

La toile de Léonard de Vinci (la Cène) contient le secret pour... rajeunir toutes les parties de votre corps !

Voici comment cette découverte a été faite :

Des scientifiques ont utilisé un équipement ultra-perfectionné pour analyser la toile et révéler les indices cachés que de Vinci avait laissé.

Leur découverte la plus incroyable fut d'identifier précisément ce que Jésus et ses disciples mangeaient lors de ce repas.

Il ne s'agit pas du pain, ni du vin – on savait déjà qu'ils étaient au menu...

En fait, c'est ce qui est dans l'assiette qui constituait LE plat de résistance. Le plus étonnant est que cet aliment est en effet riche en nutriments. Et c'est même un aliment-miracle pour votre santé.

Pourquoi ?

Parce que le nutriment qu'il contient...

Active deux molécules miracles qui stoppent le vieillissement prématuré de votre corps

Je vais vous les décrire dans un instant. Mais j'en entends qui disent que c'est un peu gros pour être vrai. Je vais donc vous présenter d'autres sources qui donnent des indices sur la force de ce nutriment :

Dans le Nouveau Testament, Jésus fait deux miracles où il multiplie un aliment proche (Luc 5, et Matthieu 14).

La première chose que Jésus mange après sa résurrection est très riche en un même nutriment. De même, lors de son dernier repas avant l'Ascension finale.

On en parle aussi chez les Juifs. Voici un extrait de la Jewish Encyclopedia de 1906 (je traduis) :

« Jamais [cet aliment mystère] n'est absent de la table du Sabbat dans une famille orthodoxe, bien qu'il puisse être difficile de s'en procurer. »

Dans le Talmud, Kétoubot 61, on lit : « Celui qui mange [de cet aliment mystère] aura des enfants sages ».

Ce passage est particulièrement intéressant, dans la mesure où la science moderne a montré que cet aliment est associé à un QI élevé. Il contiendrait donc bien un nutriment surpuissant.

Cet aliment s'utilise dans un contexte religieux de bien-être émotionnel, de guérison, et de purification. Mais la science semble lui attribuer une action concrète – littérale.

Avant que je vous donne le nom de ce super-aliment (et des nutriments qu'il contient), il faut mettre une chose au clair :

Au cas où vous auriez des doutes, je ne suis pas là pour vous demander de faire acte de foi :

Une étude de pointe menée au Laboratory of Membrane Biophysics and Biochemistry a révélé que cet aliment est un puissant symbole dans les grandes religions.

Et que cette révération provient sans doute de ses incroyables bienfaits pour la santé.

Les premiers chrétiens et les bouddhistes ont compris que cette nourriture améliorait la santé, alors qu'ils n'étaient pas conscients des nutriments puissants qu'elle contient. Or à notre époque, intégrer ce nutriment dans votre alimentation n'a jamais été aussi essentiel pour votre santé.

En effet, nous connaissons une épidémie de vieillissement accéléré.

Cela s'explique par l'inflammation.

En temps normal, l'inflammation fait partie de notre processus normal de guérison.

Si vous vous êtes déjà brûlé ou écorché, vous avez vu votre peau gonfler et devenir rouge, vous avez vu une inflammation en action.

MAIS... cette réaction devrait rester temporaire

Une fois votre plaie cicatrisée, les choses reviennent à la normale. Votre vie continue.

Malheureusement, il y a la face cachée de l'inflammation dans votre corps – celle que vous ne voyez pas.

Celle qui précipite le vieillissement de votre corps.

... même si vous mangez sainement

... même si vous faites du sport

... même si votre médecin vous a déclaré en bonne santé.

C'est pourquoi Time Magazine a déclaré l'inflammation le « tueur secret »

« Le lien surprenant entre l'inflammation et les crises cardiaques, le cancer, Alzheimer et d'autres maladies. Ce que vous pouvez faire pour le combattre. »
Quasiment tous vos organes et cellules peuvent subir une inflammation.

Vous avez probablement mal aux articulations. Vous souffrez d'un manque d'énergie... mais on ne vous a jamais expliqué le lien entre ces problèmes de santé.

Quelles en sont les causes ?

