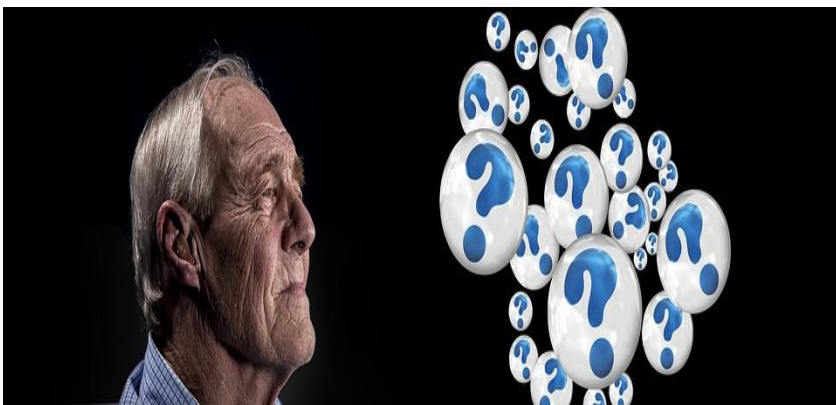




Le 29 mai 2018
« ASTUCES SANTE »
www.rcf.fr

TITRE
DES OUTILS POUR LUTTER CONTRE
LA MALADIE D'ALZHEIMER

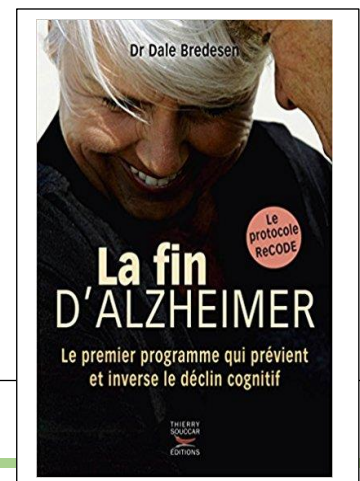
<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/27/diet-alzheimers-disease.aspx>
<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/03/22/aluminum-toxicity-alzheimers.aspx>
<https://www.plantes-et-sante.fr/encyclopedie/la-betterave-pour-voir-la-vie-en-rose>
<http://artdevivresain.over-blog.com/article-un-acide-amine-naturel-pour-voir-la-vie-en-rose-49777983.html>

" La maladie d'Alzheimer peut être évitée et, dans de nombreux cas, le déclin cognitif qui y est associé peut être inversé. " - **Dr Dale Bredesen**, université de Californie.

Après des années de recherche, **le Dr Dale Bredesen** et son équipe de l'université de Californie ont mis au point un programme global **qui permet à de nombreux malades souffrant d'Alzheimer et de déficit cognitif de retrouver leur capacité à se souvenir, à penser, à mener de nouveau une vie normale.**

En ciblant un à un les multiples facteurs responsables de la maladie, **en intervenant sur l'alimentation, le statut hormonal, l'inflammation, les toxiques, l'activité physique...**

ReCODE donne des résultats impressionnants



Bonjour à tous,

La lutte contre la maladie d'Alzheimer est un vaste sujet et ses causes sont multifactorielles. Plusieurs livres actuellement sortent et montrent que nous pouvons être un acteur dans la prévention.

On peut ne pas croire que la prévention est un atout, on peut choisir de croire que nous n'avons aucun risque, on peut croire que la médecine trouvera une baguette magique ; d'une manière comme d'une autre, les garanties à 100% n'existent pas mais tant qu'à choisir, je pense que la prévention est un bon outil, ne fût-ce que pour tous les bénéfices accessoires qu'elle nous offre.

Voici quelques outils pour aider :

LA BETTERAVE ROUGE

Les recherches suggèrent que la betterave rouge serait un puissant allié dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer, en diminuant les dommages causés par l'oxydation et ce jusqu'à 90 %.

C'est ce que démontre une récente recherche présentée en 2018 à la Société américaine de Chimie (American Chemical Society) à la Nouvelle Orléans. Les chercheurs affirment que les betteraves rouges seraient un **allié puissant dans la lutte anti Alzheimer**, la forme la plus sévère et létale de démence. Les plaques d'amyloïdes, formées de protéines très collantes, interrompent la communication entre les cellules nerveuses et les neurones, associés à un métal comme le fer, le cuivre, l'aluminium, cela cause de l'inflammation et de l'oxydation. **La bêtaïne de la betterave rouge se lierait aux métaux** et empêcherait les peptides des bêta amyloïdes de s'agglutiner.

