

la maladie de Parkinson

C'est sur les maladies les plus graves que l'impact des méthodes naturelles est généralement le plus spectaculaire.

Pour le prouver, je prends souvent l'exemple de la maladie de Parkinson.

Car c'est une maladie lourde, incurable, dont on comprend mal les causes et le mécanisme.

Du coup, beaucoup de gens peinent à imaginer qu'il existe des approches naturelles, corps ET esprit, efficaces contre cette maladie.

J'ai donc rassemblé toutes les preuves, et je suis sûr que, comme moi, vous allez être émerveillé.

Car cela commence par le « médicament » de référence de la médecine conventionnelle contre cette maladie :

Le traitement de référence contre Parkinson est une substance naturelle !

Ce que les laboratoires pharmaceutiques se gardent bien de vous dire, c'est que le médicament de référence, la L-Dopa, est en réalité... une substance naturelle, un acide aminé que l'on trouve dans le monde animal et végétal.

C'est même dans une légumineuse, la « fève du marais » que cette substance a été isolée pour la première fois en 1913.

Ce n'est que dans les années 1960 que les scientifiques occidentaux ont compris l'intérêt de cette substance contre Parkinson – et les laboratoires ont alors commencé à la synthétiser chimiquement pour en faire une production de masse.

Une avancée décisive pour les malades ? En Occident, oui... mais pas en Inde !

Car cela faisait des siècles que les médecins ayurvédiques avaient un remède efficace contre la maladie de Parkinson [1]. Il s'agit du pois mascate (*Mucuna Pruriens*), une autre légumineuse incroyablement dosée en L-dopa !

Cette plante est peut-être même plus efficace que la molécule de synthèse. Il faudrait de nouvelles recherches pour en être certain, mais le seul essai clinique qui a comparé scientifiquement la L-dopa « industrielle » à un extrait de *Mucuna Pruriens* a donné des résultats... favorables à la plante [2] !

Dans tous les cas, le problème est resté que la L-Dopa n'est pas efficace éternellement. Au bout de quelques années, elle agit de moins en moins, et finit par causer de douloureux effets secondaires.

C'est pourquoi les méthodes naturelles complémentaires sont si précieuses.

Vitamines et épices : mieux que des médicaments ?

Posez la question autour de vous : une « simple » vitamine serait-elle capable d'agir sur une maladie aussi « lourde » que Parkinson ?

Beaucoup vous riront au nez... mais c'est pourtant souvent le cas.

Plusieurs études ont montré que les Parkinsoniens sont généralement carencés en vitamine D. C'est déjà une excellente raison de veiller à combler cette carence – surtout que cette vitamine n'a pas d'effet indésirable. Au contraire, elle vous évite une myriade d'autres maladies, des cancers aux maladies du cœur, en passant par l'ostéoporose et la dépression.

Mais une étude japonaise de 2013, réalisée en double aveugle, a prouvé qu'elle faisait encore mieux que prévenir la maladie : une supplémentation de vitamine D permet de ralentir sa progression [3] !

Alors, si vous avez Parkinson, mettez-vous immédiatement à 4 000 UI par jour de vitamine D3. Et si vous n'avez pas la maladie : même conseil ! Car c'est l'un des gestes les plus simples que vous puissiez faire pour

améliorer votre santé dans son ensemble.

D'autres nutriments sont utiles contre Parkinson. Sans être aussi spectaculaires que la vitamine D, ils ne doivent surtout pas être négligés dans une stratégie nutritionnelle complète : oméga-3 (huile de colza), curcumine, poivrons, café (2 à 3 tasses par jour [4]) et thé vert.

L'épice porteuse d'espoir contre Parkinson

Un des espoirs pour les malades pourrait venir d'une simple épice, la cannelle de Ceylan.

Des chercheurs ont découvert en 2014 que la cannelle pourrait inverser les effets de la maladie de Parkinson dans le cerveau, donc potentiellement, guérir. Malheureusement, ce résultat extraordinaire n'a été observé que sur des souris [5], et doit impérativement être testé sur l'homme pour confirmer son potentiel.

Mais cela reste un formidable espoir pour les malades, d'autant qu'il n'y a aucune raison pour eux, en attendant, de se priver de cette épice : non seulement la cannelle est délicieuse mais elle n'a aucune toxicité.

L'activité reine pour optimiser votre système nerveux

Les nutriments sont précieux, mais l'approche la plus spectaculaire pour ralentir la maladie est une forme particulière d'activité physique.

Depuis une dizaine d'années, les médecins commencent à réaliser le fabuleux impact des exercices à « haute intensité » contre les maladies neurologiques.

Ils se sont rendu compte que les efforts aigus d'activités comme la musculation stimulent fortement le système nerveux central.

Et de fait, deux études récentes, une danoise et une américaine, ont confirmé que la musculation avait bien des effets hors normes contre Parkinson.

Il a suffi que des patients soulèvent des charges lourdes, deux à trois fois

par semaine pendant plusieurs mois, pour qu'ils bénéficient d'une diminution forte et durable de leurs symptômes [6].

Ce sont des résultats plus que prometteurs, à peine égalés par les médicaments standards !

Le seul bémol est que la musculation n'est pas accessible aux patients les plus atteints. Mais il existe une autre activité qui peut se pratiquer sans risque et sans limite :

Un Tango contre Parkinson

Danser contre Parkinson ? Cela peut paraître surprenant... mais les patients en redemandent !

Tout a commencé au début des années 2000, quand des New-Yorkais ont créé un programme appelé « Dance for Parkinson ». Le succès a été immédiat : il s'est répandu comme une traînée de poudre et s'est implanté dans plus de 13 pays.

Entre-temps, un neurologue italien a découvert par hasard les effets étonnants d'une danse traditionnelle irlandaise sur la maladie. Il séjournait en Irlande quand il a observé, dans un pub, un malade de Parkinson se mettre à danser frénétiquement, avec souplesse et équilibre. De retour en Italie, il s'est précipité pour monter une petite étude en 2012... qui a montré que cette danse irlandaise était effectivement plus efficace que les exercices physiques habituels [7] !

Encore plus récemment, des chercheurs de l'Université de McGill, au Canada, ont fait danser le Tango à des patients atteints de Parkinson pendant 12 semaines... et ils ont constaté une forte amélioration de leur équilibre et mobilité, comparé à une activité physique standard [8] !

Ce succès de la danse s'explique par ses ingrédients clés : elle mêle une activité sportive classique (aérobic) à des exercices d'équilibre et de souplesse, tout cela accompagné de musiques rythmées qui ont en elles-mêmes un impact positif sur Parkinson [9].

Et le plus beau, c'est que la danse est une activité amusante – qui donne la

motivation pour continuer – et qui se pratique en groupe, avec d'autres personnes, avec la vague d'effets positifs que cela implique pour le réseau social, le moral, la joie de vivre... et la santé.