On peut citer notamment :

Les glucides raffinés (pains, pâtes, biscuits, pizzas, sandwiches)

La pollution

Le stress permanent

Malgré vos efforts, il est presque impossible d'éviter les glucides raffinés, la pollution et le stress au quotidien. Votre corps et votre cerveau vont forcément y être confrontés.

C'est pourquoi vous subissez un vieillissement accéléré.

Le mal invisible qui vous ronge de l'intérieur

Même lorsqu'elle vous ronge de l'intérieur, l'inflammation reste difficile à détecter. Mais comme je l'expliquais, vous connaissez sûrement ses symptômes :

La fatigue permanente

Forte tension sur votre cœur

Douleur

Tristesse

Et bien d'autres...

Ce problème concerne même les personnes qui se croient en bonne santé.

Des chercheurs du Centre for Molecular Imaging Research ont découvert que l'inflammation dirigeait le calcium vers vos artères (plutôt que vers vos os). Or la plaque d'athérome – qui rigidifie vos artères – est essentiellement composée de lipides et de calcium.

Comment ne pas finir avec un cœur de pierre
Ceci nous ramène à l'aliment caché dans le tableau de Léonard de Vinci.

Et pour vous révéler le fond de l'histoire, je passe la parole à Jean-Marc Dupuis :

J'entends souvent dire : "Mes parents sont morts jeunes... donc je ne ferai pas de vieux os".

Cela me met toujours hors de moi !

En effet, peu de gens savent que nos gènes déterminent à peine 10 % de notre longévité. Ce n'est pas moi qui le déclare, c'est le résultat de la Danish Twin Study.

Les 90 % restant sont déterminés par notre mode de vie.

Le problème est que lorsque vous posez la question aux gens, la confusion la plus totale règne sur ce qui est bon pour leur longévité.

Ils ont entendu dire que les graisses, la viande rouge, les charcuteries, sont mauvaises. Qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour, mais aussi un produit laitier et un féculent à chaque repas.

Je suis au regret de vous dire que tout cela est au mieux inexact, au pire illusoire et dangereux.

Et ce n'est que le début des idées fausses qui circulent sur la longévité.

Pour vivre mieux et plus longtemps :

Devez-vous courir le marathon... ou faire du yoga ?

Manger de la viande bio... ou du tofu ?

Faut-il prendre des compléments alimentaires, ou les fuir ?

Le bicarbonate de soude, le vinaigre de cidre, le citron, le miel de manuka, l'huile de coco sont-ils vraiment les produits miracles que certains racontent ?

Et ces histoires d'hormones, de resvératrol, de DHEA ? Ça marche ou ça ne marche pas ?

L'impact catastrophique de la presse grand public et de la télévision
Les grands groupes de médias se sont aperçus il y a quelques années que la santé était un sujet porteur pour faire de l'audimat.

L'audimat est pour eux un facteur essentiel qui leur permet de vendre plus cher leurs espaces publicitaires.

Ils se sont donc jetés sur le sujet de la santé comme une horde de loups affamés sur un vieil os.

Des journalistes qui n'ont pas la moindre culture médicale publient des articles sur le cancer, l'Alzheimer, le diabète, sans se soucier de la fiabilité de leurs conseils.

Leur point fort : des photos éblouissantes et des titres accrocheurs qui vous laissent espérer qu'ils ont des choses incroyables à vous révéler.

Mais à l'intérieur, méfiance ! Ce ne sont souvent que de simples « copier-coller » de la propagande médico-pharmaceutique !

Les informations santé dans les grands médias sont encore plus orientées, biaisées, manipulées, que les informations politiques (c'est dire !).

Où trouver des informations fiables, vérifiées et objectives

Le fait est que vous n'avez pas le choix. Vous êtes obligé de remonter à la source, aller vérifier vous-même les résultats de la recherche.

En ce qui concerne la longévité, une équipe de scientifiques s'est penchée très sérieusement sur la question.