L'amas de bêta amyloïdes génère une inflammation et une oxydation des neurones et les chercheurs pensent que cette oxydation est la cause des dommages irréparables des neurones. Cette oxydation est d'autant plus sévère quand les bêta amyloïdes se lient à du cuivre. Ils ne savent pas encore si la bêtaïne empêche totalement ce lien avec des métaux, **ils constatent que l'oxydation diminue largement**. Ils espèrent que ces recherches permettront de développer des médicaments mieux adaptés.

En attendant, sachant que la maladie d'Alzheimer est aussi prédictive du type d'alimentation de la personne et de son mode de vie, pourquoi ne pas profiter des bienfaits de ce légume consommé cru, râpé comme les carottes ou sous forme de jus.

La betterave rouge est riche en nitrate d'origine alimentaire qui est converti en nitrite puis en **oxyde nitrique** dans le sang. L'oxyde nitrique est un gaz qui dilate les vaisseaux sanguins et améliore la circulation sanguine. C'est un **médiateur de l'inflammation**, qui contribue à **améliorer la neuroplasticité** en augmentant la circulation sanguine et **l'oxygénation des tissus**, ainsi les neurones communiquent mieux entre eux, il booste l'oxygénation dans une partie somato-motrice du cortex souvent affectée dans les premiers stades de la démence. Il contribue aussi à protéger nos mitochondries, il sert de messagers pour nos cellules et aide à améliorer les performances sportives.

Une tasse de jus de betterave rouge bu 1h avant une marche de 50 minutes sur un tapis roulant pendant 6 semaines ^{[12,13,14](#)} à raison de 3 fois par semaine a montré une meilleure oxygénation et circulation sanguine. Quand le jus de betterave rouge est fermenté c'est encore plus efficace.

Les chercheurs ont constaté que l'oxyde nitrique se dirige dans les endroits du corps qui ont besoin d'oxygène et le cerveau en est le plus gros consommateur. Et **quand il est associé à de l'exercice physique**, on arrive à constater presque les mêmes activités de connexion que

chez de jeunes adultes. **Dans le guide des bonnes résolutions que je vous trouverai en PODCAST, vous en avez une qui vous explique et montre un exercice physique prouvé donneur d'oxyde nitrique (vidéo <https://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2018/01/05/four-minute-nitric-oxide-dump-workout.aspx>).**

Deux mises en garde méritent notre attention :

- La 1^{ière} : d'éviter les produits de rinçage de la bouche décapants qui inhibent en partie l'oxyde nitrique en éliminant les bactéries nécessaires.
- La 2^{ème} : d'éviter l'eau fluorée ou les dentifrices fluorés car le fluor convertit l'oxyde nitrique en acide nitrique qui lui est dangereux. Le fluor aurait aussi des effets pervers pour le cerveau, on a montré qu'il endommageait les fonctions neurologiques, d'ailleurs il est classé comme neurotoxique.

A savoir :

Une trop grande consommation de betteraves et de jus de betteraves peut induire la formation de calculs urinaires et attention également si vous êtes diabétique avec le jus. Pour le corps c'est du sucre. Il n'y a plus les fibres pour ralentir l'absorption du sucre dans le sang.

La vitamine K que contient la betterave pourrait provoquer une interaction médicamenteuse avec les traitements anticoagulants.

Il n'est pas rare que les urines et/ou excréments soient de couleur rouge, cela ne représente aucun risque pour la santé !

Avant d'entreprendre une cure de jus de betterave rouge, demander toutefois l'avis de votre médecin de famille si vous avez des doutes.

Sous forme de légumes fermentés, on peut se préparer du **KVASS** avec la betterave rouge et en consommer très régulièrement, la fermentation élimine la majorité des sucres et rend les nutriments plus biodisponibles pour le corps. <https://www.mr-plantes.com/2016/01/kvass-betterave-rouge-recette/>

Si vous êtes plutôt intoxiqué ou si vous n'avez jamais ou rarement consommé des aliments lacto fermentés, il faut toujours **commencer par petites doses**, cela peut être même une cuillère à café sur plusieurs jours ou 1 jour sur 2 pendant 1 semaine, puis on augmente très progressivement.

LE CURCUMA : un autre aliment qui montre une baisse des risques d'Alzheimer

La curcumine booste la santé neurologique parmi tous les bénéfices santé dont elle est pourvue. Une récente étude publiée dans le Journal Américain de Gériatrie Psychiatrique montre qu'une supplémentation à raison de 90 mgr de curcumine deux fois par jour pendant 18 mois par rapport à un placebo avait aidé à améliorer la mémoire et la concentration des seniors qui souffraient déjà de troubles modérés de la mémoire. De plus

les dépôts et les plaques d'amyloïdes associés à la maladie d'Alzheimer avaient réduits comme le montraient les tomographies à émission de positrons faits avant et après le traitement.

