

Véronique, Annie, Serge... et qui d'autre ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Cela commence, hélas, toujours de la même façon...

Un jour, il faut coller un post-it sur son frigo pour se souvenir d'aller faire les courses.

Plus tard, c'est le prénom de ses enfants qu'il faut griffonner à la hâte sur un bloc de papier, avant leur visite. « *Véronique, Annie, Serge* »... Pour pouvoir s'en rappeler, et ne pas leur faire trop de peine.

Et puis arrive le jour où il devient inutile de noter quoi que ce soit : on ne sait plus qui on est, qui on aime, où on va. On a peur et c'est tout. On est encore vivant mais on ne souhaite que la mort...

Les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...) entraînent des situations tragiques pour les malades et leur famille. En France, la seule maladie d'Alzheimer touche 1 million de personnes, à raison de 0,5 % de la population avant 65 ans, puis 4 % après 65 ans, et 15 % à 80 ans. En 2020, 2 millions de Français pourraient être atteints !

Et bien que la recherche batte son plein dans la détection et le diagnostic précoces, les traitements font peu de progrès et restent essentiellement palliatifs lorsque les maladies sont installées.

Alors, dans ce contexte terrible, les résultats d'une nouvelle thérapie naturelle apparaissent comme... proprement stupéfiants.

La mise en place de cette thérapie a montré **pour la première fois que**, même dans le cas de la terrible Alzheimer, la perte de mémoire peut être réversible.

Oui, « réversible », vous avez bien lu ! Il ne s'agit pas de « retarder » ou de « ralentir » la maladie, mais bien de *changer* le cours de son évolution.

- **9 patients sur 10** (soit 90 % !) soumis à cette thérapie sensationnelle ont vu leur capacité cognitive améliorée de façon impressionnante.

Comment ? Vous découvrez dans le numéro de janvier 2015 d'*Alternatif Bien-Être* le programme détaillé de cette thérapie en 16 points, incluant des restrictions alimentaires (suppression du gluten, des plats préparés, horaires précis de jeûnes quotidiens, etc.), la prise de suppléments (20 mg de vitamine B6 par jour, 2000 UI de vitamine D3 par jour, 200 mg de CoQ10 par jour...) mais aussi l'achat d'un produit qu'on trouve dans n'importe quel supermarché, et auquel on ne pense jamais !

Nous nous apprêtons à mettre notre nouveau numéro sous presse lundi 8 décembre à la première heure. Si vous n'êtes pas déjà abonné à *Alternatif Bien-Être* et souhaitez recevoir votre exemplaire au format papier dans votre boîte à lettres, merci de vous inscrire sur la liste de diffusion avant dimanche soir 7 décembre à minuit grâce au lien au bas de ce message.

À la une de ce nouveau numéro, un dossier complet sur les nouveaux traitements efficaces de la

médecine anti-âge qui vous fait découvrir :

- La façon de manger *très étonnante* d'un petit groupe de centenaires qui défient la mort (et sont en parfaite santé).
- Un exercice à se **tordre de rire**, qui améliore les troubles du sommeil, diminue l'anxiété, et aide à se faire des amis !
- L'âge idéal pour arrêter de travailler, et ce qu'il faut faire d'urgence pour **réparer votre cerveau** si vous êtes parti à la retraite avant.

Le numéro de Janvier d'*Alternatif Bien-Être* regorge d'informations utiles pour lutter naturellement contre de nombreuses maladies, mais aussi se protéger contre un mal plus sournois encore que les virus : la désinformation médicale généralisée.

– On continue à nous raconter n'importe quoi sur le cholestérol ! L'objectif est toujours le même : faire baisser le taux de cholestérol à tout prix. Mais les médicaments utilisés pour cela (les statines), **aussi bien que les traitements naturels** (vitamine B3), ont d'innombrables effets dévastateurs (diabète, obésité, insomnies, œdèmes, etc.). En fait, il y a une seule chose intelligente à faire si vous avez un taux de cholestérol élevé.

– 80 % de la population mondiale connaît ou connaîtra des problèmes de dos, d'épaule ou de nuque. Bien sûr, on accuse les articulations ou le vieillissement d'être responsables de ce douloureux bilan. Erreur ! Un geste idiot et répété pendant des années est souvent la cause du mal. La preuve en images dans *Alternatif Bien-Être*.

– « **Perdez du poids grâce au chrome !** ». Les magazines féminins exploitent une toute petite donnée scientifique pour en faire un slogan tapageur. **C'est un dangereux mensonge !** Une supplémentation inutile en chrome peut avoir des conséquences très graves, qui peuvent conduire jusqu'au diabète. Notre article vous donne l'apport quotidien conseillé en chrome et détaille les cas très précis où une supplémentation est nécessaire.

– **Sclérose en plaques** : l'impact dramatique d'une simple pincée de sel en trop !

– **Anxiolytiques : ils détruisent le cerveau !** Avez-vous entendu parler à la radio ou à la télévision de l'étude qui affirme que les anxiolytiques bloquent la capacité du cerveau à se régénérer ? Non. Elle vient pourtant d'être publiée dans le *British Medical Journal*, une des plus grandes références scientifiques mondiales ! Parmi les molécules actives concernées, il y a : alprazolam, bromazépam, clobazam, clorazépate potassique, etc. *Alternatif Bien-Être* révèle intégralement **la liste noire qu'on a voulu cacher**.

Découvrez aussi d'autres informations très utiles pour se soigner en douceur :

– L'alchémille est surnommée le « manteau des dames » et ce n'est pas un hasard : elle tonifie organes et tissus du bassin de la femme qui accouche. On dit aussi que l'alchémille stimule la progestérone, mais en réalité elle ne le fait pas directement. Elle agit plus subtilement en amont, sur la sécrétion hypophysaire de l'hormone lutéinisante. Elle est de ce fait un remède phare des cycles perturbés et des conséquences d'une carence en progestérone (citons les syndromes prémenstruels, la préménopause, les règles abondantes, les kystes ovariens ou encore les fibromes).

– Vous avez certainement entendu parler de la « cohérence cardiaque ». Les effets les plus souvent cités de cette méthode, authentifiés par de nombreuses études scientifiques sont :

- La réduction du stress
- L'amélioration de l'équilibre émotionnel et du sommeil
- La réduction du diabète, du cholestérol et de l'hypertension
- L'amélioration de l'immunité
- La régulation hormonale : baisse du cortisol, augmentation de l'ocytocine et de la DHEA, etc.
- La régulation du poids
- L'augmentation de la variabilité cardiaque, marqueur de santé corrélé à l'espérance de vie.

Toutefois, *si vous avez pratiqué la cohérence cardiaque « classique »*, il est probable que vous n'en ayez pas tiré tous les bienfaits.

Notre journaliste vient en effet de découvrir un nouveau rythme respiratoire, légèrement différent de celui qui était utilisé jusqu'alors dans le protocole, et qui amplifie incroyablement les résultats de cette pratique. Il vous livre la méthode pour l'expérimenter au mieux.

– Jeûne : **leur poids divisé par deux !** Les chercheurs ont élucidé comment notre organisme peut incroyablement profiter de la privation de nourriture. Vous découvrirez notre étonnant reportage dans la clinique la plus réputée pour accompagner le jeûne.

[Cliquez ici pour en savoir plus sur Alternatif Bien-Être et recevoir votre numéro anti-alzheimer et maladies dégénératives.](#)

Je vous rappelle que vous avez jusqu'à dimanche 7 décembre minuit pour vous inscrire sur la liste de diffusion de ce numéro. Après, il sera trop tard !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis