

Jean-Claude Secondé

Vitalité senior

Rajeunir par les soins naturels

Dangles
EDITIONS 

Introduction



De nos jours, vieillir relève d'un vrai défi. L'espérance de vie a ainsi augmenté de façon spectaculaire : actuellement, elle est en France de 83 ans pour les femmes et de 75,5 ans pour les hommes. Pourtant, paradoxalement, dès l'âge de 50 ans, chacun est considéré comme un senior. À ce tournant majeur de l'existence, une femme a donc une trentaine d'années de vie devant elle, un homme un peu moins.

Certes, il est question de vivre plus longtemps. Pourtant, deux questions se posent : comment, et dans quel état ?

C'est là le défi posé. Il est un fait indéniable : le temps agit au niveau cellulaire, affecte les tissus qui se sclérosent progressivement, entravant le fonctionnement normal des organes. Les années passant, il est malaisé d'entretenir le feu de cette chandelle qui brûle en nous, qui vacille et s'éteindra le plus tard possible, mais inéluctablement, nous le savons.

Cette flamme intérieure, c'est la vitalité.

Entretenir, mentalement, cette vitalité : bien vieillir, mode d'emploi...

Ne pas renoncer à soi, à ses désirs singuliers : telle est la proposition. Tandis que sonne l'heure d'une autre étape de la vie, il serait question de profiter d'une nouvelle disponibilité pour rester en projet, demeurer en mouvement, physiquement et moralement. Être senior n'équivaut, en effet, pas à une sortie de scène : la vie ne s'arrête pas, il s'agit de continuer à s'impliquer, à s'engager, à vivre de ses projets permanents et



de leurs accomplissements. Mettre en acte son existence, donc, à toutes les périodes d'une vie humaine.

Deux attitudes mentales : rejet ou acceptation nécessaire

Deux attitudes sont possibles, à l'heure de l'entrée dans le monde des seniors. La première consiste à ne pas prendre acte de ce processus du vieillissement inéluctable, en étant dans le déni : ne rien vouloir en savoir, et continuer à se divertir, au sens pascalien, c'est-à-dire à se détourner de la peur que cette perspective engendre. Ainsi, certaines personnes se crispent sur des comportements excessifs, véritables masques en forme de déni, pour s'étourdir : excès alimentaires, mauvaise hygiène de vie, recours à des excitants pour combattre, mal, cette fatigue qui progresse, gagne du terrain, malgré tout. Cette tendance est une façon de fuir ce qui inquiète, voire angoisse. Au fond, il serait question, comme nous l'ont appris les écrivains humanistes du XVI^e siècle, de ne pas regarder en face une réalité qui guette chaque être : notre naissance est un acte qui nous engage à mourir un jour.

Travailler à accepter « l'humaine condition »...

La peur de vieillir ne serait que le masque d'une angoisse plus fondamentale. Vivre mieux l'épreuve du vieillissement, **ce serait donc apprendre à accepter cette fin inéluctable.** Comprendre que nous sommes victimes de la peur d'avoir peur nous permettrait de nous mettre à distance de cette angoisse de la mort qui « nous rend tous égaux », comme Mme de Sévigné nous le rappelle. Aussi, vivre juste, au sens des philosophes de l'Antiquité ou des taoïstes chinois, suppose de regarder en face cette peur-là, de s'y confronter, pour ne pas précipiter une fin certaine, par des comportements excessifs. **Développer une vie intérieure** est une clé pré-

cieuse : par la lecture, la contemplation, la pratique d'une activité culturelle – ateliers de peinture, de théâtre, d'écriture, etc. –, il est possible de travailler les peurs inconscientes, et de réfléchir à notre état d'humain. Assister à une pièce de théâtre, à un spectacle d'opéra donne du plaisir et nous engage également à une réflexion sur nous-mêmes. « Divertir pour instruire » : tel était le but du dramaturge Molière. La création est donc un vaste miroir qui nous renvoie à nous-mêmes et nous permet de développer une force intérieure, de cultiver un bon mental pour être davantage à distance des grands drames qui déchirent nos vies.

Cultiver « l'arrière-boutique » chère à Montaigne, ce génial penseur des Essais, guide du « bien vivre », incitant à la modération, à la mesure : c'est une voie précieuse pour mieux vivre les années à venir, en remettant à sa place le goût immodéré de notre société pour l'illusion du projet qui pousse chacun à « faire jeune », parfois en dépit du bon sens. Être jeune relève plutôt d'une attitude mentale qui consiste à rester en projet, ce qui permet de demeurer solaire : alors, le corps, qui va bien, renvoie aux autres sa lumière intérieure. Rester jeune, ce serait apprendre à vieillir juste, à jouir de l'instant présent et des fruits mûrs de la maturité accomplie.