La curcumine apporte aussi un bénéfice santé pour le cerveau en contribuant à inverser la résistance à l'insuline, l'hyperlipidémie et autres symptômes associés au syndrome métabolique et à l'obésité.

Le sucre notre pire ami

La consommation élevée en sucre **augmente les risques de démence**.

Le plus important facteur diététique impactant est la quantité élevée en hydrate de carbone ou de glucide par rapport aux fibres ingérées sur une base régulière. La diète : Pâte, pain, pizza et très peu de légumes et/ou de fruits frais, crus et/ou cuits, sans parler des sucreries de toutes sortes et des graisses de mauvaises qualités est la base quotidienne pour beaucoup.

Une alimentation riche en sucre déclenche une **résistance à l'insuline**. On démontre de très forts liens entre cette résistance et la maladie d'Alzheimer. On parle de diabète de type 3.

Une étude publiée en 2018 dans le Journal de Diabétologie aux Etats Unis qui a suivi 5 190 personnes sur 10 ans, a trouvé que **plus il y a une concentration élevée de sucre dans le sang, plus rapide était le déclin cognitif**. Même une élévation moyenne avec une résistance à l'insuline moyenne était associée avec un risque élevé de démence ^{26,27} .

Le diabète ainsi que les maladies cardiaques sont aussi connus pour augmenter ce risque, sachant que ces deux types de problèmes de santé sont liés à une résistance à l'insuline.

Selon les conclusions d'une autre étude étonnante (²⁹) la consommation d'une alimentation relativement riche en hydrates de carbone à index glycémique élevé associée à moins de graisses et de protéines peut augmenter le risque d'une altération ou de démence chez les seniors jusqu'à 89 %, alors qu'une diète riche en bonnes graisses fait baisser les risques jusqu'à 44 %.

Le sucre atrophie l'hippocampe et altère la mémoire :

Les recherches le montrent même si on n'est pas diabétique ou qu'on n'a pas de signe de démence. L'hippocampe est impliqué dans la formation, l'organisation et le stockage de la mémoire et le sucre en excès peut affecter ainsi la mémoire et toute stratégie pour réduire l'ingestion de sucre ne pourra qu'être bénéfique.

Une autre étude publiée en 2014 (³¹) avait montré que **les diabétiques de type 2 perdaient plus de matière grise** et cette atrophie du cerveau aide à expliquer pourquoi les

diabétiques ont un plus haut risque de développer une démence ou des symptômes plus tôt que les non diabétiques.

Actuellement et selon une étude BLOOMBERG ([33](#)) plus de 190 médicaments testés à échelle humaine sont en échec. Les meilleurs, tout au plus, améliorent les symptômes bien qu'ils aient des effets secondaires.

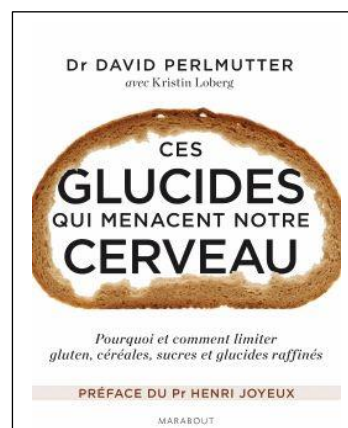
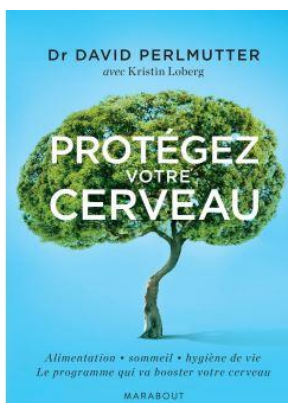
C'est pourquoi une prévention dans le cadre alimentaire est si crucial. **Nous ne pouvons plus nous permettre d'ignorer l'importance de vrais aliments.**

Dans un récent essai de dépistage de la maladie, un test s'est révélé juste à 90 %. Le **meilleur test serait le protocole du Dr Dale BREDESEN, le protocole ReCODE** qui évalue 150 paramètres connus pour contribuer à la maladie (pour en savoir plus : [ReCODE: The Reversal of Cognitive Decline](#)

Ce protocole est décrit dans le livre du Dr « La fin de la maladie d'Alzheimer. Le 1^{er} programme pour prévenir et inverser le déclin cognitif » ("The End of Alzheimer's: The First Program to Prevent and Reverse Cognitive Decline." [39](#)).

