

Je ne veux pas finir en maison de retraite

Chère lectrice, cher lecteur,

Si le mot « **maison de retraite** » vous fait peur... comme je vous comprends.

En 2015, j'ai fait du volontariat dans une maison de retraite.

Et ce que j'ai vu dans cette maison m'a traumatisé...

Je n'ai jamais vu ailleurs une telle **souffrance**, un si grand **désarroi**.

Vous êtes parqués dans un coin du réfectoire ou devant une télévision.

Les soignants vous parlent comme à des enfants : « *on n'a pas fini son assiette aujourd'hui, c'est pas bien ça !* »

Pour vous dire, la seule animation qu'on vous propose, c'est de faire du coloriage...

Du coloriage !

Vous vous rendez compte ?!

Vous n'avez pas le droit de sortir dans le jardin. Dans le réfectoire, personne ne parle. La plupart des résidents ne sortent de leur lit que pour aller manger.

Moi-même je me sentais déperir.

C'est comme si vous viviez dans un hôpital pour le restant de vos jours :

- Des repas insipides qu'on vous met de force dans la bouche avec une cuillère en plastique
- Les moments gênants où l'infirmière vous accompagne aux toilettes et vous aide à vous essuyer
- Une forte odeur de désinfectant dans toute la maison, et même dans votre chambre à coucher

Le pire, c'était au quatrième étage, dans une petite pièce à l'écart des autres. La porte était toujours fermée.

Mais un jour, quelqu'un l'avait laissé entrouverte...

La pire scène de ma vie...

Une femme, qui semblait très âgée, était couchée sur un brancard et rattachée à de nombreux tuyaux et fils électriques.

On m'expliqua par la suite qu'elle avait presque 100 ans, qu'elle ne pouvait pratiquement plus bouger, plus manger, plus parler...

On la maintenait en vie, coûte que coûte...

Ce n'était plus qu'un mort-vivant.

Je n'oublierai jamais cette image.

Alors j'aimerais vous poser une question :

Comment imaginez-vous les dernières années de votre vie ?

Voulez-vous finir vos jours, enfermés entre quatre murs tristes, à attendre que la mort vienne vous délivrer ?

Voulez-vous passer vos dernières années comme cette pauvre dame immobilisée sur un lit ?

Pour ma part, je me suis promis de tout faire pour éviter que mes proches aillent dans une maison de retraite.

Et j'ai surtout décidé de tout mettre en œuvre maintenant pour que personne, ni vous ni moi, n'ai à finir dans cet état demain.

Car oui, vous pouvez agir aujourd'hui pour vous donner toutes les chances de rester en bonne santé encore de longues années.

Et oui, il est possible de prendre de l'âge sans perdre son autonomie ni sa dignité.

Rajeunir ? Ils pensaient que c'était impossible. Et pourtant...

Vous avez remarqué ceci :

Chaque fois que quelqu'un se lance dans un projet qui sort de l'ordinaire, des gens lui disent, avec un sourire amusé, comme à un petit enfant :

« *Oui c'est bien d'avoir des rêves... Mais tu sais que c'est impossible.* »

Et ce n'est pas nouveau...

Voler dans les airs ?

IMPOSSIBLE, disaient les incrédules au 19^{ème} siècle !

Aujourd'hui, les avions de ligne traversent l'Atlantique en 6 heures.

Parler en direct avec quelqu'un à l'autre bout du monde ?

IMPOSSIBLE, disaient-ils en 1870 !

Mais de nos jours, ça paraît normal d'appeler un ami à New York ou à Tokyo.

Aller sur la lune ?

IMPOSSIBLE, disaient-ils encore dans les années 1960 !

Le 20 juillet 1969, Neil Armstrong a marché sur la Lune.

Se passer de son cœur pour vivre ?

IMPOSSIBLE, disaient-ils toujours en 1990 !

En 2013, le chirurgien français Alain Carpentier a transplanté un cœur artificiel sur un être humain.

Alors quand des chercheurs annoncent que...

le vieillissement pourrait être INVERSÉ

IMPOSSIBLE, disent aujourd'hui les sceptiques !

Et pourtant...

Encore une fois, ils se trompent.

Car oui, inverser le vieillissement, **ce serait désormais possible.**

De nouveaux travaux montrent que le vieillissement biologique peut fonctionner en sens inverse^[1]. Que vous pouvez vous sentir plus jeune au fil des ans.

Et cette possibilité est à votre portée.

Je vais tout de suite vous en dire plus sur ces découvertes et comment vous pouvez en profiter **dès aujourd'hui**.

Mais avant, je préfère vous prévenir : si vous faites partie des sceptiques... Si vous pensez que tout ça relève de l'utopie...

Si vous croyez que les rides et les taches sur les mains après 50 ans sont inévitables...

