

Des vieillards en pleine forme !

Dr Jean-Pierre Willem

En pleine forme à 98 ans !

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Voici les « vieux » que l'on croisait, dans les années 1950, dans la campagne franc-comtoise :

« Il y avait la veuve Muller. Nini pour les voisins. Tous les matins, elle allait faire ses courses en ville. Elle parcourait 6 kilomètres à pied avec sa filochette pleine de provisions. L'après-midi, elle partait chercher du bois sec dans la forêt. Encore quatre kilomètres avec un fardeau sur le dos. Elle se maintenait d'une humeur toujours égale. Les soucis glissaient sur la sérénité de Nini pareils aux crapauds sur l'ardoise. Elle mourut vers cent ans, toujours physiquement active et psychologiquement lucide. Elle ne savait pas que la vieillesse était une maladie.

Il y avait aussi le père Bloch. Je le vois encore, étalant le foin, torse nu et la fourche à la main. A soixante-dix ans, il ressemblait esthétiquement à un dieu grec, tant sa musculature était splendide sous le soleil d'été. À l'atelier le matin, aux champs l'après-midi, l'homme semblait ignorer la fatigue...

Et pour finir, mon grand-père. Je le revois à plus de 80 ans. Mon fils et un de ses copains transportaient péniblement un poêle en fonte, qui devait peser plus de 100 kg. Le vieux leur dit : « Allez, laissez-ça les gars, c'est trop dur pour vous... » et les jeunes gens, médusés, virent le vieil homme empoigner l'objet à bras-le-corps et le transporter sans aide aucune. »

« Vieillir », c'était cela, à l'époque, d'après le récit du naturopathe Robert Masson.

Aujourd'hui, hélas, cela se passe rarement comme ça.

Voyez plutôt ce témoignage déchirant que m'a envoyé Marie-Laure, une fidèle lectrice :

« Mes parents ont passé les 3 dernières années de leur vie dans une maison de retraite qui nous avait été recommandée ! Au début, ils ont tenté de refuser tous les médicaments qu'on voulait leur donner mais une aide-soignante les surveillait jusqu'à ce qu'ils aient avalé leur quinzaine de pilules par jour. L'aide-soignante restait à côté d'eux en disant : vous devez les prendre, c'est dans le protocole ! Ils se sont même vu se faire fouiller les poches à la fin des repas pour vérifier qu'ils n'avaient pas caché leurs médicaments ! De guerre lasse, ils ont fini par se laisser faire. Parfois mon père était tellement abruti par tous leurs calmants qu'il ne pouvait

plus parler. Ils sont décédés l'année dernière, en nous laissant à nous leurs enfants un immense sentiment de culpabilité. »

Vous me direz que c'est un « cas particulier », aussi tragique soit-il...

Mais les chiffres ne sont pas plus rassurants.

La malédiction de la génération « baby-boom »

D'un point de vue purement statistique, il est clair que malheurs s'accroissent à partir de 50-60 ans :

Alzheimer : les spécialistes estiment que 25 % des personnes âgées seront bientôt frappées par cette maladie (imaginez avoir une « chance » sur quatre de perdre la tête !);

Après 65 ans, vous avez 75 % de risques de connaître les douleurs de l'arthrose – cette maladie qui « avale » vos articulations et vous fait souffrir le martyr ;

Entre 64 et 75 ans, vous n'avez qu'une chance sur trois d'échapper à l'hypertension artérielle... avec le risque de finir handicapé des suites d'un AVC ;

Cancer : les hommes qui atteignent l'âge de 80 ans ont aussi... 80 % de chances d'avoir un cancer de la prostate – quant au cancer du sein, c'est après 50 ans qu'il touche le plus les femmes ;

Diabète: on n'en parle pas beaucoup, mais 26 % des plus de 75 ans sont touchés (1 sur 4 !). C'est une épidémie silencieuse qui peut tourner au drame, avec l'obligation d'amputer le pied, la jambe ou la cuisse.

Et je ne parle pas des infections à répétition, de la surdité, des problèmes aux yeux (cataracte, glaucome, DMLA), de l'incontinence, des troubles du sommeil ou des problèmes digestifs.

Qu'a-t-on fait pour en arriver là, en 50 ans ??