Être en projet, faire de sa vie un chantier permanent

Montaigne, s'il méditait dans sa chère « librairie », était aussi un homme à cheval, actif, ouvert sur la vie. Rester en mouvement, cela revient donc à s'engager dans des projets personnels, malgré les années qui passent. **L'âge de la retraite ne doit pas être synonyme d'immobilisme.** Le mot « retraite » est, certes, en soi un piège : ce serait faire retraite, s'isoler, sortir du monde, vivre à l'écart. Aussi faut-il tordre le cou à ce mot qui engage à s'arrêter de vivre sa vie.

Être classé senior n'est pas une voie de garage : fort des expériences, fracas et bonheurs de toute une vie, cet âge engage à **se tourner vers les autres, par l'activité associative, bénévole, politique.** Un temps pour « la chair, l'esprit, le cœur » disait Pascal. La pratique d'un travail à mi-temps est aussi compatible avec l'entrée en retraite, pour celui qui le souhaite. Cette heure peut être aussi celle de la transmission d'un savoir de vie, d'un savoir-être au travail, précieux pour les générations qui vont vivre dans un monde plus dur. Pour le senior, il importe de rester actif, afin de continuer à jouir de la vie, **à prendre du plaisir, ce qui est essentiel.** Pour d'autres, ce sera le temps de l'invitation au voyage ; sortir, se mouvoir, marcher, nager, danser, faire de la gym, du vélo : autant de voies possibles.

Conserver du lien, rester relié

Le lien est ce qui assure l'équilibre de l'homme, cet « animal social » : **il faut l'alimenter, à tout âge, nourrir le cœur.** Nombre de tragédies personnelles proviennent de cette dissolution du lien affectif. Entretenir l'amitié et un réseau reposant sur une activité commune, une passion en partage, est fondamental. Continuer à aimer, de mille et une façons, à participer à une activité associative, maintenir des liens étroits avec sa famille et ses amis : cela est essentiel. Vieillir revient aussi à être confronté à la perte de ceux qui nous sont chers, et qui avancent en âge. Cela suppose un travail d'acceptation de cette réalité douloureuse. La mort d'autrui nous place ainsi sur les starting-blocks de notre propre disparition programmée. Elle nous donne aussi rendez-vous avec l'expérience de la perte, qui nous renvoie parfois à des séparations antérieures mal digérées, à des deuils non faits. Par ailleurs, rester relié, c'est aussi construire du lien transgénérationnel : continuer à communiquer avec les forces vives

que constituent les différentes classes d'âge, avec celles qui sont officiellement sur la liste des actifs est stimulant pour soi, pour être ainsi incité à poursuivre son développement personnel. Enfin, ces relations avec des êtres plus jeunes que soi permettent de ne pas se retrouver seul, quand les amis disparaissent, pour rejoindre le royaume des morts.

Entretenir son corps

La proposition des écrivains humanistes du xvi^e siècle reste valide : une « tête bien faite », c'est aussi un corps en bon état de fonctionnement, et donc en harmonie. Il s'agit donc de se mettre en mouvement, physiquement. Bon nombre d'états d'âme pourraient être réduits, par trente minutes de dépense physique quotidienne. Sortir, marcher, se mouvoir, danser, nager, faire de la gymnastique, de la bicyclette : autant de pistes possibles, pour travailler sa condition physique, sans prendre de risques par la pratique de sports trop violents et non adaptés. La gymnastique douce permet de faire travailler le corps musculairement, sans pourtant le déséquilibrer, l'abîmer, ou le menacer. Le travail sur le souffle peut aussi permettre d'entrettenir sa santé physique : **le souffle, c'est la vie**, nous rappellent les philosophes et les médecins taoïstes. Des disciplines comme le yoga, le tai-chi sont ainsi conseillées. Travailler l'énergie vitale, la conscience et la maîtrise du souffle, par des exercices appropriés, est une voie précieuse de prévention des maladies. La pratique de la gymnastique chinoise aide enfin à trouver la « juste place » entre le ciel et la terre, c'est-à-dire qu'elle permet **d'ancrer mieux le corps, de le mettre en harmonie avec ce qui l'entoure, de le connecter avec les forces cosmiques et spirituelles.**

C'est d'autant plus important que le senior doit mener un combat permanent contre son horloge interne qui se dérègle progressivement ; les aiguilles en sont le cœur, le foie, l'estomac, les poumons, les reins, le cerveau, les yeux...