Cette équipe était constituée du Dr Thomas Perls, qui avait dirigé l'étude de Nouvelle-Angleterre sur les centenaires, de la Dre Margaret Artz, professeure de pharmacologie clinique à l'université du Minnesota, du Dr Luigi Ferrucci, directeur de l'étude sur le vieillissement de Baltimore, du Dr Jack Guralnick de l'Institut national sur le vieillissement, du Dr S. Jay Olshansky, chercheur associé au centre sur le vieillissement de l'université de Chicago, et du Dr Robert L. Kane, directeur des études sur le vieillissement et les soins de long terme à l'université du Minnesota.

Ils sont allés sur le terrain étudier quatre zones géographiques dans lesquelles les gens vivent nettement mieux et plus longtemps. Leur travail visait à déterminer rigoureusement les points communs entre ces peuples.

Ce sont des zones où :

les gens ont 10 fois plus de chances que nous d'atteindre 100 ans;

l'espérance de vie est de plus de 12 ans plus élevée que chez nous ;

la mortalité précoce (entre 50 et 70 ans) ne représente qu'une infime fraction de celle observée chez nous.

Elles se trouvent sur la péninsule de Nicoya, au Costa-Rica, dans les montagnes à l'ouest de la Sardaigne (province de l'Ogliastra), en Italie, dans l'archipel d'Okinawa, au Japon, dans la ville de Loma Linda, en Californie, sur l'île d'Ikaria, en Grèce et dans l'Öland, en Suède.

Les zones bleues où l'on vit sans cancer, sans arthrose, sans hypertension et sans dépression

Ces zones ont été baptisées « zones bleues » par le scientifique américain Dan Buettner, célèbre par ses études sur ces populations.

Dans ces zones bleues où l'on vit plus longtemps, les maladies graves comme le cancer, l'arthrose, l'hypertension et la dépression sont rares.

Sur l'île d'Ikaria, aussi baptisée « l'île où les gens oublient de mourir », l'accent est mis sur le lait de chèvre, les cornilles (ou pois à vache, une sorte de haricot), les légumes sauvages, le miel, la féta, le citron, la sauge, la marjolaine, utilisée dans le thé quotidien.

En Sardaigne, c'est le lait de brebis, le fenouil, les fèves, les amandes, les tomates, l'orge, le thé au chardon et le vin de grenache, très riche en polyphénols.

À Okinawa, au Japon, on a « l'habitude de manger un aliment venu de la terre et un aliment venu de la mer chaque jour ». Les centenaires se nourrissent de margose (une sorte de courge), de tofu, d'ail, de riz complet, de thé vert, de champignons shiitake et de poisson sauvage. Par ailleurs, ils consomment beaucoup d'infusions aux plantes médicinales.

À Loma Linda, en Californie, une communauté de protestants fondamentalistes a révélé une longévité exceptionnelle. Ils suivent un régime « biblique » fondé sur le secret caché de Léonard de Vinci. Ce régime est à base d'avocat, de saumon, de noix, de haricots, de pain complet et de lait de soja. Et seulement de l'eau. Jamais un gramme de sucre raffiné ni de soda. Certains mangent également un peu de viande.

Et c'est en étudiant les points communs entre ces populations, leur régime alimentaire, leur mode de vie, que l'on peut déterminer comment vivre mieux et plus longtemps, selon Dan Buettner.

Une révolution est en cours dans la Silicon Valley, aux États-Unis
Mais ces zones traditionnelles ne sont pas notre seule source d'information sur les moyens d'augmenter la longévité.

Dans la Silicon Valley, en Californie, la plupart des fondateurs de start-up sont impliqués aujourd'hui dans des recherches accélérées pour découvrir le secret de la longévité.

Selon eux, c'est un mélange de biotechnologie, d'intelligence artificielle, d'ingénierie génétique et d'informatique qui va permettre d'allonger radicalement la durée de vie de l'homme.

Et de fait, les recherches en génétique progressent rapidement.

Mais les généticiens tiennent aujourd'hui plusieurs pistes pour lutter contre ce phénomène.

Retrouver des cellules aussi jeunes qu'au jour de votre naissance !
On est aujourd'hui capable de fabriquer des cellules jeunes, aussi jeunes qu'au jour de votre naissance.

C'est la révolution des cellules souches. Les cellules souches sont les « mères » de toutes les autres cellules dans votre corps.

Elles sont semblables à la toute première cellule qui a été formée lors de votre conception, dans le ventre de votre mère, et qui est à l'origine de toutes les autres.