On vous dira que c'est parce qu'on vit « plus longtemps » ... Mais c'est un énorme mensonge !

Le cerveau qui s'atrophie, les douleurs qui progressent, les os qui deviennent cassants, l'énergie qui s'envole... cela n'a rien de naturel, même aux âges les plus avancés !

La preuve par le cancer

Prenez le cancer qui fait des ravages dans toutes les familles.

Pendant des années, on a voulu nous faire croire que l'explosion du nombre de cancers était liée au « vieillissement » : on aurait plus de cancers parce qu'on vit plus longtemps, voilà tout.

Mais c'est un énorme mensonge. C'est notre mode de vie qui est en cause, pas le vieillissement !

La meilleure preuve : c'est le cancer des enfants et des adolescents qui a le plus augmenté depuis 1970 !

Tout simplement parce que depuis 50 ans :

On a mis des aliments industriels dans nos assiettes, les additifs dangereux sont partout, et des pesticides toxiques sont déversés sur nos fruits et légumes.

On « bouge » moins grâce à la voiture ou aux transports, on stimule moins ses défenses immunitaires dans une maison trop bien chauffée, on sort moins de chez soi rencontrer les autres...

Et en plus, on doit subir un tsunami de polluants chimiques et de perturbateurs endocriniens qui nous entourent : bisphénol A, paraben, PCB, dioxine, métaux lourds, etc.

Voilà pourquoi on est de plus en plus malade, et on vieillit de plus en plus mal !

C'est la même chose avec la terrible maladie d'Alzheimer.

On vous fait croire qu'elle frappe n'importe qui, et on vous laisse comme ça, à prier pour que cela ne tombe pas sur vous.

Alzheimer : c'est vous qui choisissez !

Mais la vérité est que si vous faites ce qu'il faut, dès aujourd'hui, vous n'aurez plus cette épée de Damoclès au-dessus de votre tête !

La maladie d'Alzheimer n'existe pas dans les tribus de chasseurs-cueilleurs. Elle est même 10 fois moins répandue au Japon qu'en Europe.

Pas parce que les Japonais ont des « gènes » différents... mais parce qu'ils ont conservé des habitudes de vie qui les protègent.

Par exemple, il existe dans la nature des nutriments ciblés qui luttent contre l'inflammation et vous protègent d'Alzheimer : vitamine D, curcuma, oméga-3, myrtilles, et cannelle, par exemple.

À l'inverse, si vous avalez trop de sucre, si vous ne faites pas assez d'activité, ou si vous êtes miné par le stress ou l'anxiété, vous mettez votre cerveau en danger.

Et c'est vrai pour toutes les maladies dites du « vieillissement » !

Croyez-moi : mourir criblé de douleurs, à moitié sénile à 77 ans, isolé dans une maison de retraite médicalisée n'est presque jamais un coup du sort, ou la « faute à pas de chance ».

C'est vous qui décidez.

Quels que soient vos « gênes », vous pouvez partir paisiblement à 92 ans ou 103 ans, dans votre propre lit, après 30 ou 40 belles années de retraite heureuse et en pleine forme !

Je sais que c'est difficile à croire. Et pourtant : regardez plutôt ce qui se passe dans les « zones bleues », c'est assez extraordinaire !

Ces incroyables « zones bleues » où les hommes oublient de mourir

Les « zones bleues », ce sont ces régions du monde où l'on trouve le plus de centenaires, comme Icarie en Grèce, Okinawa au Japon ou Villagrande en Italie.

Village de Villagrande, Italie

Eh bien ce sont aussi les régions où on trouve le moins de malades, de maisons de retraite et d'invalidité !

Okinawa, « l'île des centenaires » au Japon, compte 5 fois moins de cancers du sein et de la prostate que chez nous... 3 fois moins d'Alzheimer et démences séniles que dans le reste du Japon... et un risque 5 fois plus faible d'accident cardiaque !

Vous voyez qu'on peut vivre longtemps, très longtemps en grande forme !

A Villagrande, en Sardaigne, on compte le record du monde du nombre d'hommes centenaires.

Eh bien il n'est pas rare d'y croiser des bergers ou des agriculteurs qui poursuivent leurs activités dans les champs à plus de 80 ans. Les grands-mères vêtues de noir continuent à aller à la messe à pied, même après 100 ans !