Cette lutte relève d'une attitude sage : apprendre la modération, par son hygiène de vie, afin de pouvoir faire, parfois, des excès...

Se donner rendez-vous à soi-même

Il faut aussi lutter contre les problèmes psychologiques : dépression, angoisse, déclin des facultés cognitives, difficultés à accepter son état, sensation d'inutilité, sentiment de perte de contrôle de son existence, manque d'intérêt pour la vie... Aussi, si les difficultés personnelles accumulées tout au long d'une vie explosent, à l'heure du déclin envisagé de façon d'autant plus angoissée que la marmite intérieure est saturée, **il est opportun d'envisager un questionnaire personnel** : par le biais d'une thérapie individuelle ou collective adaptée, il est possible de prendre la mesure de nos prisons intérieures et de gagner du mieux-être. Régler, dans la limite du possible, ses comptes avec soi-même revient à associer aux souffrances psychiques actuelles des événements antérieurs, remontant souvent à l'enfance ou à l'adolescence. **Douleurs affectives non dépassées**, et souvent rejouées à l'âge adulte, deuils non entamés, mais aussi sentiment d'être passé à côté de soi : autant d'éléments à considérer, à travailler, intérieurement, avec un spécialiste qui sera le fil d'Ariane de l'exploration personnelle et intime. Cette mise à plat est fondamentale : elle permet de se remettre en projet, de mieux vivre ses relations avec les autres, par le gain d'une autonomie psychique, d'une liberté intérieure. Elle aide aussi à mettre à distance toutes les pressions extérieures, à remettre le regard des autres à sa place, et à déjouer toutes les dictatures de la comédie des apparences. Elle incite à vivre au plus près de soi, en accord avec soi-même, en ayant appris à relativiser, à moins douter de soi, et à s'aimer mieux. Il n'est jamais trop tard pour vivre à son propre tempo. Cette nouvelle dimension engage

à se déprogrammer des choix que la société, les autres, la famille firent parfois pour nous. C'est d'autant plus nécessaire que vieillir relève d'un combat raisonné et raisonnable, mais indispensable, face au temps qui passe.

Assumer les réalités du temps qui passe

En effet, nous ne profitons pas pleinement du bonus providentiel offert par l'élévation de l'espérance de vie. Ainsi, nous maîtrisons mal les données physiologiques qui entraînent des dysfonctionnements dégénératifs. En clair, nous vieillissons mal. Pour chacun des désordres suivants, une solution existe. Nous aborderons les remèdes de façon détaillée dans les pages suivantes. Voici donc quelques exemples concrets qui relèvent de ce phénomène de vieillissement :

- nous perdons la mémoire ;
- nos cartilages articulaires s'amenuisent et nous font souffrir ;
- nos artères se durcissent et se bouchent ;
- notre tension artérielle s'élève ;
- notre cœur se sclérose ;
- nos hormones se tarissent ;
- notre masse musculaire fond ;
- notre masse graisseuse augmente ;
- nos os deviennent poreux et se fragilisent ;
- notre capacité respiratoire se réduit ;
- notre peau s'amenuise et se ride ;
- notre foie se congestionne ;
- notre transit intestinal ralentit ;
- notre filtre rénal s'encrasse ;
- notre sommeil s'allège ;
- nos membranes oculaires s'opacifient ;
- notre fonction auditive diminue ;
- nos défenses immunitaires s'effondrent ;

- notre libido nous trahit ;
- nos forces nous abandonnent, comme notre énergie, notre vitalité.

Il s'ensuit un sentiment de mal-être et une lassitude physique et mentale qui réduisent le profit possible de ces suppléments de tranches de vie inespérées.

Des frustrations naissent alors : à quoi bon vivre trente ans de plus si nous sommes incapables de maîtriser une situation peu contrôlable ? La publicité accentue d'ailleurs le trouble, nous bombardant de ces images de femmes et d'hommes aux cheveux blancs, vantant des adhésifs pour les dentiers, des couches pour incontinents et des assurances-décès !