Si vous estimez que la maladie et l'invalidité sont l'aboutissement naturel des êtres vivants...

Alors la suite de ce message ne s'adresse pas à vous. Vous pouvez quitter cette page, fermer votre ordinateur et continuer de vivre comme si vous ne pouviez rien changer.

Mais si vous êtes ouvert aux idées nouvelles, même celles qui semblent ahurissantes...

Et si vous avez envie de profiter de ces découvertes pour espérer freiner le vieillissement de votre corps...

Alors je vous invite à lire la suite de ce message.

Vous découvrirez comment vous pourriez :

- Rajeunir votre apparence de 15 ans et vous sentir à nouveau séduisant
- Offrir **une cure de jouvence à votre visage** : moins de rides, meilleur teint, gommer les taches de vieillesse et les pattes d'oie
- Faire de longues randonnées sans vous fatiguer
- Battre vos enfants au Scrabble ou aux échecs...
- Éloigner les risques de développer des maladies liées à l'âge (démence, arthrose, troubles cardiovasculaires...)

- **Profiter pleinement de la vie et de vos proches** : aller au restaurant avec vos amis, passer le weekend auprès de vos petits-enfants, voyager à travers l'Asie avec un sac à dos...
- Etc.

Tout cela est possible grâce à une méthode naturelle basée sur de nouvelles découvertes scientifiques majeures.

Des scientifiques auraient découvert un interrupteur ON/OFF au vieillissement des cellules

On sait depuis une dizaine d'année que le vieillissement de nos cellules serait directement lié à la taille des télomères, situés au bout des chromosomes (en bleu sur l'image).

Les télomères, en bleu, raccourcissent après chaque division cellulaire. Et quand ils deviennent trop courts, la cellule meurt.

Les télomères deviendraient de plus en plus courts avec les années, provoquant ainsi le vieillissement, puis la mort des cellules.

En 2009, trois prix Nobel de médecine^{[2],[3],[4]} découvrent une enzyme, la télomérase, qui serait capable d'empêcher le raccourcissement de ces télomères.

On pensa alors que : plus on a de télomérase dans le corps, plus on a de chance de vivre longtemps.

Mais une nouvelle découverte suggère que **ce n'est pas la quantité qui compte, mais comment elle agit sur vos cellules**.

Comment optimiser vos réserves de télomérase

La nouvelle est tombée récemment dans un laboratoire californien : le *Salk Institute for Biological Studies*, un laboratoire indépendant à but non lucratif^[5].

Deux chercheurs américains spécialisés en biologie moléculaire ont découvert un *interrupteur un peu particulier* dans les cellules.

Je dis « un peu particulier » car il permet d'activer (ou de désactiver) la télomérase.

Sans lui, vos efforts pour rajeunir seraient vains.

C'est seulement en activant la télomérase que vos cellules pourraient **agir directement sur le vieillissement**^[6].

Quand l'interrupteur est sur « **OFF** », la télomérase est en veille. Elle ne répare pas vos télomères, vos cellules vieillissent et finissent par mourir.

Mais si vous appuyez sur « **ON** », vous activez la télomérase. Elle peut alors agir sur vos télomères pour les réparer et les préserver.

Autrement dit : vous demandez à votre corps de **stopper le vieillissement des cellules**.

Je sais que dit comme ça, ça peut paraître trop beau pour être vrai, mais c'est une réalité scientifique.

Ainsi, il suffirait d'apprendre comment enclencher cet interrupteur pour enrayer le vieillissement cellulaire.

Et c'est exactement ce que je vous propose de faire aujourd'hui :

Mettez sur ON le rajeunissement de votre corps

Je vous rassure tout de suite : cela ne passe pas par un nouveau médicament chimique ou des pilules de couleur à avaler chaque jour.

Vous allez voir qu'une combinaison bien spécifique de **procédés naturels** permettrait de stimuler l'activité de la télomérase.

Les conséquences de cet « interrupteur » sur VOTRE longévité

Jamais la science n'avait encore été aussi loin dans l'exploration de la longévité.

La découverte de cet « interrupteur à télomérase » a ouvert des pistes qui étaient encore totalement inexplorées il y a une dizaine d'années...

- Ainsi, quatre chercheurs chinois viennent de trouver que l'**astragaloside**, principe actif d'une plante de la pharmacopée chinoise, se métaboliserait

dans notre organisme en un puissant activateur de la télomérase^[7].

- Le **resvératrol**, un antioxydant issu du raisin, aurait lui aussi le pouvoir d'activer la télomérase, selon une étude parue dans le *British Journal of Pharmacology*^[8].
- Un article de *The American Journal of Clinical Nutrition* montre qu'une alimentation riche en zinc permettrait de ralentir le vieillissement et de diminuer le risque de mortalité de 27 %^[9].
- Une équipe californienne a également découvert que la **méditation de pleine conscience** (mindfulness) aurait des effets positifs sur la longueur des télomères^[10].
- Etc.