Et la bonne nouvelle, c'est que des chercheurs de pointe ont désormais percé leur secret pour rester jeune aussi longtemps.

Car « bien vieillir » ne s'improvise plus, à cause de notre environnement moderne.

Ne comptez plus sur votre « bon sens » pour bien vieillir
Qu'on le veuille ou non, il est aujourd'hui impossible :

De savourer des maquereaux sans se demander s'ils ne sont pas bourrés de PCB ;

De déguster une cuisse de poulet sans redouter l'excès d'antibiotiques ;

Ou même se délecter de saumon sans craindre l'empoisonnement au mercure !

Et le pire, c'est que nous ne pouvons même plus compter sur les précieux « boucliers » dont jouissaient nos ancêtres !

Autrefois, les fruits et légumes apportaient quantité de vitamines, minéraux et nutriments précieux qui faisaient rempart contre les agressions chimiques.

Mais 50 ans d'agriculture intensive ont considérablement appauvri les sols... et les fruits et légumes ne sont plus ce qu'ils étaient : des chercheurs ont calculé qu'une pomme d'aujourd'hui contient 100 fois moins de vitamine C qu'il y a 50 ans !

C'est l'une des raisons qui fait que l'on vieillit plus mal... mais il n'y a aucune fatalité !

Mais il est parfaitement possible d'inverser cette « malédiction » en prenant les mesures qui s'imposent !

Simplement, il faut prendre le taureau par les cornes et s'informer sérieusement.

Car il existe aujourd'hui une solution qui change totalement la donne. Une solution qui représente un immense espoir pour tous ceux qui veulent guérir et bien vieillir.

Rester jeune après 50 ans ne s'improvise plus !

Par exemple, on conseille fortement aux plus de 50 ans de prendre un multivitamines, à juste titre car on absorbe moins bien les vitamines et minéraux avec l'âge.

Mais saviez-vous que 99 % des multivitamines contiennent de la vitamine B9 non naturelle, synthétique, qui est soupçonnée de provoquer des cancers au bout de quelques années ?

Vous croyez vous faire du bien... alors que vous êtes peut-être en train de nourrir une tumeur !

Même l'alimentation optimale n'est pas évidente à connaître, car elle dépend de votre situation.

Saviez-vous que ce qui est « sain » à 40 ans ne l'est pas forcément à 65 ans ?

C'est le cas des protéines : jusqu'à 60 ans, il est conseillé de modérer sa consommation de viandes, poissons et œufs, omniprésents dans notre alimentation moderne.

Mais après 65 ans, ces « bonnes résolutions » peuvent tourner à la catastrophe !

D'après les travaux du Professeur Longo, ceux qui mangent le moins de protéines après 65 ans ont 70 % de risque de cancer en plus que ceux qui en mangent beaucoup !

Pour les céréales complètes, le problème est encore plus délicat.

Tout le monde vous dit que c'est un aliment « santé ». Mais ce qu'on ne dit pas, c'est que les fibres des céréales peuvent faire chuter votre taux de testostérone de 20 à 40 %.

À 30 ans, ce n'est pas très grave... Mais après 50 ans, les hommes comme les femmes ne peuvent pas se permettre de manquer de testostérone !

C'est une hormone dont on manque cruellement à mesure qu'on vieillit... alors qu'elle renforce votre cœur, fortifie vos os, améliore la mémoire et chasse l'anxiété... rien que ça !!

Et là où vous avez LE PLUS BESOIN d'être accompagné, c'est quand il s'agit de prendre des compléments alimentaires et des plantes.

Profitez en toute sécurité des coups de pouce de la Nature !

Après 50 ans, vous avez presque toujours BESOIN d'un coup de pouce de la Nature, même si vous êtes en pleine santé.

Une grande étude française (SUVI-MAX) l'a prouvé par a + b : les hommes qui ont pris tous les jours une simple gélule contenant de la vitamine C, du beta-carotène, de la vitamine E et du zinc ont vécu nettement mieux et plus longtemps ceux qui n'avaient rien pris.

Ils ont eu 31 % de cancer en moins (c'est énorme!) et ont été moins nombreux à souffrir des « maladies du vieillissement ».

Notez bien qu'ils n'auraient jamais pu trouver ces vitamines et minéraux en quantité suffisante dans leur alimentation, même avec énormément de fruits et légumes !