Pourtant, nous avons bien des possibilités d'infléchir ce processus de vieillissement : il suffit de nous en donner les moyens. Il existe sur le marché des produits diététiques, des nutriments antiâge, à prendre régulièrement, pour pallier les multiples carences de notre alimentation actuelle.

L'alimentation, un phare...

C'est l'autre paradoxe de notre époque : les magasins regorgent de produits toujours plus sophistiqués dans leur marketing, nos réfrigérateurs débordent d'aliments toujours plus attrayants ; pourtant, la valeur nutritionnelle du contenu de nos assiettes diminue chaque jour, relativement aux deux ou trois générations précédentes.

Au xx^e siècle, nos besoins caloriques ont, en fait, diminué de moitié : la chute de notre métabolisme basal correspond au changement radical de notre mode de vie devenu plus sédentaire. Pour simplifier, les 4 000 calories consommées il y a cent ans se sont aujourd'hui réduites à 2 500.

De plus, notre ration alimentaire quotidienne n'assure plus une couverture nutritionnelle équilibrée et diversifiée, propre à satisfaire nos besoins. Cet appauvrissement du contenu est dû aux méfaits de l'industrie agro-alimentaire : nos aliments sont ainsi dénaturés par des ajouts chimiques, des colorants, des conservateurs, des gélifiants, des correcteurs de goût, des stabilisants, des épaississants... Toujours moins de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments. Toujours moins d'acides gras essentiels. Toujours plus de sucres rapides nocifs. Toujours plus de graisses saturées dangereuses.

Par ailleurs, de nombreux seniors souffrant d'isolement et de solitude s'alimentent de façon monotone, ce qui entraîne le déficit des aliments nécessaires à la régénération du corps. Cela concerne, notamment, les personnes seules, qui ne font plus la cuisine. Certaines personnes âgées se contentent de pâtes, d'autres de pommes de terre ou de riz... Le mauvais état de leur dentition fait que la mastication est difficile, ce qui explique le choix d'aliments plus faciles à mâcher.

Des carences en résultent, néfastes pour la santé. Les apports nutritionnels quotidiens sont ainsi insuffisants, car ils ne satisfont plus l'érosion de nos tissus : os, cartilages, muscles, tuniques artérielles... Ce déficit aggrave la dégénération de l'organisme ; c'est un cercle vicieux : on ne donne pas au corps les moyens de compenser les pertes subies, les fissures, les fractures, les tassements.

Quand le mur d'une maison se lézarde, il faut donc le réparer, pour éviter l'effondrement. Sans nutriments capables de régénérer, pas de salut pour les tissus humains qui vieillissent. Les excès accentuent les dégâts, comme l'abus de tabac, la consommation excessive d'alcool. D'autres facteurs s'en mêlent : pollution de l'environnement, méfaits de l'air conditionné, perturbations électromagnétiques de nos écrans (télévision, ordinateur), stress, manque de sommeil... La situation se voit ainsi aggravée.



Or, il est possible de prendre ces problèmes à bras le corps, afin d'inverser le processus du vieillissement. Votre premier acte, après lecture de cet ouvrage instructif, sera évidemment de prendre les compléments alimentaires adaptés et nécessaires à votre état de santé personnel. Vous avez donc eu le bon réflexe, en achetant mon livre : vous êtes décidé à penser à vous. À votre santé.

Avec près de quarante ans d'exercice professionnel, j'ai accumulé une somme considérable de connaissances que vous découvrirez, chapitre après chapitre. En ma qualité d'ostéopathe et de phytothérapeute, j'ai compilé des milliers d'ouvrages, d'articles scientifiques, d'études cliniques. J'ai aussi animé nombre de séminaires de naturopathie, de cours, de conférences, de débats radiophoniques ou télévisés.

Comme j'ai aujourd'hui votre âge, cela m'a incité à vous faire partager mon savoir, quant à ce qui nous motive, vous et moi : tablons sur la meilleure façon de vivre les prochaines années, en jouissant de façon optimale de nos capacités physiques et mentales.

Écoutez-moi. Suivez mes conseils... Les soins naturels pour les seniors, ou la carte vitalité...

1^{RE} PARTIE

Il ne fait pas bon vieillir

Des maux engendrés par le vieillissement : quels remèdes ?