C'est une bonne nouvelle, mais pourquoi ne pas choisir une prévention par une hygiène de vie plus appropriée plutôt que d'attendre le développement les 1ers signes même insignifiants en apparence pour se faire dépister ?

Une détection précoce d'une pathologie est une chose et peut contribuer à éviter le pire, c'est super, mais la prévention en est une autre.



Selon le Dr DAVID PERLMUTTER neurologue et auteur de « *Ces glucides qui menacent notre cerveau* » et « *Protéger votre cerveau* », **tout ce qui promeut la résistance à l'insuline augmente aussi le risque de la maladie d'Alzheimer.**

En 2014, le Dr BREDESEN a publié un document qui démontre le pouvoir des choix de vie sur la prévention et le traitement de cette maladie. On peut enregistrer ce document qui détaille l'ensemble du programme (<http://www.aging-us.com/article/100690>)

En mettant à profit, 36 paramètres de style de vie de santé, il a été capable d'inverser 9 cas sur 10 la maladie d'Alzheimer.

Parmi ces paramètres on trouve :

- La pratique d'une **activité physique**,
- **L'élimination du gluten et des aliments raffinés.**
- **L'alimentation est une clé.** On privilégie de vrais aliments, d'origine biologique.

La diète cétogène pauvre en glucide et riche en bonnes graisses est une diète intéressante mais il faut se faire conseiller avant de s'y lancer, ce type de diète n'est pas adaptée pour tout le monde.

Une alimentation de *type méditerranéen traditionnel* est bien adaptée, elle est riche en fruits et légumes, en bons gras dont les oméga 3.

Une matière grasse très intéressante est celle *d'huile de noix de coco* composée en acides gras à chaînes moyenne

- **Une bonne santé intestinale et un microbiote sain.** Aujourd'hui on constate un lien entre hyper perméabilité du grêle et hyper perméabilité de la barrière hémato encéphalique. Il faut réparer cette barrière intestinale : on évite le raffiné, les céréales à gluten, le lactose, la caséine, les produits antibactériens, tout ce qui est fluoré et l'eau chlorée qui détruisent notre bonne flore. On apporte des aliments lacto fermentés et si nécessaire des probiotiques de qualité.
- **Une diète pauvre en sucre raffiné ou sucre ajouté**, le sucre est notre **pire ami** !
Aujourd'hui nous en sommes tous informés. La quantité en fructose devrait être inférieure à 25 gr par jour, et inférieure à 15 gr si on est diabétique ou prédiabétique ou en état inflammatoire ou autre pathologie. Il est important de maintenir son taux de sucre dans le sang à un niveau bas.
- La pratique de **jeun partiel**
- **L'optimisation** de la vitamine D, du magnésium, du groupe des vitamines B, en zinc, attention si l'on en est déficitaire en fer ... Une analyse de sang permettra de déterminer les carences ou les excès.
- **La consommation de super-aliments** : la betterave rouge, le curcuma, la spiruline, la klamath, la chlorella, des plantes
- On évite les **amalgames dentaires** qui contiennent du mercure. On évite tout ce qui peut contribuer à absorber des métaux comme le cuivre, le fer en excès, (pas de

compléments vitaminiques qui contiennent ces métaux), l'aluminium ou autres métaux que l'on retrouve dans les produits corporels, casseroles, contenants, vaccins avec des adjuvants, etc.

- **Le lien aluminium/ cuivre/maladies neurodégénératives est établi.**
 - **Pour aider à l'élimination de l'aluminium, la recherche montre que des « astuces » y contribuent :**
 - Boire de l'eau riche en silice ou prendre de la silice organique
 - Prendre de la mélatonine
 - Augmenter son niveau de glutathion, notre corps le synthétise à partir de 3 acides aminés -la cystéine, la glutamate et la glycine-. Fruits et légumes en sont riches. Par exemple, les épinards sont riches en glutamate et en glycine, les œufs, la viande, l'ail, l'oignon, les graines germées, etc en cystéine.
 - L'activité physique participe à augmenter son niveau de glutathion, ainsi que la vitamine D, les bains avec des sels d'Epsom, le soufre, la supplémentation en N-acétyl-cystéine, la curcumine.
- L'augmentation du temps de **sommeil**,
- **Toutes les stratégies** qui améliorent la **fonction de nos mitochondries** feront baisser les risques.
- **Challenger son esprit** tous les jours, comme apprendre des choses qui peuvent au premier abord paraître plus compliquée, une nouvelle langue, etc
- La **méditation, la prière**
- **La gestion** de son stress, de ses émotions
- **La détoxification**,
- **Limitier son exposition** aux ondes électromagnétiques des téléphones portables, des antennes relais, de la Wifi, de la technologie sans fils, etc

On a des choix, à nous de les saisir pour s'éviter le pire !