La faute à l'agriculture intensive, mais la faute aussi... à l'âge !

Car la triste réalité est qu'après 50 ans, votre corps ne fonctionne plus comme avant :

Votre peau ne synthétise plus aussi bien la vitamine D qu'avant et vous risquez de dangereuses carences ! Un comble quand on sait que de bons taux de vitamine D permettent d'éloigner plus de 20 maladies liées au vieillissement, dont le cancer, Alzheimer et Parkinson !

En vieillissant, votre système immunitaire s'affaiblit : pour échapper à la grippe et aux infections hivernales, c'est le moment ou JAMAIS de le stimuler par des gélules de propolis, des plantes comme l'Andrographis ou Uña de gato... et de vous protéger des infections par des huiles essentielles comme celle de Saro ;

Après 50 ans, votre corps produit 25 à 65 % de moins d'un nutriment capital pour maintenir vos artères jeunes et en bonne santé, la « coenzyme Q10 » – pour garder un cœur vigoureux, c'est le moment ou jamais de vous renseigner sur cette enzyme naturelle !

Quel que soit votre âge, quelle que soit votre situation, il y a des choses simples à faire pour rajeunir vos organes en profondeur et profiter de vos plus belles années.

Et s'il y a un organe par lequel commencer, c'est bien votre cerveau.

Rajeunir son cerveau à 60 ans

Si votre cerveau a le malheur de vieillir trop vite, c'est votre vie entière qui « fout le camp ».

Lorsque votre cerveau vieillit et s'atrophie, ce n'est pas seulement votre équilibre qui devient fragile (gare aux mauvaises chutes !), mais aussi votre humeur, votre moral et votre capacité à tenir un raisonnement cohérent...

Au bout de ce triste chemin, il y a les « démences séniles » : c'est ce qui frappe les pauvres mamies que l'on retrouve en pleine nuit en robe de chambre dans les rues, totalement perdues ; ou pire qui commettent des vols à l'étalage ou qui exhibent leurs parties intimes !

C'est le cauchemar de beaucoup de personnes âgées et je le comprends aisément.

Heureusement, de nombreuses solutions existent pour que votre cerveau tourne à plein régime jusqu'au bout. Souvent, il suffit de pas grand-chose, comme :

De stimuler naturellement une thyroïde un peu « paresseuse » - un problème très fréquent et sous-diagnostiqué chez les femmes de plus de 50 ans, alors que les dégâts sur le cerveau sont sérieux... Et qu'un simple complément d'iode suffit parfois à tout remettre en ordre ;

Ou de prendre soin d'une tension « un peu trop élevée » qui cause de graves dommages à vos neurones... le « remède » peut être aussi simple qu'un jus de betterave chaque jour et la suppression des pommes de terre.

Si cela ne suffit pas, des trésors peu connus de la Nature peuvent vous aider à retrouver la vivacité et la mémoire que vous aviez quinze ans auparavant :

La « petite pervenche » est une plante qui améliore la circulation sanguine dans votre cerveau : grâce à elle, vos neurones sont mieux oxygénés et mieux alimentés en glucose, ils revivent !

Le *Baccopa Monieri* est utilisé depuis 3 000 ans par la médecine traditionnelle indienne pour ses bienfaits sur le cerveau – aujourd'hui, ses bienfaits sont validés scientifiquement après 55 ans !

Mais attention : il faut savoir où trouver ces plantes et nutriments, à quel dosage il faut les prendre et en connaître les contre-indications !

Et comme 99 % des médecins ne sont pas formés à ces remèdes naturels... des milliers de personnes passent à côté de solutions simples qui pourraient changer leur vie.

Ces hommes et femmes pourraient balayer des maladies qu'ils pensaient incurables... retrouver une forme et une énergie qu'ils n'imaginaient plus possible... et peut-être même vivre centenaires en pleine santé...

...Mais non, ils sont condamnés à une lente et douloureuse déchéance, simplement parce qu'ils n'ont pas accès à la bonne information.

Enfin, ils étaient condamnés.

Car il existe aujourd'hui une solution qui change totalement la donne. Une solution qui représente un immense espoir pour tous ceux qui veulent guérir et bien vieillir.

Et cette solution, nous la devons à l'engagement d'un médecin pas comme les autres, le Dr Eric Ménat.