** Quand l'organisme rouille...*

Nous évoquerons d'abord le processus physiologique du vieillissement cellulaire sous l'effet érosif et corrosif d'un détournement de l'oxygène se manifestant par les radicaux libres. Cette oxydation cellulaire est comparable à la rouille qui attaque la carrosserie d'une voiture restée dehors des années. Une cellule oxydée est ainsi une cellule rouillée. Heureusement, comme il existe des produits antirouille pour protéger la carrosserie de sa voiture, nos cellules peuvent être préservées avec des nutriments antioxydants, encore appelés antiradicalaires.

Les radicaux libres causent donc bien des dégâts au sein de l'organisme.

Lorsqu'ils s'attaquent à l'ADN des noyaux cellulaires (acide désoxyribonucléique porteur du code génétique), il se produit un trouble du fonctionnement : un cancer se développe alors dans les tissus concernés. C'est encore plus grave. Les radicaux libres agressent aussi les protéines qui constituent l'épithélium cutané, la kératine et la mélanine. La peau perd alors sa souplesse et son éclat, des rides se forment, stigmates du vieillissement.

Les radicaux libres attaquent l'endothélium vasculaire, accélérant les risques d'accidents cardio-vasculaires, par un développement du processus de l'athérosclérose. Ils seraient aussi en cause, relativement à la démence sénile de type Alzheimer.



Certains facteurs de risques aggravent l'action des radicaux libres : l'abus du tabac, la consommation excessive d'alcool, l'exposition au rayonnement solaire ultraviolet sont préjudiciables. De même, cette action est renforcée par l'exposition accidentelle aux radiations, ou lors de radios et par la pollution : celle-ci asphyxie en effet les cellules et encrasse les tissus, phénomène amplifiant les méfaits de l'oxydation accélérant le vieillissement. Enfin, la concentration dans l'organisme de métaux lourds – plomb, mercure – est nocive.

La meilleure façon de se protéger contre les dégâts oxydatifs provoqués par les radicaux libres est donc de prendre des antioxydants. Comme leur nom l'indique clairement, ils s'opposent à l'oxydation des cellules et des tissus. Ce sont des remparts contre le vieillissement, des boucliers protecteurs.

On dénombre trois vitamines anti-oxydantes (Vitamine A, vitamine C et vitamine E) et deux oligo-éléments antioxydants (sélénium et zinc).

Puisez les vitamines anti-oxydantes, dans la diversification de votre alimentation quotidienne, en consommant des fruits et des légumes en quantité, des céréales complètes, des fruits secs et des oléagineux.

Pour le sélénium et le zinc, je vous conseille un apport nutritionnel avec des compléments alimentaires.

Sélénium

Pratiquement inconnu il y a trente ans, le sélénium est aujourd'hui devenu l'oligo-élément numéro 1. C'est un métalloïde très proche du soufre.

En août 1998, le NCI américain (National Cancer Institute) déclara qu'un apport quotidien en sélénium de 200 microgrammes réduisait de moitié le risque de cancer de la prostate.

Cette déclaration fit le tour du monde.

Au total, le sélénium a comme principales indications :

- action antiâge ;
- traitement des effets de la sénilité précoce ;
- protection contre les accidents cardio-vasculaires ;
- prévention de la dégénérescence due à l'athérosclérose ;
- stimulation des défenses immunitaires ;
- désinfiltration des métaux lourds (plomb, mercure) ;
- protection contre la pollution atmosphérique ;
- stimulation de l'activité sexuelle ;
- traitement de l'alopecie (chute des cheveux).

Zinc

Le corps humain en contient environ 2,5 g, soit 1 à 2 g de moins seulement que le fer.

Stocké dans le foie, le pancréas, la prostate (chez l'homme) et les glandes surrénales, le zinc est un cofacteur enzymatique majeur, puisqu'il entre dans la composition de plus de 80 enzymes. Les végétaux les plus riches en zinc sont les céréales complètes, les légumineuses (soja...) et les fruits secs (noix...).

Le raffinage excessif des aliments implique de consommer des compléments alimentaires riches en zinc : la levure de bière, le germe de blé, le pollen et les algues marines. À ce sujet, reportez-vous à mon livre *Les Aliments de la mer*.

Le monde animal concentre le zinc. Les huîtres sont les plus riches (16 mg de zinc pour 100 g), suivies du foie de veau et du jaune d'œuf.

Les principales fonctions du zinc sont les suivantes :

- protection des membranes cellulaires contre l'érosion oxydative ;
- stimulation des défenses immunitaires ;
- accélération de la cicatrisation des plaies et des brûlures ;
- contribution à la synthèse de l'insuline pancréatique ;

- contribution à l'élaboration des macromolécules de collagène ;
- stimulation des fonctions sexuelles ;
- harmonisation de l'équilibre acido-basique de l'organisme.