En cultivant les cellules souches en laboratoire, et en les réimplantant dans l'organisme, il pourrait être bientôt possible de rajeunir radicalement nos artères, nos organes, notre peau, nos yeux et notre cerveau.

C'est ce qui s'appelle la « médecine régénératrice [4] », dont vous et moi pourrions peut-être profiter de notre vivant.

Tous les animaux ne vieillissent pas
Les progrès de la biologie permettent aujourd'hui de considérer d'un œil entièrement nouveau le problème du vieillissement.

Alors qu'on estimait il y a peu que vieillir était un phénomène universel, qui concernait tous les êtres vivants, les biologistes se sont aperçus que ce n'était pas vraiment le cas pour tous les animaux.

Il existe en fait dans la nature de nombreux animaux qui ne vieillissent pas.

Les scientifiques comprennent aujourd'hui les mécanismes qui permettent au requin du Groenland de vivre 400 ans, à la tortue des Seychelles 256 ans, au homard 140 ans.

Leur taille, leur force et leurs capacités de reproduction augmentent avec l'âge.

Plus les années passent, plus ils gagnent en taille et en vigueur. Un jour, ils meurent soudainement, mais ce n'est pas à la suite d'un long et pénible déclin.

Leur secret : ils secrètent de grandes quantités de télomérase, l'enzyme qui protège les chromosomes et évite que vos cellules ne s'usent et vieillissent à chaque division cellulaire.

La révolution des télomères

Les scientifiques ont observé le lien entre vieillissement cellulaire et télomères. Les télomères sont des capuchons de protection, qui se trouvent au bout de nos chromosomes.

À chaque division cellulaire, ces capuchons rétrécissent, ce qui fait vieillir nos cellules plus vite.

À l'âge de 20 ans, les télomères comprennent environ 10 000 paires de base (les paires de base sont les « briques » qui constituent nos chromosomes).

On en perd ensuite entre 15 et 60 paires par an, provoquant :

Une réduction de l'espérance de vie ;

Un risque plus élevé de surpoids et de diabète ;

Un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires ;

Un risque plus élevé de cancer, de maladies auto-immunes, d'Alzheimer, de démence, d'arthrose/ostéoporose et de mortalité par infection !

Mais de tout nouveaux produits ont été développés pour ralentir ou inverser ce phénomène. Inspirés de la biologie de ces animaux qui « ne vieillissent pas », on les appelle les inhibiteurs de la télomérase, et on peut déjà s'en procurer auprès de certains fabricants.

Je vous en dis plus dans un instant.

Mais avant, voici un phénomène biologique encore plus extraordinaire.

Des animaux capables de ressusciter

Il existe dans la nature des animaux encore plus incroyables que les homards, les alligators, les tortues ou le requin du Groenland.

Ce sont les tardigrades.

Les tardigrades sont des organismes capables d'arrêter de vivre lorsqu'ils sont soumis à des stress extrêmes : radiation, glaciation, sécheresse, vide de l'espace.

Les scientifiques appellent cela la cryptobiose : ces organismes sont en état de mort clinique.

Ils peuvent rester dans cet état de non-vie pendant des centaines d'années... avant de ressusciter si les conditions sont à nouveau propices.

Ils peuvent résister au froid absolu ($-272,8$ °C) et à une température de 150 °C.

Les études sur les animaux ultrarésistants et vivant très longtemps ont également fait beaucoup de progrès – des progrès que l'on peut désormais envisager d'appliquer à l'être humain.

Car des êtres vivants simples comme les bactéries ou les archées, ont une capacité de survie encore plus forte que les tardigrades.

Des organismes tels que *Deinococcus radiodurans* ou *Kineococcus radiotolerans* résistent aux radiations ionisantes de la bombe atomique, aux substances chimiques toxiques, à l'acide, au peroxyde d'hydrogène, aux plus extrêmes conditions de froid, de chaud, de dessèchement.

Cette capacité de résistance est due à leur système très perfectionné de réparation de l'ADN, qui leur permet de « ressusciter » eux aussi des millions d'années après leur mort !