Le thérapeute qui maîtrise (presque) toutes les médecines
Vous connaissez peut-être le Dr Ménat pour l'avoir vu dans l'émission « Allo Docteur », sur France 5.

Ou peut-être avez-vous vu ses best-sellers dans votre librairie.

Si son nom ne vous dit rien, je vous garantis que d'ici la fin de cette lettre, « Dr Eric Ménat » est un nom que vous n'oublierez plus.

Le Dr Ménat a une quantité assez inouïe de diplômes prestigieux dans le domaine de la médecine globale.

En plus de la médecine « classique », il maîtrise :

La Nutrition et nutrithérapie – c’est sa passion depuis toujours ;

La Phytothérapie (médecine par les plantes), qu’il a enseignée la Faculté de Médecine de Paris XIII ;

L’Homéopathie – sa formation initiale ;

La Naturopathie - qu’il a aidé à diffuser aux côtés du grand Robert Masson ;

La Cancérologie – il a accompagné des centaines de patients atteints du cancer ;

Et aussi : l’immunologie, la mésothérapie, la gemmothérapie, la nutrition comportementale, l’équilibre émotionnel, la médecine prédictive, etc.

Ce que vous devez retenir, c’est qu’il a une formation universitaire 10 fois plus complète que la plupart des médecins.

Le Dr Ménat a aussi publié plus d’une dizaine de livres de référence pour le grand public : sur le diabète, l’ostéoporose, la perte de poids, le cholestérol, le cancer, etc.

Mais ce qui fait sa grande différence, ce ne sont pas ses diplômes ou ses livres, mais son expérience.

Du Dr Signalet... au Prix Nobel de Médecine, le Dr Ménat travaille avec les plus grands

Dès les années 1990, le Dr Ménat a travaillé sur les maladies auto-immunes avec le Dr Jean Signalet.

Jean Signalet, c’est ce géant de la médecine naturelle qui a prouvé 30 ans avant tout le monde qu’un régime « hypotoxique » sans lait et sans gluten pouvait contribuer à guérir 91 maladies de notre temps !

Aujourd’hui, le Dr Ménat fait partie du groupe Chronimed, regroupé autour du prix Nobel de Médecine français, le Pr Luc Montagnier.

Chaque mois, le Dr Ménat rencontre les autres membres du groupe pour partager leur expérience et leurs découvertes sur les maladies chroniques (arthrose, diabète, cancer, etc.).

Imaginez les plus grands cerveaux de la médecine naturelle, réunis autour d'une table à « phosphorer » pour le bien de leurs patients !

Aucune percée médicale, aucune « bonne pratique » nouvelle n'échappe au Dr Ménat. Et c'est sans doute pour cela que ses patients lui sont si fidèles.

Gagnez 20 ans d'avance sur la médecine officielle
S'il faut au moins 6 mois pour espérer obtenir un rendez-vous avec le Dr Ménat, ce n'est pas pour rien.

Victime de son succès, il n'accepte d'ailleurs quasiment plus aucun nouveau patient.

Car son approche a des années d'avance sur la médecine conventionnelle.

Grâce à son savoir et son expérience, il a aidé des milliers de patients à INVERSER des maladies cardiaques graves... à SORTIR la tête haute de l'épreuve du cancer... à PREVENIR Alzheimer avant qu'elle ne se développe... et à FAIRE TAIRE les douleurs chroniques comme celles de l'arthrose.

En fait, quelle que soit la complexité de votre cas... et même si votre diagnostic est décourageant, le Dr Ménat aura quelque chose à vous proposer.

Même des maladies « incurables » comme l'autisme ne le désarment pas. Dans les années 1990, vingt ans avant tout le monde, il avait déjà montré que la nutrition faisait des merveilles sur un tiers des enfants autistes... et les familles qu'il a aidées l'en remercient encore !

Grâce à son travail acharné, le Dr Ménat a toujours des années d'avance sur les autres médecins.

Donc, que ce soit pour traiter un reflux gastro-oesophagien, de l'hypertension, du cholestérol élevé, une dépression ou d'autres problèmes communs, il saura vous recommander les alternatives naturelles qui fonctionnent.

