de 80 ans...

## ... Et rester en pleine forme jusqu’à 100 ans, voire plus !

Et encore, ce ne sont là que les balbutiements de la “Science Sénolytique”.

Les pionniers de ce traitement du futur sont aux États-Unis : des chercheurs de la célèbre *Mayo Clinic* et du *Scripps Research Institute* ont identifié deux substances de ce type dès 2015.

Leurs premières expériences menées sur des animaux ont montré qu’ils arrivaient à prolonger la bonne santé, même chez des animaux très vieillissants :

Ils agiraient sur les différentes affections liées à l’âge, comme les **problèmes cardiovasculaires** ;

Mais aussi **l’ostéoporose** et même le **mal de dos** lié à un tassement des vertèbres avec l’âge.

Les scientifiques pensent aussi que ces *sénolytiques* permettraient d’aider les personnes atteintes d’un **cancer** à lutter contre les effets secondaires des séances de radiothérapies et des chimiothérapies.

Le GROS avantage des sénolytiques : c’est qu’ils ne demandent pas de traitement au long cours, leurs effets sont notables rapidement, même avec une simple cure.

Rarement, on a vu un traitement réunir autant de points positifs.

Et ce que je ne vous ai pas dit, c’est que ce traitement ultra-prometteur est 100 % naturel :

## La **fisétine** (la “vraie molécule anti-âge”) est en plus... délicieuse !!

Savez-vous où on trouve cet ingrédient ?

On l'a découverte la première fois dans l'*Arbre à perruque* ou "Barbe de Jupiter".

Mais elle est aussi présente dans les fruits et légumes.

Dans les fraises notamment.

Ce flavonoïde se retrouve dans d'autres fruits très sucrés et délicieux, comme la mangue.

Le concombre, qui regorge de bons nutriments, est aussi très riche en *fisétine*.

Jusqu'à présent, ce flavonoïde était surtout utilisé comme colorant... quel gâchis !

Les premières études indiquent que la *fisétine* pourrait agir sur :

- la mémoire en protégeant nos neurones du vieillissement, et en éloignant le risque de dégénérescence cérébrale ;
- elle réduirait la prolifération des cellules cancéreuses, et faciliterait leur auto-destruction par *apoptose* ;
- et même peut-être contre le diabète.

Et surtout, en aidant à supprimer les "cellules sénescents", les sénolytiques comme la *fisétine* pourraient contrer le raccourcissement des télomères, et favoriser la *téломérase*...

Il y a juste un problème :

## Les sénolytiques étaient toujours introuvables en France... jusqu'au mois d'avril 2019

Faites le test près de chez vous :

- Essayez de pousser la porte de votre pharmacie de quartier, à la grande parapharmacie ou au magasin bio... vous ne verrez aucune trace de *sénolytiques* nulle part.
- Si vous en parlez à votre médecin, les plus curieux et les mieux informés en auront vaguement entendu parler, mais ils seront TOUS dans l'incapacité de vous dire où vous en procurer.