

## Remèdes naturels contre Alzheimer

Le Pr Monte, de l'Université Brown aux États-Unis, commença à parler d'Alzheimer comme « le diabète de type III ».

Et effectivement, certains symptômes d'Alzheimer sont liés à une intolérance au glucose et à une désensibilisation à l'insuline – ce qui ressemble au diabète. On peut citer :

- Baisse de l'assimilation du glucose par les neurones
- Dysfonction des mitochondries (les usines à brûler le sucre dans les cellules)
- Stress oxydatif
- Inflammation

Ainsi, Alzheimer et le diabète ont des racines communes, et donc des pistes de traitement communes ! quand votre corps est résistant à l'insuline, votre pancréas en produit davantage pour forcer le glucose à entrer dans les cellules.

Une fois qu'elle a fini sa mission, l'insuline est détruite par une enzyme, l'IDE. Or cette enzyme sert aussi à décomposer la protéine bêta-amyloïde qui encrasse le cerveau des malades d'Alzheimer. Pour que votre cerveau ne s'encrasse pas, il est important de bien assimiler le glucose...

Le sommeil a un effet incroyable sur votre cerveau.

Quand vous dormez, c'est comme si une équipe de nuit prenait le relais dans votre corps. Cette équipe profite de votre sommeil pour nettoyer et réparer ce qui ne va pas.

Les réparations les plus importantes ont lieu dans votre cerveau. Le corps fabrique de nouvelles synapses et de nouveaux neurones pour remplacer tous ceux que vous avez perdus dans la journée.

Les circuits de circulation du liquide céphalo-rachidien (le liquide dans lequel baigne votre système nerveux central) se dilatent pour rincer votre cerveau tout entier. Ce système permet notamment d'éliminer les plaques séniles en formation.

Votre cerveau est donc doté d'un formidable mécanisme d'autoréparation, mais pour l'activer il faut dormir.

Et si vous ne dormez pas, ces blessures vont malheureusement s'aggraver, jusqu'au moment où elles ne seront plus réversibles...

Pour retrouver le sommeil et éviter Alzheimer, vous devez aussi augmenter vos taux de mélatonine, l'hormone du sommeil. Ses effets sont remarquables :

- Anti-oxydante
- Anti-inflammatoire
- Protège les mitochondries et les neurones
- Régule la tension artérielle
- Réduit la glycémie et le risque de diabète de type II

La mélatonine réduit la glycémie, ce qui réduit la production d'insuline... C'est pourquoi une supplémentation en mélatonine : L'ananas, La banane, L'avoine, Les asperges, Les noix, L'oignon, Les graines de courge, Les pépins de pastèque, Les graines de chia, Les pépins de raisin, Le gingembre. C'est votre meilleure arme face au déclin cognitif.

Cette hormone baisse à cause de l'âge, du diabète, des pathologies cardiaques, des dépressions, de la fibromyalgie, des cancers ou de certains médicaments comme les bêtabloquants.

Votre mission est donc de maintenir un taux élevé de mélatonine. Cela devrait être un des premiers gestes pour prévenir et combattre Alzheimer. Les premiers gestes pour vous attaquer à la maladie d'Alzheimer :

Valoriser le sommeil pour sa capacité à régénérer votre cerveau de l'intérieur

Envisager une supplémentation en mélatonine pour réduire la glycémie et la surproduction d'insuline

Mettre à profit les synergies alimentaires qui protègent vos neurones et attaquent les plaques amyloïdes

Vous pouvez désintégrer les plaques amyloïdes qui transforment votre cerveau en récif de corail... et bloquent vos fonctions cognitives (mémoire, souvenirs, apprentissage, autonomie). Depuis de nombreuses années, les études montrent une corrélation entre le taux d'homocystéine dans le sang et le déclin cognitif. Plus le taux est élevé et plus le risque de déclin est grand. Notre corps est capable de neutraliser l'homocystéine. Mais il lui faut pour cela :

- Des polyphénols "Beaucoup plus efficaces que la vitamines C ou la vitamine E, nous affirme Joël Pincemail. Ils ont des composés plus variés et peuvent se décliner sous diverses formes dans les aliments. On les trouve dans les fruits et les légumes. Plus c'est rouge et foncé, plus c'est riche en polyphénols. Parmi les aliments star : le cassis, la fraise, la cerise, mais aussi les agrumes, les artichauts, les choux de Bruxelles. Pour assurer un apport quotidien optimal, l'idéal est de varier ces fruits et légumes dans votre assiette, avec un maître-mot : la couleur ! Plus votre plat est coloré, mieux c'est." La référence en matière de polyphénols reste le fameux régime crétois, riche en fruits et légumes, en huile d'olive, en poisson et pauvre en viande.),

- Des vitamines : vitamine B2, B6, B12 (complexe) et vitamine C

- Des folates : L'acide folique est présent en grandes quantités dans les abats et les légumes à feuilles vertes telles que (les épinards, la mâche, mais aussi le fenouil, le brocoli, les endives, les carottes ou encore les asperges).

- Zinc : (Les huîtres, Le germe de blé grillé, Le foie de veau, Les morceaux de bœuf braisés , Les shiitakes séchés, Les graines de courges rôties, Le crabe, La langouste, Les lentilles, Le bœuf haché,

- Magnésium : (sardine à l'huile, Les fruits oléagineux, Les fruits de mer, Les produits céréaliers, certaines eaux minérales, Les légumes frais et secs, Les fruits frais et secs)