Vous pouvez désormais bénéficier de ses lumières... sans sortir de chez vous !
Jusqu'à récemment, seuls ses patients pouvaient réellement bénéficier de ses efforts infatigables pour améliorer leur santé.

Mais le Dr Ménat a toujours rêvé de pouvoir faire plus, d'aider plus de monde.

Il a toujours été frustré de ne pas faire profiter davantage de personnes de son savoir, construit avec ses patients fidèles et ses milliers d'heures de recherche médicale.

Aujourd'hui, par bonheur, il a trouvé un « système » assez incroyable pour y parvenir, malgré la distance.

Laissez-moi vous expliquer comment ça marche.

Comment le Dr Ménat vous « entraîne » à être en bonne santé

Tous les mois, le Dr Ménat écrit spécialement pour vous un guide avec ses conseils les plus précieux pour prévenir et traiter la plupart des maladies, et ses solutions pour rester jeune dans son corps et dans sa tête à tout âge.

C'est lui qui écrit tout ce que vous lirez, du début jusqu'à... la toute dernière page !

Cela s'appelle Guérir & Bien Vieillir – Le Dossiers du Dr Ménat, et ce sont de véritables « trésors » que vous recevez chaque mois, dans votre boîte aux lettres.

Dans chaque numéro, il traite en profondeur un problème de santé majeur (cancer, arthrose, Alzheimer, ménopause, surpoids...) et vous livre toutes les solutions pour gagner des années de vie en bonne santé.

Pour être honnête, quand j'ai eu sous les yeux son premier dossier sur l'arthrose, je n'en ai pas cru mes yeux.

« Mais... docteur, lui ai-je dit, ce n'est pas un dossier que vous avez écrit... c'est un livre ! »

Et c'est vrai... sauf que ses dossiers sont beaucoup plus passionnants, clairs et agréables que la plupart des livres qui sortent en librairie !

L'objectif du Dr Ménat n'est pas que vous deveniez un « docteur en médecine ».

Ce qu'il veut, c'est que vous « passiez à la pratique » le plus facilement possible, pour optimiser réellement votre santé.

Il ne se contente pas d'être à la pointe de la recherche scientifique... il vous livre aussi la quintessence des traitements qui marchent vraiment, ceux qui ont obtenu des résultats éclatants avec ses milliers de patients !

Et ce n'est pas tout.

Dans chacun de ses dossiers mensuels, il vous offre aussi de nombreuses « pépites », à vous et vos proches, comme ses fameuses recettes de cuisine.

Délicieuses recettes pour rajeunir... et autres « belles surprises »

Ce n'est pas forcément ce qu'on attend quand on va chez le médecin : mais le Dr Ménat n'hésite pas à vous donner chaque mois des recettes de cuisine qu'il élabore lui-même pour guérir et mieux vieillir.

N'aimeriez-vous pas bénéficier des recettes d'un des plus grands spécialistes français de la nutrition ?

Il vous apprendra par exemple à faire ses délicieuses rillettes de sardines, une habile manière de faire le plein d'oméga-3, de calcium et de vitamine D, particulièrement intéressant pour la santé des os mais aussi pour les neurones ;

En bon « héritier » de la grande pionnière de la santé naturelle, la Dr Catherine Kousmine, il vous donnera aussi sa recette revisitée de sa célèbre « crème Budwig » : un plat riche en micronutriments et acides gras essentiels qui favorise le fonctionnement de nos cellules et lutte contre les maladies dégénératives.

En lisant ses dossiers, vous recevrez encore d'autres belles surprises. Chaque mois, il vous livrera aussi :

Ses propres conseils de lecture : des livres de santé qui l'ont marqué à titre personnel, et les meilleurs livres qui sortent sur la santé ;

Des « questions-réponses de patients » : il répond de façon très directe à des « petits problèmes de santé » que ses patients rencontrent régulièrement. Il vous dira ainsi comment utiliser de la propolis pour soigner un aphte, quel remède homéopathique à prendre quand on a le trac, et les secrets naturels pour se débarrasser d'un herpès, d'une verrue ou tout simplement pour éviter la chute des cheveux !

Ses patients le savent bien : le Dr Ménat est une forte personnalité, avec un sacré sens de l'humour... C'est pourquoi il a même tenu à avoir chaque mois une petite rubrique dédiée à l'humour : il parle de thérapie par le rire.