Belle et douce semaine

- Sources and References

- ¹ [Nutr J. 2012 Dec 11;11:106](#)
- ² [Seattle Times April 16, 2017](#)
- ³ [Essentialstuff.org April 28, 2014](#)
- ⁴ [Pharmacology for Anesthetists 3](#)
- ⁵ [J Appl Physiol \(1985\). 2009 Oct;107\(4\):1144-55.](#)
- ⁶ [ACS.org 255th National Meeting](#)
- ⁷ [Science Daily March 20, 2018](#)
- ⁸ [Medicine News Line March 20, 2018](#)

- ⁹ [AJC.com March 22, 2018](#)
- ¹⁰ [Medical News Today March 22, 2018](#)
- ¹¹ [Journals of Gerontology November 9, 2016, glw219](#)
- ¹² [Mens Fitness April, 2017](#)
- ¹³ [Yahoo.com April 19, 2017](#)
- ¹⁴ [Neuroscience News April 19, 2017](#)
- ¹⁵ [New York Daily News April 20, 2017](#)
- ¹⁶ [Express.co.uk April 20, 2017](#)
- ¹⁷ [Pharmacology for Anesthetists 3](#)
- ¹⁸ [Deccan Chronicle January 24, 2018](#)
- ¹⁹ [The American Journal of Geriatric Psychiatry March 2018; 26\(3\): 266-277](#)
- ²⁰ [Brain Research 2006;1122\(1\):56-64](#)
- ²¹ [European Journal of Nutrition 2011; 50\(3\):151-161](#)
- ²² [The Fat Emperor May 10, 2015](#)
- ²³ [IDM Program, Kraft Patterns](#)
- ²⁴ [JAMA Neurology July 27, 2015. doi:10.1001/jamaneurol.2015.0613v](#)
- ²⁵ [Diabetologia \(2018\) DOI: 10.1007/s00125-017-4541-7](#)
- ²⁶ [NEJM August 8, 2013; 369:540-548](#)
- ²⁷ [Journal of Alzheimer's Disease 2017; 57\(2\)](#)
- ²⁸ [Medicinenet.com March 31, 2014](#)
- ²⁹ [J Alzheimers Dis. 2012; 32\(2\):329-339](#)
- ³⁰ [Neurology November 12, 2013; 81\(20\); 1746-1752](#)
- ³¹ [Radiology July 2014; 272\(1\): 210-216](#)
- ³² [WebMD April 29, 2014](#)
- ³³ [Bloomberg March 20, 2018](#)
- ³⁴ [ALZ.org 2018 Alzheimer's Disease Facts and Figures](#)
- ³⁵ [Alzheimer's Association Fact Sheet March 2018](#)
- ³⁶ [CBS News March 20, 2018](#)
- ³⁷ [Reuters February 1, 2018](#)
- ³⁸ [Nature.com February 2018; 534: 249-273 \(PDF\)](#)
- ³⁹ [Amazon.com, The End of Alzheimer's: The First Program to Prevent and Reverse Cognitive Decline, by Dr. Dale Bredesen](#)
- ⁴⁰ [Nurse Sarah Keeps it Real, Fermented Beets Recipe](#)
- ⁴¹ [Mother Earth News, Beet Kraut Recipe](#)
- ⁴² [Thenourishinggourmet.com, Beet Kvass](#)
- ⁴³ [Nutrients 2015 Jul; 7\(7\): 5905-5915](#)
- ⁴⁴ [Aging September 27, 2014; 6\(9\): 707-717](#)
- ⁴⁵ [Journal of Neuroscience, April 27, 2005; 25\(17\); 4217-4221](#)
- ⁴⁶ [Mercola.com March 5, 2017, Photobiomodulation: The Role of Light in Preventing and Potentially Halting Alzheimer's Disease](#)
- ⁴⁷ [BioRxiv May 19, 2016](#)
- ⁴⁸ [Journal of Cellular and Molecular Medicine 2013; 17\(8\):958](#)
- ⁴⁹ [The Root Cause in the Dramatic Rise of Chronic Disease, May 2016](#)
- ⁵⁰ [Journal of Neuroscience 19 March 2014, 34\(12\): 4418-4431](#)
- ⁵¹ [Penn Medicine Press Release March 18, 2014](#)
- ⁵² [Medical News Today March 20, 2014](#)
- ⁵³ [Neurobiology of Aging August 2014; 35\(8\): 1813-1820](#)