Ce ne sont là que quelques exemples parmi des centaines d'autres.

Mais ils sont la preuve que vous pourriez agir sur vos télomères, et donc sur la vitesse de votre vieillissement.

Enclenchez le rajeunissement de votre corps – sur demande ?

Vous comprenez maintenant pourquoi ces informations cruciales, à cause de leur aspect technique en apparence compliqué, ne sont pas accessibles à tous.

Cela explique pourquoi des millions de personnes acceptent la fatalité du vieillissement, alors même qu'il est aujourd'hui possible de **se battre contre l'âge et les ravages du temps**.

Les dernières études sur le vieillissement montrent même que notre corps disposerait d'une fabuleuse capacité à « RAJEUNIR »^[11].

Imaginez que vous feuilletiez votre agenda en 2050...

Chaque journée est remplie d'activités : lundi un dîner avec des amis, mardi une séance de gymnastique, mercredi un cinéma, etc.

Et zéro rendez-vous chez votre médecin.

Cela peut sembler difficile à croire.

Moi aussi, j'aurais eu du mal à l'admettre il y a quelques années.

Mais j'ai rencontré quelqu'un qui est **la preuve vivante que le vieillissement pourrait être inversé.**

J'ai rencontré...

L'homme en meilleure santé de France

Il s'appelle Jean-Louis Dieu. J'ai fait sa connaissance en 2017 lors d'un congrès sur la santé naturelle.

Jean-Louis Dieu est, à ma connaissance, l'un des plus grands spécialistes français de la longévité.

Il a passé plusieurs années à faire des recherches sur les dernières découvertes scientifiques et sur les techniques naturelles les plus à la pointe de la médecine...

Il maîtrise sur le bout des doigts des notions souvent méconnues sur la **nutrition**, des techniques de **développement spirituel** ou encore des stratégies pour mieux **gérer ses émotions**.

Il a coaché des centaines de personnes pour les aider à optimiser leur santé. Ses conseils ont même été suivis par des sportifs d'élite pour être plus performants dans leur discipline.

Après avoir étudié en détail les dernières études scientifiques sur la télomérase, Jean-Louis Dieu a mis au point une **méthode pour espérer gagner des années de vie en bonne santé.**

Cette méthode, il l'a testée sur lui-même.

Et ce serait à peine exagéré de dire qu'à 72 ans, Jean-Louis Dieu est **l'homme en meilleure santé de France.**

Comment tout a commencé

Suite à une grave maladie qui paralyse son avant-bras et que les médecins n'arrivent pas à soigner, Jean-Louis décide de prendre sa vie en main.

Il lit des centaines d'ouvrages sur la santé, suit des conférences d'experts, analyse les dernières études scientifiques sur les télomères...

Et aujourd'hui, à 72 ans, Jean-Louis Dieu est plus en forme que jamais.

Non seulement il a retrouvé l'usage de sa main, mais il a aussi découvert comment revivre une seconde jeunesse grâce à sa méthode anti-âge.

Quand certaines personnes de son âge sont « rangées » dans des maisons de retraite, souffrent de douleurs aux articulations, se sentent vieilles, fatiguées...

Jean-Louis, lui, vit comme s'il avait 30 ans de moins :

En 2012, il gravit le Pic Lénine (Tadjikistan), qui culmine à 7134 mètres d'altitude.

En 2016, Jean-Louis Dieu grimpe au sommet de l'Aconcagua, à presque 7000 m d'altitude.

En 2013, il effectue une expédition de plongée sous-marine dans les cénotes, au Mexique.

Il y a deux ans, Jean-Louis Dieu a rallié l'Antarctique à bord d'un voilier de 14 mètres de long.

En 2016, il grimpe au sommet de l'Aconcagua (Argentine), la plus haute montagne hors d'Asie.

Quelques mois plus tard, Jean-Louis rallie l'Antarctique depuis Ushuaia à bord d'un voilier de 14 mètres de long sur une mer déchaînée. Ces dernières années, il a encore traversé la banquise canadienne en traîneau, parcouru la Norvège à vélo, nagé avec des requins aux Seychelles, visité le Svalbard à ski de fond, médité dans l'eau glacée des Pyrénées, fait de l'alpinisme au Népal, en Bolivie et au Chili...

Jean-Louis Dieu médite dans l'eau glacée des Pyrénées.

Tout ça à l'âge de la retraite !

Vous aussi, vivez la vie que vous voulez (même à plus de 50 ans)

Si Jean-Louis a réussi à traverser ces épreuves et à recommencer une nouvelle vie à plus de 70 ans, c'est pour une raison : il a accumulé pendant presque 50 ans une expérience immense, issue non seulement de ses lectures scientifiques, mais aussi **de sa vie riche et mouvementée**.