C'est l'expérience qui a été menée par Russel Wreeland et ses collègues de l'université de Chester, qui ont ressuscité une bactérie emprisonnée dans des cristaux depuis 240 millions d'années.

Ces découvertes pourraient avoir une signification extraordinaire pour l'être humain.

Selon le Dr Jean-Paul Curtay :

« Nous sommes constitués de cellules, anciennes bactéries, ce qui permet de ne pas exclure que nous puissions acquérir un jour une partie de telles capacités de résistance à de nombreux type d'agression. » [5]

Réparer les erreurs de votre ADN

D'incroyables percées sont faites actuellement pour corriger les erreurs qui pourraient exister dans votre code génétique, et vous prédisposer à des maladies graves (cancer).

La nouvelle technologie CRISPR, en particulier, est déjà en usage dans certains hôpitaux très avancés en Chine.

C'est un dossier à suivre absolument, dont très peu de cancérologues en Europe parlent à leurs patients (nous restons, ici, totalement soumis à l'industrie archaïque de la chimiothérapie).

La première expérience vient d'être menée dans la lutte contre le cancer du poumon (incurable avec les thérapies classiques) et a été publiée le 15 novembre 2016 dans la revue scientifique Nature [6].

Les recherches progressent aussi dans le domaine des super-antioxydants, des substances qui protègent mieux les cellules contre les agressions (pollution, oxydation, radiation) ;

Une nouvelle étude publiée dans le journal Nature vient de mettre au jour un nouveau nutriment naturel qui augmente la longévité et protège le système cardiovasculaire : le polyamine spermidine ; [7]

Derrière de nombreuses « maladies » du vieillissement, un déséquilibre hormonal que l'on peut corriger

D'autres avancées s'opèrent actuellement dans le domaine de l'endocrinologie.

L'endocrinologie est l'étude des glandes endocrines, qui fabriquent les substances qui régulent nos réactions physiologiques : cortisol, hormones thyroïdiennes, adrénaline, testostérone, aldostérone, œstradiol, etc.

Notre environnement est de plus en plus chargé en perturbateurs endocriniens, des substances qui miment l'effet de nos hormones naturelles, et peuvent provoquer de graves déséquilibres (dans certains lacs et rivières, on observe même des poissons qui changent de sexe). [8]

C'est un phénomène nouveau qu'on ne peut plus ignorer. D'autant plus que le phénomène se cumule avec les années, et qu'il va en s'aggravant. Il peut provoquer de nombreuses maladies, mais aussi des changements d'humeur, la perturbation du sommeil, la dépression et même des troubles de la personnalité.

En revanche, des médecins compétents peuvent aujourd'hui vous conseiller précisément sur la façon de protéger vos glandes endocrines, votre équilibre hormonal, et ainsi d'éviter de vous fracasser, 15 ou 20 ans trop tôt, contre le mur du vieillissement prématuré :

Si vous souffrez par exemple de fatigue chronique, de dépression, de difficulté à perdre du poids ou de crampes, il est capital de vérifier le fonctionnement de votre thyroïde. Les maladies graves de la thyroïde sont rares, mais il est fréquent de souffrir

de dysfonctionnements thyroïdiens mineurs, notamment sous l'effet d'un stress prolongé.

Si vous peinez à vous endormir le soir, ou si votre sommeil n'est pas réparateur, vous souffrez peut-être tout simplement d'un déficit en mélatonine, l'hormone du sommeil. La mélatonine est un des traitements naturels les plus efficaces et les plus sûrs qui soient : aucune dose dangereuse n'a été constatée pour cette hormone, qui a de plus un effet antiviellissement sur les cellules ;

Si vous souffrez d'obésité, de diabète, de problèmes cardiaques, ne vous lancez pas tête baissée dans des régimes restrictifs, des programmes de sport, ou des traitements médicamenteux qui pourraient vous faire plus de mal que de bien. Vos problèmes pourraient tout simplement être dus à une déficience en œstrogènes et en progestérone chez la femme ou en testostérone chez l'homme ou dans les deux sexes en hormone de croissance, une hormone produite par votre glande hypophyse dans le cerveau. Là aussi, le stress et les agressions sociales et environnementales peuvent être la cause ou les facteurs aggravants de la déficience. Et il existe des moyens simples et naturels de faire augmenter le taux de ces hormones, sans risques pour votre santé ;

Si vous avez l'impression de vieillir de façon accélérée ; si votre peau devient sèche et peine à cicatriser ; si vos os deviennent fragiles et si vous avez facilement des fractures ; si vous perdez la mémoire ou si votre désir et votre plaisir sexuels diminuent, préoccupez-vous de votre taux de DHEA ou de celui de l'hormone de croissance.