Tous ses conseils sont toujours utiles et faciles à appliquer, et il donne systématiquement une multitude de possibilités pour que vous puissiez les appliquer, quelle que soit votre situation.

Je suis sûr que vous attendrez chaque mois son dossier avec impatience, et que vous le dévorerez d'une traite !

Le Dr Ménat déteste le jargon... et vous accompagne avec humanité
Car vous pouvez compter sur lui pour vous parler clairement, dans un langage simple, limpide et sans jargon.

Les dossiers et les articles du Dr Éric Ménat sont toujours faciles à lire : il sait que les mots en latin, les noms d'organes, les noms de molécules donnent parfois mal à la tête !

Il sait aussi mieux que quiconque que pour se soigner, un malade a besoin avant tout de comprendre de façon claire ce qui lui arrive !

Un diagnostic et une ordonnance ne suffisent jamais : un bon médecin doit expliquer, conseiller, encourager, parfois persuader ou consoler, mais aussi rassurer ou mettre en garde.

Mais ce qui distingue le Dr Ménat de tous les autres, c'est vraiment son « approche 360° ».

Comme il maîtrise aussi bien la nutrithérapie que l'homéopathie, la phytothérapie que les huiles essentielles, la cancérologie que l'équilibre émotionnel...

...c'est un des rares thérapeutes à avoir une approche vraiment globale de la personne !

Des thérapies et des produits dont personne ne parle et qui marchent !

Dans ses dossiers, le Dr Éric Ménat vous révélera chaque mois des conseils qu'on ne trouve presque nulle part ailleurs :

Tous les compléments alimentaires, même des produits peu connus comme l'héricium : c'est un champignon qui booste votre mémoire et vos capacités intellectuelles en stimulant une molécule (NGF) qui favorise la croissance des neurones.

Les secrets des plantes qui soignent, et comment les utiliser, sous quelle forme et à quel dosage : il vous dira ainsi quelle espèce d'ortie utiliser et quelle partie de la plante. Pour l'arthrose par exemple, ce sera les feuilles et non les racines – les racines seront plus intéressantes en cas de problèmes de prostate.

Il sait aussi que la dimension corps-esprit est essentielle dans la prévention et la guérison de toutes les maladies. Pour aider ses patients à maigrir, il n'hésite pas à faire appel à des méthodes de psychologie « comportementale ».

Le Dr Ménat va puiser dans tous son savoir les méthodes qui marchent le mieux, selon les cas... y compris les plus inattendues !

Car il a beau être un scientifique très rigoureux, le Dr Ménat n'hésite pas à vous conseiller, quand c'est utile, le thermalisme, la magnétothérapie ou l'acupuncture, l'auriculothérapie, ou encore l'organothérapie (des dilutions homéopathiques de l'organe atteint).

Pour tout vous dire, je ne connais aucun médecin qui ait une connaissance aussi IMMENSE de toutes les solutions naturelles qui marchent.

Des remèdes qui ralentissent le vieillissement et écartent les effets des maladies
Car chaque mois, le Dr Ménat vous livrera de véritables trésors qui peuvent littéralement transformer votre forme physique et faire la différence quand vous commencerez à vieillir :

Le collagène marin, issu du cartilage de raies, est d'une grande efficacité contre les douleurs de l'arthrose en quelques mois seulement ; ce collagène marin apporte également de nombreux nutriments intéressants et ralentit le vieillissement de la peau.

Pour consolider vos os et éviter qu'ils ne se fragilisent avec le temps et à cause de l'ostéoporose, le Dr Ménat recommande la silice minérale qu'on trouvera dans la prêle ou dans le bambou tabashir.

Mangez du cacao ! Il était déjà très connu pour protéger le cœur et les artères, mais il améliore aussi les fonctions cognitives, en plus de son action sur le stress. Une étude de l'Université Columbia à New York montre que les flavanols du cacao peuvent rajeunir votre cerveau en trois mois.

Le Dr Ménat recommande souvent ce vieux remède inventé par des alchimistes hollandais il y a presque trois siècles : l'Huile de Haarlem est un excellent complément alimentaire pour ralentir le vieillissement en faisant le plein de soufre. Elle facilite la récupération après un effort, diminue la fatigue intellectuelle, permet de garder une belle chevelure et des ongles éclatants.