En supplément de ces vitamines et de ces minéraux spécifiques, sont disponibles, en pharmacies, parapharmacies et magasins de diététique, plusieurs compléments alimentaires à fonction antioxydante.

Glutathion

Ces quelques citations se passent de commentaires :

« Le glutathion est le maître des antioxydants. »

Dr John T. Pinto, Sloan Kettering cancer center, New York

« Si vous voulez conserver votre jeunesse et vivre plus longtemps, vous avez besoin de prendre du glutathion en quantité. »

Jean Carper, Stop aging now

« Pour survivre face à la pollution de l'environnement et à la multiplication des virus, le glutathion peut faire des miracles. »

Dr Earl Mindell, The super-antioxydant miracle

« Le glutathion doit être associé aux protocoles thérapeutiques mis en œuvre en cas de sida, le taux de survie étant alors amélioré. »

Dr L.A. Herzenberg, Glutathione and survival in HIV disease

Aux États-Unis, le glutathion – formule chimique GSH – est actuellement l'un des nutriments majeurs, car il est consommé par des centaines de milliers de personnes, dans nombre d'affections graves :

- sida ;
- cancer (en prévention) ;
- hépatites virales ;
- asthme ;
- affections iatrogènes induites par les irradiations ;
- maladie d'Alzheimer ;
- maladie de Parkinson.

À propos de la maladie de Parkinson, lorsque le Pr. Luc Montagnier fut appelé au chevet du pape, il lui prescrivit de la papaye fermentée, tout en lui donnant une quantité importante de glutathion.

Autre « parkinsonien » célèbre aux États-Unis, le grand boxeur Cassius Clay (devenu par la suite Mohammed Ali) : extrêmement diminué physiquement, il répète devant les médias qu'il doit sa survie à la consommation massive de glutathion. Encore aux États-Unis, il est, bien évidemment, l'un des nutriments d'élection des seniors qui se résignent mal à vieillir. Il est naturellement présent dans le foie. C'est le plus puissant des antioxydants. Si les vitamines C et E sont extérieures au corps et à la cellule, le glutathion est propre à cette dernière. Or, l'âge et les maladies l'épuisent. Il est donc indispensable de reconstituer votre stock de GSH au cours de votre vie.

Comment reconstituer ce stock ? On en trouve en très petites quantités dans la levure de bière. Son administration par voie rectale ou veineuse montre sa difficulté à franchir les membranes cellulaires. Il en est de même pour la forme synthétique. Comment, donc, trouver une solution efficace ?

Il faut obtenir une production endogène et intracellulaire de GSH en apportant simultanément du GSH végétal, des nutriments et des précurseurs de GSH, c'est-à-dire des peptides marins immunostimulants, fortifiés en cystéine, N-acétylcystéine, acide glutamique et glycine, de la silymarine, de la méthionine et du sélénium, entre autres.

Sous cette forme concentrée, le glutathion :

- fait obstacle au stress oxydatif ;
- accroît l'activité des vitamines anti-radicalaires (A, C, E) ;
- facilite l'excrétion des déchets métaboliques dans les urines ;
- accélère l'élimination des métabolites médicamenteux ;
- intervient dans la synthèse et la réparation de l'ADN ;
- stimule le système immunitaire ;
- favorise l'action des lymphocytes T contre virus et microbes.

Papaye fermentée

C'est le Pr. Luc Montagnier, corécepteur du prix Nobel de médecine 2008 et découvreur du virus du sida, qui popularisa la papaye fermentée lors d'une conférence le 26 octobre 2000, à la Maison du Japon de Paris.

Il déclara : « La papaye fermentée a de remarquables propriétés pour lutter contre le stress oxydatif et pour stimuler le système immunitaire ». Les médias reprirent en cœur cette déclaration et le succès du produit de fabrication japonaise recommandé fut foudroyant, notamment auprès des seniors. Le succès fut d'autant plus grand que Luc Montagnier fut appelé au chevet du pape Jean-Paul II souffrant de la maladie de Parkinson. Son traitement (papaye fermentée et glutathion) fut efficace : le pape reprit une activité normale, alors qu'il était auparavant affaibli.