Et, bien sûr, votre vie amoureuse peut être impactée, bouleversée, ou même détruite à cause de problèmes hormonaux : manque de testostérone, de progestérone, d'œstradiol...

Dans tous ces cas (et des centaines d'autres), retrouver un taux normal de ces hormones naturelles contribuera à fortement diminuer et même à éliminer vos symptômes sans prendre de médicaments chimiques.

Mais des informations précises sont difficiles à trouver à ce sujet, à moins de s'informer sur les progrès dans le domaine de la longévité.

Comment s'informer sur la révolution de la longévité

Pour ne pas rater le train de la révolution de la longévité, vous devez bien sûr vous informer.

Si vous lisez l'anglais, consultez les travaux de la Life Extension Foundation, une fondation américaine qui soutient, depuis des décennies, les travaux des pionniers dans le domaine de la médecine anti-âge.

Vous pouvez lire le livre de Sonia Arrison, désormais un classique qui explique comment vivre 150 ou même 500 ans devient théoriquement possible grâce au progrès médical et scientifique. [9] Ce livre est déjà un peu vieux (2011) et en anglais, mais c'est grâce à lui que le grand public a compris que ce qui paraissait un rêve serait peut-être un jour possible.

Vous pouvez participer à des séminaires en Californie : les dirigeants des grandes sociétés Internet (Google, Facebook, Paypal, Amazon, Apple...) sont pratiquement tous impliqués dans des projets de recherche concernant la longévité. La plupart des découvertes sont recensées sur le site de Ray Kurzweil : <http://www.kurzweilai.net/>

Vous pouvez vous inscrire aux conférences de l'Académie américaine de médecine anti-âge, dont vous trouvez le programme ici : <http://www.a4m.com/>

En France, vous pouvez consulter certains médecins spécialisés. Assurez-vous qu'ils ont bien été formés aux États-Unis, le plus récemment possible.

Vous pouvez enfin lire Le Journal de la Médecine Anti-Âge, publication francophone de référence, destinée au grand public éclairé, qui informe chaque mois la communauté des passionnés de médecine anti-âge des nouvelles découvertes dans le domaine de la longévité.

C'est la seule publication en français où vous retrouvez les informations de la Life Extension Foundation (citée plus haut), les comptes rendus des séminaires sur la longévité en Californie, les informations de Ray Kurzweil, des conférences de l'Académie américaine de médecine anti-âge, les découvertes publiées dans les revues médicales spécialisée dans ce domaine (en langues étrangères), les travaux de Dan Buettner sur les « zones bleues », etc.

Les plus grands spécialistes au service de votre longévité

Le Journal de la Médecine Anti-Âge rassemble les contributions des médecins pionniers dans le domaine de la nutrition anti-âge, de la médecine orthomoléculaire, et de la phytothérapie.

Mais vous y retrouvez les grands noms de la médecine innovante en France comme le Dr Thierry Hertoghe, président de la société mondiale de médecine anti-âge (World Anti-Aging Society), le Dr Éric Lorrain, président de l'IESV (Institut européen des substances végétales), la neurophysiologiste Monique Le Poncin-Séac'h.

Chaque numéro contient en outre un dossier condensé écrit par un spécialiste sur un sujet de santé de première importance. Par exemple, en deux pages, le Dr Thierry Hertoghe, président de la société mondiale de médecine anti-âge (World Anti-Aging Society), vous résume les méthodes, produits, nutriments et vitamines, qui permettent de lutter contre une maladie liée à l'âge.

Le Dr Thierry Hertoghe est l'un des meilleurs spécialistes mondiaux de la médecine anti-âge. Il a été coordinateur scientifique et chargé d'enseignement au cycle post-universitaire de thérapie médicale anti-âge, au département de prévention de la sénescence du centre universitaire de Charleroi, et chargé de cours de programme post-universitaire de médecine anti-âge pour médecins, en Allemagne.

Il est également l'auteur de nombreux ouvrages médicaux de référence dont Comment rester jeune plus longtemps, aux éditions Albin Michel, le guide de l'hormonothérapie pratique, qui a instruit des milliers de médecins, ainsi que des traités de médecine anti-âge.

Le secret anti-âge qui marche en 3 minutes chrono

La plupart des personnes imaginent qu'augmenter sa longévité est forcément compliqué, coûteux, et consommateur de temps.

C'est vrai pour certaines choses, mais la recherche progresse à grande vitesse.

Des approches qui nécessitaient des mois d'investissement et des milliers de francs il y a trente ans ne coûtent plus, aujourd'hui, que quelques euros et ne prennent que quelques minutes.

L'exemple le plus emblématique est le décodage du génome : vous pouvez faire décoder tout votre code génétique pour 70 euros actuellement, et en moins d'une semaine, alors que cela vous aurait coûté des millions d'euros et plusieurs années d'attente il y a encore 10 ans.

De même, les scientifiques ont identifié aujourd'hui une substance qui regonfle les réserves d'énergie de vos cellules. Une cellule vieillissante peine à produire de l'énergie, et donc à faire son travail : si c'est une cellule musculaire, vous avez moins de force ; si c'est une cellule du cerveau, vous avez moins de mémoire ou de rapidité d'esprit ; si c'est une cellule nerveuse, vous perdez vos réflexes.

Cette substance qui dope l'énergie cellulaire, c'est le nicotinamide mononucléotide (NMN). C'est une substance sans danger que vous pouvez simplement ajouter dans l'eau que vous buvez (elle est extraite du brocoli, du chou, du concombre et de l'avocat).

Des chercheurs ont fait l'expérience sur des souris, auxquelles ils ont donné de l'eau avec une forte dose de NMN, avec une faible dose, ou sans NMN. Après une année, les souris ayant reçu du NMN avaient de meilleurs muscles, des os plus solides, des défenses naturelles plus fortes, un poids plus faible, plus d'énergie et moins de glycémie (sucre dans le sang).

Ils ont constaté que l'effet était d'autant plus fort que les souris étaient plus vieilles. Et ils se sont aperçus que le niveau de NMN dans le sang augmente au bout de 3 minutes seulement après la prise !!

4 choses que les Suisses peuvent nous enseigner pour vivre plus longtemps en bonne santé

Selon le rapport 2014 de l'Organisation mondiale de la santé, la Suisse fait partie des pays qui ont la plus grande longévité dans le monde (n° 2 pour les hommes et n° 3 pour les femmes).

L'explication est incroyablement simple :

Les Suisses vivent dans de petites villes, villages ou vallées, où existent de forts liens entre les personnes. Très peu de Suisses souffrent de solitude ou d'isolement ; 96 % affirment avoir quelqu'un sur qui ils peuvent compter à tout moment en cas de besoin, selon une étude de l'OCDE [10] ;

Ils ont un excellent équilibre entre leur vie et leur travail : seuls 7 % des Suisses disent travailler énormément. Ils ont moins de vacances, ce qui leur permet d'avoir des horaires plus réguliers pendant l'année. La plupart s'arrêtent longuement dès midi pour manger tranquillement, et quittent le travail à 17 heures. Les magasins ferment le samedi soir à 18 heures au plus tard, sont fermés le dimanche, les obligeant à faire une vraie pause dominicale ;

Partout, ils marchent ou font du vélo : la plupart des villes de Suisse sont entièrement étudiées pour faciliter les déplacements à pied ou à vélo. Des chemins relient toutes les villes de Suisse, et la randonnée en montagne, à ski l'hiver, est le sport national ;

Ils mangent du chocolat : les Suisses ont la plus grosse consommation du monde de chocolat. Le chocolat noir (plus de 70 % de cacao) contient de la théobromine euphorisante, de la phényléthylamine (précurseur de la sérotonine, molécule du bonheur) et des flavonoïdes qui protègent la peau des coups de soleil et du vieillissement.