Des études cliniques conduites par le professeur Lester Packer, de l'université de Berkeley, en Californie, confirment la puissante action antioxydante de la papaye fermentée. Elle est également immunostimulante, mais aussi anti-inflammatoire et chélateur des métaux lourds, comme l'acide alpha-lipoïque. La papaye fermentée est aujourd'hui prescrite, en complément des traitements, dans nombre de spécialités : immunologie,

cardiologie, hématologie, diabétologie, neurologie, rhumatologie, gastro-entérologie, pneumologie, oncologie (cancérologie). Cette dernière retient notre attention : la prise de papaye fermentée est utile pour compléter des protocoles lourds de poly-chimiothérapie qui affaiblissent l'organisme, en provoquant une aplasie médullaire : il s'agit de l'arrêt de production par la moelle osseuse des différentes lignées sanguines.

Pycnogérol

Certains laboratoires extraient aujourd'hui le pycnogérol, non pas de l'écorce de pins, mais des pépins de raisin. L'extrait obtenu est alors appelé « resvérol » et il a sensiblement les mêmes indications que le pycnogérol.

Depuis cinquante ans, les études cliniques se sont multipliées et le pycnogérol est aujourd'hui prescrit pour soulager nombre de problèmes :

- il est efficace, en cas de lupus érythémateux ;
- il réduit le mauvais cholestérol LDL et accroît le bon HDL ;
- il protège les tuniques vasculaires de l'athérosclérose ;
- il est très actif en cas d'insuffisance veineuse ;
- il soulage l'asthme et améliore les capacités respiratoires ;
- il prévient la rétinopathie diabétique, protégeant la rétine.

Cancer

À titre préventif, soyez un « consommActeur » averti



Dans mes ouvrages précédents, je n'ai jamais écrit que les plantes ou les compléments alimentaires pouvaient guérir le cancer.

Ainsi, dans *Rajeunir jusqu'à 100 ans*, j'écrivais, en préambule au chapitre sur le cancer (pages 59-69) : « Nous ne traiterons pas de la façon dont on doit soigner le cancer, les traitements des maladies graves dépassant largement le cadre de cet ouvrage. » Je persiste et signe.

Ce serait absurde, dangereux et irresponsable, de prétendre que le cancer peut être guéri avec des traitements alternatifs : en effet, des patients pourraient, après lecture, cesser leur traitement.

Pour mémoire : les différents traitements

Pour soigner le cancer, aujourd'hui en France, plusieurs stratégies thérapeutiques sont possibles.

- La chirurgie : c'est l'arme principale contre le cancer, celle qui permet, dans un premier temps, d'enlever les tumeurs et leurs métastases ;
- la radiothérapie : elle permet de stériliser les cellules malignes en préservant les tissus environnants. Elle a fait des progrès avec des techniques de pointe : curiethérapie aux fils d'iridium, radiothérapie stéréotaxique multifaisceaux et radiothérapie « conformationnelle » ;



Ménopause. Passez le cap de la cinquantaine en douceur	125
L'âge critique	125
Les bouffées de chaleur.....	126
Symptomatologie de la ménopause.....	127
Le choix	128
Le THS (traitement hormonal substitutif).....	128
Alternatives naturelles	130
Plantes à effet œstrogénique	130
- Cimicifuga	130
- Isoflavones de soja	130
Plantes à effet progestatif.....	131
- Yam	131
- Gattilier.....	132
Poids. Si vous voulez perdre du poids, agissez avec bon sens	133
Les principaux régimes amaigrissants.....	133
Le régime « Atkins ».....	133
Le régime « Mayo ».....	134
Le régime « Hollywood »	134
Le régime « sans sel »	135
Le régime « weight watchers »	135
Le régime « hyper-protéiné ».....	136
Le régime hypocalorique, dit « basses calories »	137
L'hygiène de vie complémentaire de régime	138
La respiration	139
La marche.....	139
L'exercice physique.....	139
Plantes et compléments alimentaires minceur.....	140
Thé vert.....	140
Inuline	141
Hibiscus.....	143
Chitosan	143
Garcinia.....	144
Plasma de quinton	145
Fucus	146
Gymnema sylvestre.....	148
Nopal	149
Papaye	150
Spiruline	151

Ostéoporose. Vous pouvez freiner ce processus dégénératif	153
De multiples conséquences	153
Après la ménopause.....	153
Facteurs de risque	154
Traitement naturel	155
Dents. L'huile essentielle de clou de girofle, un remède à découvrir ..	157
Nous sommes tous concernés	157
La carie dentaire	158
La pulpite.....	159
L'abcès dentaire	159
La gingivite	160
La parodontite.....	160
Huile essentielle de girofle.....	161
Peau. Vous pouvez agir efficacement contre les rides.....	163
Anatomie	163
L'épiderme	164
Le derme.....	164
Physiologie : les fonctions de la peau	165
Fonction protectrice	165
Fonction régulatrice	165
Fonction sensitive	165
Le vieillissement de la peau	165
Le soleil, ami et ennemi de la peau.....	167
Produits naturels bénéfiques à la peau	169
Vitamine A	169
Vitamine E.....	170
Huile d'onagre.....	171
Huile de macadamia.....	172
Huile d'argan.....	172
Autres huiles bénéfiques à la peau	172
Prostate. Retrouvez votre confort urinaire	175
Les principaux problèmes touchant la prostate.....	175
Une petite châtaigne qui devient... une grosse orange !.....	176
Quand la vie devient un enfer.....	177
Êtes-vous concerné ?	178

Vous pouvez agir... naturellement.....	179
Baie de sabal	179
Pygeum africanum	179
Graines de courge.....	179
Racines d'ortie.....	180
Quelques conseils.....	180
Psoriasis. Il est possible de gommer ses effets de façon naturelle.....	183
Le décrire	183
Ses causes.....	184
Soins naturels	185
Association d'huile, de levure de bière et d'oméga 3	185
Sels et boues de la mer Morte	186
Une cure thermale à domicile.....	187
Rhume. Si vous êtes enrhumé, soignez-vous naturellement	189
Le coryza	189
Soins naturels.....	191
Sexualité masculine. Si votre capacité érectile décline, certaines plantes peuvent la stimuler	193
Anatomie et physiologie	193
Les causes du dysfonctionnement érectile.....	195
Insuffisance endocrinienne	195
Insuffisance artérielle	195
Insuffisance veineuse	195
Diabète.....	196
Effets secondaires de certains médicaments	196
Effets secondaires de l'alcool et du tabac	196
Que faire en cas d'impuissance ?	197
Les plantes stimulant la sexualité.....	198
Maca	198
Rhodiola.....	199
Ginseng	200
Ylang-ylang.....	201
Sarriette	201
Poids (excès).	
Votre embonpoint abdominal vous fait courir des risques	203

2^E PARTIE

Traitement naturel de l'arthrose	207
L'arthrose. Qu'est-ce que l'arthrose ?.....	209
Bilan	209
Avec le temps	211
L'évaluation radiologique de l'arthrose.....	213
Une stratégie en six points	214
Les principales articulations concernées	215
L'arthrose du genou.....	215
L'arthrose de la hanche	215
L'arthrose cervicale	216
L'arthrose du pouce.....	218
L'arthrose de l'épaule	219
Plantes et compléments alimentaires.....	220
La glucosamine : une révolution dans le traitement de l'arthrose	220
Phytothérapie anti-arthrosique	223
Reine-des-prés - <i>Spiroea ulmaria</i>	223
Harpagophytum	225
Boswellia	225
Cassis.....	226
Aubier de tilleul	226
Aromathérapie anti-arthrosique	227
Menthol	229
Camphre.....	229
Gaulthérie.....	230
Le silicium organique	231
La marche.....	236
La gymnastique douce	237
L'aquagym	238
La kinésithérapie	239
L'ostéopathie	240
Autres thérapies naturelles pour soulager l'arthrose.....	242
Gemmothérapie	242
Homéothérapie.....	244
Acupuncture	246
Yoga	247
Diététique de l'arthrose.....	248

3^E PARTIE

Omega 3

Les meilleurs amis de votre cœur et de votre cerveau... 253

Oméga 3 : les « stars » de la nutrithérapie contemporaine..... 255

Subdivision des acides gras..... 258

Métabolisme des Oméga 3 258

Guerre et paix..... 261

Quand la machine inflammatoire s'emballe..... 262

Illustration : stress et cortisol 263

Ubiquité des Oméga 3..... 264

Pour comprendre l'athérosclérose..... 265

Prévention de l'hypertension..... 267

Prévention de l'angine de poitrine 268

Il y a une vie après l'infarctus..... 269

L'artérite..... 271

Prévention des accidents vasculaires cérébraux 272

Hypertriglycéridémie 273

L'Oméga-nutrition du cerveau..... 274

Les Oméga 3, alternative naturelle aux antidépresseurs 275

Conclusion..... 277

