LES SECRETS DE LA MÉDECINE CLANDESTINE

Réponse Santé Naturelle

Les Secrets de la Médecine Clandestine

CHAPITRE UN - LES SECRETS D'UN SUPER CERVEAU POUR LES SENIORS.3

CHAPITRE DEUX - LE SECRET DU DOCTEUR POUR UNE ÉNERGIE ILLIMITÉE.....33

CHAPITRE TROIS - SECRETS ANTI-CANCER DE LA MÉDECINE CLANDESTINE.....52

CHAPITRE QUATRE - FAITES DISPARAÎTRE LA DOULEUR AVEC CES ASTUCES INCROYABLES..... 87

CHAPITRE CINQ - GUÉRISSEZ VOTRE INTESTIN, PERDEZ DU POIDS ET AYEZ FIÈRE ALLURE !.....112

CHAPITRE SIX - COMMENT AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS ÉPOUSTOUFLANTS APRÈS 60 ANS.....160

CHAPITRE SEPT - GUÉRISSEZ VOTRE CŒUR AVEC CES ASTUCES SIMPLES (ET SÛRES).....180

CHAPITRE HUIT - COMMENT BATTRE LE DIABÈTE SANS ORDONNANCE..... 217

CHAPITRE NEUF - SOLUTIONS ENTIÈREMENT NATURELLES POUR UN SOMMEIL PARFAIT..... 241

CHAPITRE DIX - VIVEZ PLUS LONGTEMPS (ET PARAISSEZ PLUS JEUNE) AVEC CES PERCÉES SOUTERRAINES.....258

CHAPITRE ONZE - 10 CONSEILS BONUS SUPPLÉMENTAIRES QUI CHANGENT LA VIE..... 296

Ce document est publié à titre informatif uniquement et ne constitue en aucun cas un avis médical. Les informations contenues dans cette publication sont fournies de bonne foi et réputées exactes, mais sans garantie. Aucune action ni inaction ne doit être entreprise sur la seule base de ce contenu ; le lecteur est invité à consulter un professionnel de santé pour toute question médicale le concernant. L'éditeur décline toute responsabilité en cas d'erreurs ou d'omissions. Ce document n'a pas été approuvé par la Haute Autorité de Santé (HAS). Les produits mentionnés ne sont pas destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

CHAPITRE UN - LES SECRETS D'UN SUPER CERVEAU POUR LES SENIORS

INVERSEZ LA PERTE DE MÉMOIRE AVEC CE "PROTOCOLE BOOST CÉRÉBRAL"

Ces fameux "trous de mémoire" peuvent être parmi les aspects les plus **terrifiants** du vieillissement.

Vous savez exactement de quoi je parle.

Peut-être avez-vous déjà pénétré dans une pièce en oubliant **complètement** pourquoi vous y étiez allé...

Ou alors vous avez égaré vos clés de voiture ou votre portefeuille plus de fois que vous ne pouvez le compter.

Pendant des années, on vous a probablement dit que c'était une partie **normale** du vieillissement.

Et qu'il n'y avait de toute façon rien à faire contre cela.

Mais il y a **beaucoup plus** à découvrir dans cette histoire qu'on ne vous a jamais racontée.

Voyez-vous, ces trous de mémoire peuvent en réalité être les **symptômes** d'un problème plus vaste appelé "troubles cognitifs légers" ou TCL.

Et dans 34 % des cas, les TCL évoluent vers la **maladie d'Alzheimer** à part entière.

Ce n'est pas un pari que je suis prêt à prendre avec votre santé...

Et je parie que vous n'êtes pas prêt à le prendre non plus.

C'est pourquoi je vais vous présenter mon **"Protocole Boost Cérébral"** en 5 étapes qui peut protéger vos précieux souvenirs et même **inverser** les TCL avant qu'il ne soit trop tard.

Mais d'abord, je dois vous demander de mettre de côté **tout**... et je dis bien **tout**... ce que l'establishment médical traditionnel nous a jamais enseigné sur la perte de mémoire.

LA VÉRITÉ sur le Déclin Cérébral

Depuis que je pratique la médecine, l'industrie pharmaceutique essaie d'inventer une pilule **magique** pour la mémoire.

Elle a échoué à **chaque fois**, et pour une très bonne raison.

Elle ne comprend tout simplement **pas** le problème.

Voyez-vous, il existe un trouble cellulaire très important qui pourrait être à l'origine de votre perte de mémoire.

Il passe généralement **inaperçu** et même de nombreux médecins traditionnels ne le comprennent pas.

Et c'est vraiment **dommage**, car cette condition est en fait complètement **réversible**.

Laissez-moi vous expliquer.

Je suis sûr qu'à un moment ou à un autre, vous ou vos enfants avez possédé des jouets à piles.

Et vous vous souvenez de ce qui se passait quand les piles commençaient à **faiblir**, n'est-ce pas ?

Le jouet fonctionnait encore, mais il était **lent**... ou même **léthargique**.

Peut-être que votre cerveau se sent parfois comme ça aussi.

Et cela a **parfaitement** du sens, car quelque chose de très similaire se produit.

Grâce aux efforts de recherche du Dr Doug Wallace et de ses collègues, nous en savons plus que jamais sur ce qu'on appelle "l'énergétique cellulaire", ou comment nos cellules utilisent l'énergie.

Le Dr Wallace estime que **85 %** des maladies dégénératives, y compris les TCL et la démence, sont dues à des problèmes de production d'énergie dans les mitochondries, qui sont comme les **centrales électriques** de nos cellules.

En d'autres termes, nos cerveaux sont littéralement **affamés** d'énergie !

Le neurone typique de notre cerveau contient plus de **3 000 mitochondries**.

Et toutes ces mitochondries ont 13 gènes clés qui sont responsables du transfert d'électricité, la source d'énergie qui nous maintient en vie et maintient notre cerveau en **bon fonctionnement**.

Ainsi, lorsque vos mitochondries sont saines, elles **bourdonnent** littéralement d'énergie et votre cerveau se sent **vif comme l'éclair**.

Lorsque vos mitochondries cessent de fonctionner correctement, vous développez ce qu'on appelle l'hétéroplasmie mitochondriale.

C'est quand votre ADN mitochondrial est endommagé, et les taux d'hétéroplasmie augmentent avec l'âge.

Lorsque vous souffrez d'hétéroplasmie, vos mitochondries ont une **mauvaise** production d'énergie et vous laissent vulnérable aux maladies dégénératives comme les TCL ou même la démence.

Votre cerveau devient comme ce jouet avec des piles **défaillantes**.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a **beaucoup** de choses que vous pouvez faire... dès **aujourd'hui**... pour améliorer la fonction mitochondriale et donner à votre cerveau toute l'énergie dont il a besoin.

C'est pourquoi j'ai développé ce **Protocole Boost Cérébral** en 5 étapes pour aider à inverser les troubles cognitifs et préserver les souvenirs que vous avez passé une vie à construire.

Le Protocole Boost Cérébral

Le meilleur aspect de mon Protocole Boost Cérébral, c'est qu'il ne nécessite **aucun** médicament sur ordonnance dangereux.

Et, parce qu'il implique principalement de simples changements de mode de vie, il est **facile** à suivre, même avec un budget limité.

Suivez simplement ces étapes, et je vous **garantis** que vous allez sentir votre mémoire s'améliorer en quelques semaines.

Étape n°1 : Protégez l'Horloge Interne de Votre Cerveau

Vous avez peut-être déjà entendu dire que le **mauvais sommeil** est en fait un facteur de risque majeur pour le déclin cognitif.

Mais, en réalité, le problème va beaucoup plus **profond** que cela, jusqu'à quelque chose qu'on appelle notre rythme circadien.

Votre rythme circadien est comme l'horloge interne de votre corps, qui suit le cycle jour/nuit et nous dit quand être **éveillé** et quand **dormir**.

Il est contrôlé par des protéines et des peptides qui dirigent les millions de réactions chimiques dans nos cellules et dans nos mitochondries.

La recherche prouve qu'un rythme circadien sain est **crucial** pour maintenir vos mitochondries en bon fonctionnement et prévenir la perte de mémoire.

Mais il y a un **GROS** problème.

Notre exposition constante à la lumière artificielle, surtout la nuit, perturbe en fait notre rythme circadien et peut **endommager** nos mitochondries.

Vous avez besoin que l'horloge interne de votre corps suive le cycle jour/nuit de la Terre aussi **étroitement** que possible.

Cela signifie exposer vos yeux et votre peau à la lumière naturelle du soleil **quotidiennement**.

Cela signifie aussi atténuer les effets de la lumière artificielle, particulièrement la lumière bleue des appareils électroniques et des ampoules **LED**.

Gardez votre chambre **complètement** sombre la nuit.

Bannissez la télé et l'ordinateur de la chambre, et téléchargez un filtre de lumière bleue pour votre téléphone.

C'est **incroyable** combien de patients j'ai vus qui ont connu des améliorations de mémoire juste en ayant plus de soleil et moins de lumière artificielle.

C'est comme si les mitochondries de leurs cellules cérébrales **reprenaient vie** !

Étape n°2 : Faites le Plein de ce Nutriment Clé pour le Cerveau

L'un des nutriments les plus importants nécessaires pour des mitochondries cérébrales saines est l'acide docosahexaénoïque, ou **DHA**.

C'est l'une des huiles de poisson oméga-3.

Le DHA a sa plus forte concentration dans les tissus du cerveau et les rétines de nos yeux.

Et il a la capacité **unique** d'interagir avec la lumière pour produire un courant électrique qui envoie un signal dans notre système nerveux et d'autres tissus.

En termes simples, il aide à produire l'énergie que les mitochondries **affamées** de nos cellules cérébrales réclament.

Maintenant, il y a des médecins qui vous diront que prendre des compléments d'huile de poisson est aussi bon que manger du poisson.

Eh bien, je suppose que je ne suis **pas** l'un d'eux.

Il y a **plein** de nutriments bons pour le cerveau dans le poisson autres que le DHA.

Par exemple, les coquilles de crabe, homard et crevettes contiennent de l'astaxanthine, qui est un aliment important de **protection cérébrale**.

Les fruits de mer sont aussi une bonne source d'iode, de vitamine A et de sélénium qui sont importants pour un **fonctionnement cérébral optimal**.

Étape n°3 : Aidez Votre Corps à Construire de Nouvelles Mitochondries

Une partie de la prévention de la perte de mémoire... et du maintien de l'approvisionnement énergétique des mitochondries de vos cellules cérébrales... est un processus appelé **mitophagie**.

C'est quand votre corps produit de nouvelles mitochondries **saines**.

Et il y a un moyen **simple** de le faire — assurez-vous simplement de faire de l'exercice **chaque jour**.

La recherche montre que l'exercice stimule en fait la mitophagie, ce qui maintient les mitochondries de votre cerveau en **parfait état**.

C'est vraiment **important**, car quand certaines personnes commencent à souffrir de perte de mémoire, elles arrêtent de faire de l'exercice et deviennent essentiellement **recluses**.

Maintenant, elles ratent certains des éléments clés (comme plus de soleil, moins de lumière artificielle, et plus d'exercice) qui peuvent en fait aider leur cerveau à **s'améliorer**.

Si vous voulez vaincre la perte de mémoire, vous devez **absolument** sortir et être **actif**.

Étape n°4 : Donnez à Votre Cerveau un Boost Minéral

Il existe des compléments spécifiques qui peuvent améliorer le fonctionnement mitochondrial.

L'un des plus importants est le **magnésium**, dont beaucoup de personnes sont carencées.

Le magnésium est un minéral **crucial** pour les enzymes productrices d'énergie dans vos mitochondries.

Maintenant, vous verrez beaucoup de types différents de compléments de magnésium sur le marché français.

Je recommande le **thréonate de magnésium**, qui, contrairement à d'autres formes de magnésium, peut pénétrer la barrière hémato-encéphalique.

Un bon produit est disponible sur les sites de compléments français spécialisés.

Étape n°5 : Aidez Vos Mitochondries à Tirer le Maximum de la Nourriture

Quand vous mangez, des électrons producteurs d'énergie sont extraits de la nourriture et livrés à vos mitochondries.

Deux compléments importants qui aident à livrer ces électrons sont le **CoQ10** et le **PQQ**.

Vous avez probablement entendu parler de la façon dont la Coenzyme Q10 (CoQ10) est **formidable** pour votre cœur, car elle aide les mitochondries des cellules cardiaques à produire plus d'énergie.

Eh bien, elle fait la **même chose** pour les mitochondries de vos cellules cérébrales aussi.

Et le PQQ, abréviation de pyrroloquinoline quinone, fournit essentiellement la même fonction en aidant à livrer l'énergie aux mitochondries.

Vous pouvez trouver des produits combinant ces deux ingrédients dans les pharmacies françaises spécialisées en compléments.

Si mon Protocole Boost Cérébral semble **simple** et direct, c'est parce qu'il l'est.

Soutenir les mitochondries de vos cellules cérébrales ne doit pas être **difficile**.

Mais prendre ces cinq étapes, comme mes propres patients vous le diront, peut grandement contribuer à **énergiser** votre cerveau, inverser la perte de mémoire et garder votre esprit **vif comme une lame** bien dans vos années dorées.

Contenu Bonus ! Vos Cellules Cérébrales Meurent de Soif... et Vous N'Allez Jamais Croire Pourquoi

Vous souvenez-vous à quel point les téléphones portables et Internet sans fil allaient améliorer nos vies ?

Nous aurions toute la connaissance du monde au bout des doigts, n'est-ce pas ?

Eh bien, il est devenu clair que beaucoup de ces merveilles technologiques nuisent plus à nos cerveaux qu'elles ne les aident.

Voyez-vous, la science prouve que le type de radiation produit par les téléphones portables, les micro-ondes, le Wi-Fi et les antennes-relais peut faire des ravages sur nos mitochondries et nos cerveaux.

Cette radiation a été montrée dans de nombreuses études comme causant des symptômes psychiatriques comme l'anxiété, la fatigue et la dépression.

Alors comment cela se produit-il ?

Eh bien, nous savons que la radiation de nos appareils électroniques préférés affecte certains canaux calciques dans nos systèmes nerveux.

Mais, tout aussi important, la recherche a documenté que l'exposition aux champs électromagnétiques peut conduire à la déshydratation des cellules.

C'est un gros problème, car l'eau est une source d'énergie principale pour nos mitochondries.

Et maintenir nos mitochondries en bonne santé est essentiel pour préserver nos souvenirs et le fonctionnement normal du cerveau.

Malheureusement, ces champs électromagnétiques deviennent beaucoup plus difficiles à éviter... surtout maintenant qu'il semble qu'ils construisent une antenne-relais à chaque coin de rue.

C'est pourquoi il est particulièrement important de s'assurer que vous restez hydraté et que vous buvez de l'eau tout au long de la journée.

Vos cellules cérébrales pourraient être beaucoup plus déshydratées que vous ne l'imaginez.

[AVERTISSEMENT] CE MÉDICAMENT POURRAIT-IL EFFACER VOTRE MÉMOIRE ?

Je pratique la médecine depuis 35 ans — et cela ne doit pas être aussi compliqué que certains médecins le font paraître.

En fait, j'ai toujours fonctionné selon quelques règles très simples :

1. Ne jamais faire quelque chose qui pourrait aggraver l'état d'un patient.

2. Si ce n'est pas un traitement que j'accepterais pour moi-même, ma femme, ou mes trois fils, je ne vais certainement pas vous le recommander...

Mais, croyez-le ou non, le bon sens est plutôt rare dans le domaine médical aujourd'hui.

Et si vous êtes quelqu'un qui se lève plusieurs fois par nuit pour uriner, vous pourriez l'apprendre à vos dépens.

Si vous deviez choisir entre une vessie hyperactive et la démence, que choisiriez-vous ?

Question stupide, n'est-ce pas ?

Je prendrais quelques voyages supplémentaires aux toilettes plutôt que de perdre la tête n'importe quel jour de l'année !

Mais croiriez-vous qu'il y a plus de 7 MILLIONS de personnes en France qui sont invitées à mettre leur cerveau en danger, juste pour pouvoir uriner moins la nuit ?

C'est à peu près combien de personnes prennent l'oxybutynine (Ditropan), un médicament commun prescrit pour traiter les problèmes urinaires.

De multiples études ont lié ce médicament à des problèmes de réflexion et à un risque accru de démence chez les personnes âgées, même avec une utilisation à court terme.

Si ce n'est pas assez pour vous donner un coup de pied au derrière, il s'avère que ce médicament ne fonctionne même pas bien chez les patients âgés !

Pourquoi TOUT médecin prescrirait-il un médicament avec ces risques connus aux seniors ?

Je vais vous dire pourquoi : L'ARGENT et la BUREAUCRATIE GOUVERNEMENTALE.

En fait, la plupart des plans de la Sécurité Sociale exigent que les patients essaient l'oxybutynine — et qu'elle échoue — avant qu'ils puissent essayer autre chose.

Suis-je le seul à trouver cela suspect ?

Je ne veux pas minimiser les problèmes de qualité de vie liés à une vessie hyperactive.

Le besoin d'uriner fréquemment — et urgemment — peut vous faire remettre en question même un simple voyage chez le coiffeur.

Et le potentiel d'incontinence peut être encore plus paralysant.

Mais il y a de meilleures solutions à ce problème — des solutions qui ne vous font pas échanger votre cerveau pour garder votre dignité.

J'ai trouvé que quelques changements simples de mode de vie, ainsi que certains compléments ciblés, font des merveilles.

Deux de mes compléments de référence pour le soutien de la vessie sont le pygeum et le palmier nain.

Les deux ont une longue histoire — et beaucoup de science — soutenant leur efficacité dans la santé de la vessie et de la prostate.

Mais l'une de mes solutions préférées est absolument gratuite : passer du temps au soleil.

La cause sous-jacente d'une vessie hyperactive est l'inflammation, et l'un des meilleurs moyens de la combattre est la lumière du soleil.

Le soleil est la meilleure source de vitamine D — quelque chose que votre corps ne peut pas produire par lui-même — et la vitamine D joue un rôle significatif dans la prévention de l'inflammation chronique.

Maintenant, c'est ce que j'appelle de la médecine intelligente.

LA CAUSE SECRÈTE DE LA DÉPRESSION RÉVÉLÉE

Je suis sûr que je n'ai pas besoin de vous dire que la dépression est pratiquement devenue une épidémie... et nous connaissons tous quelqu'un qui a été affecté.

Selon un rapport récent, les taux de dépression mondiaux ont augmenté de 20 % au cours de la dernière décennie seulement.

Il y a 322 millions de personnes souffrant de dépression en ce moment.

C'est à peu près la population de l'ensemble des États-Unis.

Alarmant ? Oui.

Choquant ? Pas vraiment.

L'augmentation des taux de dépression est quelque chose contre laquelle je mets en garde depuis des années.

Et la cause est quelque chose dont notre gouvernement... et même beaucoup de médecins... ne veulent pas parler.

Notre exposition excessive à la lumière bleue artificielle est responsable de la dépression — et d'une foule d'autres conditions aussi.

La lumière bleue est le type causé par les téléphones portables, les ordinateurs et les téléviseurs à écran plat.

Et ces ampoules LED "économes en énergie" qui sont censées sauver la planète sont les pires contrevenants de tous !

Avec le monde axé sur la technologie d'aujourd'hui, les gens sont collés aux appareils émettant de la lumière bleue pratiquement 24h/24 et 7j/7, et cela ruine notre santé.

Quand nous sommes exposés à la lumière bleue constamment, cela perturbe les horloges naturelles de nos corps et les rythmes circadiens.

Nos corps ne peuvent fondamentalement pas distinguer la nuit du jour, et cela bouleverse notre production de mélatonine.

Il me serait impossible de surestimer l'importance de notre rythme circadien.

Cette horloge de 24 heures libère des hormones qui régulent l'appétit, l'énergie, l'humeur, le sommeil, et plus encore.

Même la plus légère perturbation de ce cycle de vie critique peut faire des ravages sur notre santé physique et émotionnelle.

Pensez juste à comment quelque chose d'aussi simple que voler d'une côte à l'autre peut produire un "décalage horaire" qui peut vous affecter pendant des jours.

Une étude récente a montré que les personnes qui étaient exposées à la lumière chronique la nuit ont commencé à montrer des signes de dépression après seulement quelques semaines.

L'exposition constante à la lumière bleue au mauvais moment de la journée, et la perturbation subséquente des rythmes circadiens, sont une recette pour un désastre de santé — et c'est définitivement un facteur dans l'augmentation des taux de dépression.

Avant de s'engager dans une vie d'antidépresseurs (coûteux, dangereux), ne serait-il pas logique de s'attaquer à une cause potentielle ?

Surtout une aussi simple que celle-ci ?

C'est ce que j'appelle une évidence.

Voici quoi faire :

À part éviter tout contact avec l'électronique et aller au lit quand le soleil se couche, la solution la plus facile, la moins chère et la plus efficace est de porter des lunettes ambrées bloquant la lumière bleue à partir de 20h.

Vous pouvez les récupérer sur des sites français de vente en ligne.

Vous remarquerez que vous aurez sommeil presque instantanément.

Et avec le temps, en apprenant à suivre les rythmes circadiens naturels de votre corps, vous remarquerez que vous vous sentirez mieux aussi.

Si vous avez de l'argent à brûler, ne le dépensez pas dans les pansements médicamenteux que Big Pharma vous enfonce dans la gorge.

Dépensez-le en vacances.

Prenez un passe-temps.

Emmenez votre femme dans un dîner chic.

Vivez un peu !

Non seulement ce sera une meilleure utilisation de votre argent durement gagné, mais cela remontera aussi votre moral.

VOICI MA RECETTE BIZARRE POUR UN SUPERALIMENT PUISSANCE CERVEAU

Plus tôt dans ce chapitre, j'ai parlé de l'importance du DHA pour la santé du cerveau, et comment il aide à alimenter les mitochondries dans nos cellules cérébrales.

Et il y a un aliment sur lequel je compte depuis des années pour donner à mon cerveau tout le DHA dont il a besoin.

Mais je dois vous avertir — vous allez probablement le trouver un peu étrange.

Ce sont les œufs de poisson ou "œufs de saumon".

Mes préférés sont les œufs de saumon.

Les œufs de saumon sont une centrale nutritionnelle, contenant la plupart des vitamines liposolubles essentielles incluant la vitamine A, la vitamine D et la vitamine K2.

Les œufs de saumon contiennent aussi des minéraux vitaux incluant le zinc et l'iode.

Mais voici la meilleure partie...

Les œufs de saumon contiennent jusqu'à 3,5 fois la quantité de DHA que vous obtiendriez dans la chair de saumon.

Laissez-moi vous donner un petit conseil sur comment vous pouvez rendre la consommation d'œufs de saumon simple et possiblement moins chère.

J'achète mes œufs de saumon congelés dans un plateau de 1 kg (vous pouvez obtenir cela dans beaucoup de poissonneries).

Je prends les œufs congelés et un couteau tranchant et solide, et pendant qu'ils sont encore congelés, je les coupe en carrés.

C'est un peu comme quand vous découpiez ces barres de céréales extrêmement toxiques quand vous étiez enfant.

Je vais diviser ce plateau de 1 kg d'œufs de poisson en 20 sections.

Donc j'ai maintenant une portion de superaliment pour 20 jours.

C'est génial pour ces jours où vous ne pouvez pas trouver de fruits de mer frais, ou votre emploi du temps est vraiment mouvementé.

Une fois que vous coupez les sections, remettez tout dans le congélateur.

Pour manger, cassez juste une portion et laissez-la décongeler soit à température ambiante ou, si vous allez la manger le lendemain, laissez-la décongeler dans le réfrigérateur pendant la nuit.

Quand on fait les œufs de saumon, on ajoute un peu de sel.

Et pour moi, les œufs de saumon ont un goût qui est bizarre au début, mais qui vous plaît avec le temps.

Obtenir assez de DHA est extrêmement important pour vous, vos enfants, et même vos petits-enfants.

J'ai remarqué que les tout-petits adorent les œufs de poisson et cela fait un excellent aliment à manger avec les doigts.

Certaines cultures primitives avaient une connaissance ancienne ou une intuition sur l'importance de cet aliment.

Par exemple, le célèbre chercheur Weston Price a écrit sur comment les natifs des montagnes au Pérou voyageaient, parfois des centaines de kilomètres, jusqu'à la côte et collectaient des œufs de poisson.

Ils séchaient ensuite les œufs et les transportaient de retour aux villages de montagne.

Même s'ils n'avaient pas la science, ces cultures semblaient savoir qu'elles se sentaient plus saines... et pensaient probablement mieux... quand les œufs de poisson faisaient partie de leur régime.

J'ai vu les mêmes résultats avec moi-même et mes patients.

Alors soyez aventureux et essayez les œufs de poisson.

VOUS AVEZ UN CAS DE "BLUES" ? VOICI QUOI FAIRE

Beaucoup des patients que je traite — surtout les seniors — n'ont pas ce que j'appellerais une dépression à part entière.

Au lieu de cela, ils se sentent juste mal, fatigués, et comme s'ils avaient perdu leur entrain pour la vie.

Les choses qu'ils aimaient auparavant, comme tricoter ou jouer aux boules avec des amis, ne semblent plus leur apporter de plaisir.

En d'autres termes, ils ont ce que j'appelle un cas de "blues".

Si cela vous ressemble, j'ai peut-être la réponse que vous cherchez.

J'ai trouvé que de faibles niveaux de dopamine — un neurotransmetteur essentiel — sont communs, et pratiquement une épidémie.

Quand elle est présente à des niveaux normaux, la dopamine nous donne un sentiment de bien-être.

La dopamine est aussi associée au sentiment de plaisir que nous obtenons avec certaines activités.

En vieillissant, la dopamine diminue et souvent le plaisir d'une personne dans la vie diminue avec elle.

Les niveaux de dopamine commencent à diminuer généralement après l'âge de 45 ans, et quand les niveaux de dopamine sont bas, il y a un vieillissement cérébral accéléré.

Alors que pouvez-vous faire pour amener vos niveaux de dopamine à la hauteur ?

Eh bien, les études montrent que quand l'enzyme MAO-B augmente dans votre corps, vos niveaux de dopamine diminuent.

Il y a des médicaments sur le marché qui bloquent la MAO-B, mais vous n'avez pas besoin de recourir à cela.

Récemment, il y a eu un complément qui s'est montré capable d'inhiber la MAO-B.

Il s'appelle l'extrait d'avoine verte sauvage.

Ce complément s'est montré capable d'augmenter certains aspects de la fonction cognitive, la vitesse de traitement du cerveau, et l'humeur.

Un bon produit d'extrait d'avoine verte sauvage est disponible dans les pharmacies françaises spécialisées.

Il a aussi été découvert que la production de dopamine est augmentée avec l'exposition à la lumière dans l'œil.

Cela signifie passer du temps au soleil chaque jour — sans ces lunettes de soleil bloquant les UV.

Essayez de combiner l'exposition au soleil avec la supplémentation, et il y a de bonnes chances que vous allez finalement laisser ce cas de "blues" derrière vous pour de bon.

CET ÉDULCORANT "SAIN" EMPOISONNE-T-IL VOTRE CERVEAU ?

Il est dans certains des chewing-gums et boissons diététiques les plus populaires aujourd'hui.

Je parle de l'aspartame, cet édulcorant sans calorie qui était censé être sain et nous aider à garder notre tour de taille sous contrôle.

Mais si l'aspartame est une grande partie de votre régime, il y a un avertissement urgent que vous devez entendre.

Il y a de bonnes chances que vous empoisonniez votre cerveau !

Cet édulcorant artificiel a été approuvé pour utilisation en 1981 aux États-Unis.

Depuis l'introduction de l'aspartame, les décès de la maladie d'Alzheimer ont augmenté de 100 fois et l'incidence de l'autisme a augmenté de 25 fois.

D'autres maladies qui ont dramatiquement augmenté incluent le lupus, la sclérose en plaques et de nombreux types de cancers.

Une compagnie pharmaceutique a créé l'aspartame et l'a fait approuver pour utilisation dans la nourriture.

Et, bien sûr, ce sont les compagnies de médicaments qui bénéficient le plus des pics de maladies.

Maintenant, si vous êtes comme certains de mes patients, vous pourriez dire : "J'en ai assez de ces théories du complot, Docteur G. Si l'aspartame était vraiment si mauvais, la science l'aurait découvert depuis longtemps."

Eh bien, la science l'a découvert il y a longtemps.

Notre gouvernement est juste trop **lâche** pour agir.

Je vous recommande vivement de consulter un livre du Dr Woodrow Montes, professeur émérite à l'Université d'État de l'Arizona, intitulé "While Science Sleeps — A Sweetener Kills" (Pendant que la science dort — Un édulcorant tue).

Il contient des preuves convaincantes que le méthanol, qui est une substance toxique cachée dans l'aspartame, est converti dans le corps en formaldéhyde.

Et le formaldéhyde est absolument **toxique** pour votre cerveau et d'autres organes.

Ce livre est très scientifiquement fondé avec des milliers de références.

Et une fois que vous l'aurez lu, vous ne toucherez plus jamais à l'aspartame.

Mon conseil ?

Lisez chaque étiquette.

N'achetez aucune boisson gazeuse, chewing-gum, aliment, ou tout autre produit qui contient de l'aspartame, du NutraSweet, de l'Equal, du Spoonful ou de l'Equal Measure (l'aspartame sous des noms déguisés).

Les preuves de toxicité sont **accablantes**.

LE GOUVERNEMENT DÉCLARE LA GUERRE À CETTE HORMONE VITALE POUR LE CERVEAU

À présent, vous savez que je crois que les changements hormonaux — et les perturbations — sont un contributeur majeur aux maladies chroniques, y compris celles qui affectent le cerveau.

Et si vous voulez garder un cerveau sain — et vivre la longue vie sans maladie que vous méritez — il y a une hormone qui est absolument **essentielle**.

Elle s'appelle la déhydroépiandrostérone, ou **DHEA** en abrégé.

La DHEA est une hormone miracle qui peut inverser les effets du vieillissement et vous faire penser mieux et plus clairement que jamais.

Alors pourquoi notre gouvernement essaie-t-il de vous enlever ce puissant remède naturel ?

Les choses sont devenues très **délicates**, quand un projet de loi était devant le Parlement pour faire changer le statut de la DHEA en stéroïde anabolisant.

Cela en aurait fait essentiellement une substance **illégale**.

Heureusement, cette loi n'a pas été adoptée — mais Big Pharma ne va pas abandonner ses efforts pour faire retirer la DHEA du marché.

Les puissants lobbyistes des compagnies pharmaceutiques et le gouvernement ont un intérêt direct à garder les remèdes de santé alternative hors de vos mains, pour que vous deviez compter sur les médicaments sur ordonnance à la place.

Et la DHEA est l'un des remèdes naturels de stimulation cérébrale les plus **puissants** qui existent.

Pour vous donner un peu de contexte, les niveaux de DHEA chutent généralement rapidement après l'âge de 50 ans, donc vous êtes plus susceptible d'avoir des niveaux bas et de bénéficier d'une supplémentation si vous êtes plus âgé.

Les niveaux déclinent de 75 à 80 % au moment où nous atteignons l'âge de 70 ans.

Et la DHEA joue un rôle majeur dans la fonction cérébrale en vieillissant.

Les études montrent que la supplémentation peut améliorer à la fois la mémoire et la prise de décision.

De faibles niveaux de DHEA ont été associés à la dépression, et la supplémentation s'est montrée capable d'améliorer les symptômes.

Une étude de l'Institut National de Santé Mentale sur la DHEA pour traiter la dépression a déclaré : "Nous trouvons que la DHEA est un traitement efficace pour la dépression majeure et mineure d'apparition à la quarantaine."

Votre psychiatre ou médecin qui vous prescrit votre antidépresseur vous a-t-il jamais dit cela ?

Et les bienfaits pour la santé de la DHEA vont bien au-delà de nos cerveaux.

La DHEA aide aussi vos os et articulations.

Des essais randomisés ont montré des améliorations de la densité osseuse, et que la DHEA pourrait prévenir l'arthrite.

Cette hormone empêche aussi votre système immunitaire de sur-réagir en réduisant les allergies et les cytokines inflammatoires qui contribuent aux maladies auto-immunes.

De faibles niveaux de DHEA ont été montrés comme augmentant le risque de diabète, de maladie cardiaque et d'obésité.

Un mécanisme pour cela pourrait être que des niveaux élevés de DHEA réduisent la graisse abdominale, ce qui est de la musique aux oreilles de beaucoup de mes patients.

D'autres études ont montré que la DHEA aide la libido chez les hommes et les femmes et elle cause aussi des changements de jeunesse dans la peau.

Si vous êtes à risque pour l'une des conditions ci-dessus, particulièrement si vous avez été mis sous médicaments pour l'une d'entre elles, voici ce que vous devriez faire.

D'abord, je ne crois pas que quiconque devrait prendre de la DHEA sans d'abord mesurer ses niveaux sanguins.

Le test est simple et effectué par la plupart des laboratoires.

Demandez simplement à votre médecin de faire le niveau DHEA-S.

La gamme normale varie avec l'âge mais la gamme idéale que vous viserez est 300-490 µg/dl chez les hommes et 250-400 µg/dl chez les femmes.

Les femmes ne devraient pas prendre de DHEA si elles ont un cancer dépendant des œstrogènes et les hommes ne devraient pas la prendre s'ils ont un cancer de la prostate.

Une dose moyenne pourrait être 12,5 mg par jour pour les femmes et 12,5-50 mg par jour pour les hommes.

La DHEA peut être donnée en pilules ou capsules que vous avalez — mais cela a l'inconvénient d'être métabolisée dans le foie avant d'aller à votre corps.

Une meilleure façon est à travers la peau dans une préparation transdermique ou des comprimés qui se dissolvent dans votre bouche (vous pouvez acheter des comprimés de DHEA dissolvables sur les sites français spécialisés).

De cette façon, la DHEA atteint votre circulation sanguine avant d'aller au foie.

Le produit recommandé est 1/2 à 1 comprimé de 25 mg de DHEA chaque jour.

Après avoir été sous DHEA pendant deux mois, il est important de vérifier à nouveau les niveaux de DHEA-S et voir où vous en êtes.

Je vise généralement à amener les niveaux sanguins dans le quartile supérieur de la gamme normale.

Je ne recommande pas d'amener vos niveaux au-dessus de la gamme normale.

CHAPITRE DEUX - LE SECRET DU DOCTEUR POUR UNE ÉNERGIE ILLIMITÉE

CE TROUBLE NON DIAGNOSTIQUÉ VOUS LAISSE-T-IL ÉPUISÉ ?

J'ai un aveu à faire.

En ce qui concerne les niveaux d'énergie, je n'ai jamais eu beaucoup de problèmes.

J'ai fait de la randonnée dans le Grand Canyon... couru des marathons... grimpé certains des hauts sommets de l'Himalaya... et porté de la viande d'élan sur mon dos pendant des kilomètres.

J'ai poussé mon corps (parfois contre mon meilleur jugement) à la limite pendant des années.

Mais je vois régulièrement des patients qui ont mon âge ou plus jeunes, qui n'ont pas cette chance.

Ils traînent les pieds dans mon bureau en ayant l'air fatigués, usés, et souffrants.

Ils paraissent 10 ans de plus que leur âge — et ils se sentent encore **pire** !

Et, malheureusement, beaucoup de ces patients ont une chose en commun.

Ils se plaignent de leurs niveaux d'énergie à leurs médecins depuis des années — et on ne leur a jamais donné une bonne explication de pourquoi ils sont épuisés et que faire à ce sujet.

Et le problème s'est beaucoup aggravé depuis que les antidépresseurs sur ordonnance ont frappé le marché.

Beaucoup de médecins vont juste prendre la voie **facile** (et paresseuse), et vous mettre sous une pilule du bonheur comme le Prozac et voir si ça fait une différence.

Eh bien, bonne chance avec ça.

La vérité est qu'il peut y avoir une raison très simple et logique pour laquelle vos niveaux d'énergie sont dans le **fossé**.

Et corriger le problème peut vous faire déborder d'énergie comme vous n'en avez pas ressenti depuis des années.

Tout commence avec...

Un trouble qui sape l'énergie que la plupart des médecins ne diagnostiquent JAMAIS !

Je parle de la fatigue surrénalienne.

Et c'est pratiquement en train de devenir une épidémie, même si la plupart des médecins traditionnels ont été lents à l'accepter.

Les surrénales sont situées au-dessus de vos reins, et quand elles sont sur-sollicitées, elles peuvent commencer à s'user et vous laisser **épuisé**.

Quand vos surrénales arrêtent complètement de fonctionner, vous avez quelque chose appelé la maladie d'Addison.

Vous vous souvenez peut-être que le président John F. Kennedy souffrait de cela.

Pour la plupart des gens, ça ne va pas si loin... mais des surrénales sous-performantes peuvent encore envoyer vos niveaux d'énergie en **chute libre**.

Les glandes surrénales fabriquent des hormones importantes qui nous aident avec le stress.

Celle qui est sécrétée pendant le stress soudain est l'adrénaline (épinéphrine).

Cette hormone nous prépare à combattre ou fuir.

Elle élève la pression artérielle, dilate les pupilles, et ouvre les artères vers les gros muscles.

Une autre hormone produite dans les surrénales qui est augmentée avec le stress est le cortisol.

Le cortisol mobilise l'énergie stockée pour qu'elle puisse être utilisée.

Maintenant, voici où les choses deviennent **délicates**...

Quand je vois un patient avec un stress précoce, il aura tendance à avoir des niveaux de cortisol élevés.

Mais quand une personne fait face à un stress chronique, à long terme, ses niveaux de cortisol peuvent être extrêmement **bas**.

En d'autres termes, la production d'hormones dans leurs surrénales a commencé à s'essouffler, laissant leurs niveaux d'énergie couler comme une pierre.

En fait...

De faibles niveaux de cortisol sont un signe MAJEUR de fatigue surrénalienne.

Alors quels sont certains des autres signes révélateurs de la fatigue surrénalienne ?

Les principaux incluent :

• Difficulté à se lever le matin ; • Fatigue continue malgré un sommeil adéquat ; • Envie de sel ou d'aliments salés ; • Manque d'énergie et effort accru pour faire les tâches quotidiennes ; • Diminution de la libido ; • Une incapacité accrue à gérer le stress ; • Temps de récupération plus long des maladies ou traumatismes ; • Pression artérielle basse ; • Étourdissements en se levant rapidement ; • Irritabilité ou humeur dépressive ; • Une augmentation des allergies ; et • Manque de clarté mentale et de mémoire.

Quand je diagnostique la fatigue surrénalienne, je recherche ces symptômes et d'autres signes, comme de faibles niveaux de cortisol.

C'est **incroyable** pour moi combien de personnes n'ont jamais été correctement testées pour ce trouble.

La bonne nouvelle est qu'une fois la fatigue surrénalienne diagnostiquée, vous pouvez commencer à travailler pour donner à vos surrénales le soutien dont elles ont besoin.

Et en quelques semaines seulement, vous pouvez commencer à remarquer...

Une ÉNORME poussée d'énergie alors que vos surrénales se remettent en action !

D'abord, il y a quelques nutriments clés qui sont nécessaires dans la production des hormones surrénaliennes.

Ceux-ci incluent la vitamine C, la vitamine E, le magnésium, l'acide pantothénique, la niacine, et la vitamine B6.

La bonne nouvelle ?

Vous pouvez trouver la plupart de ces nutriments dans une multivitamine de qualité, que vous pouvez vous procurer à peu près n'importe où.

Par exemple, Life Force de Source Naturals a tous ces ingrédients, et vous pouvez vous le procurer pour moins de 30 € par mois sur les sites français spécialisés.

Deuxièmement, je recommande que les patients ajoutent un "adaptogène" comme l'ashwagandha à leurs régimes de suppléments.

Les adaptogènes sont des remèdes naturels qui aident à réguler le stress et stabiliser la production d'hormones dans tout votre corps.

Et l'ashwagandha, une herbe indienne, est l'un des adaptogènes les plus **puissants** et efficaces qui existent.

J'ai vu des patients prenant de l'ashwagandha qui rapportent se sentir plus détendus, plus énergiques, et sont capables de penser plus clairement en quelques jours seulement !

Vous pouvez vous procurer l'extrait d'ashwagandha sur les sites français spécialisés en compléments.

Maintenant, bien sûr, il y a quelques traitements traditionnels sur ordonnance là-bas — et vous voulez probablement les éviter comme un chat évite un bain.

Dans l'ancien temps, les préparations glandulaires surrénaliennes d'animaux étaient populaires pour traiter les personnes avec fatigue

surrénalienne, mais quand les médicaments corticostéroïdes sont arrivés sur le marché, ils sont tombés en disgrâce.

Le problème est que les médicaments corticostéroïdes viennent avec des effets secondaires sérieux, comme l'hypertension artérielle, l'amincissement des os, et même le glaucome !

Pourquoi prendre ces risques ?

L'autre option est d'utiliser du cortisol sur ordonnance.

Le problème avec ceci est que vous remplacez seulement une des plusieurs hormones surrénaliennes donc ce n'est pas aussi susceptible d'être très efficace.

C'est un pansement... et pas un très bon.

Un mot d'avertissement pour vous et votre médecin.

Il est commun que les problèmes surrénaliens coexistent avec les problèmes thyroïdiens.

J'ai trouvé que si vous essayez de corriger la thyroïde quand une personne a une fatigue surrénalienne sous-jacente, les symptômes thyroïdiens vont souvent empirer avec le traitement.

Donc si vous avez déjà eu un traitement thyroïdien qui a échoué, cela pourrait être un indice majeur.

Malheureusement, la fatigue surrénalienne n'est pas sur le radar de beaucoup de médecins.

Si vous sentez que vous ressentez les symptômes dont j'ai discuté, vous devez être proactif et trouver un médecin qualifié en médecine naturelle qui vous guidera à travers le processus de diagnostic et de traitement.

Le Collège Français pour l'Avancement en Médecine a un localisateur de médecins sur son site web qui est un excellent endroit pour commencer.

LA TECHNOLOGIE QUI DÉTRUIT VOTRE ÉNERGIE (ET VOTRE SANTÉ)

Nous connaissons tous le concept du canari dans la mine de charbon, n'est-ce pas ?

C'était quand les mineurs emmenaient un animal extrêmement sensible, comme un canari, dans la mine avec eux.

Et pendant qu'ils travaillaient, ils regardaient périodiquement le canari et s'assuraient qu'il était vivant.

Parce que s'il était tombé de son perchoir, cela signifiait que vous feriez mieux de courir comme un diable pour sortir du tunnel parce que les niveaux de méthane ou de monoxyde de carbone montent et vous serez bientôt **mort**.

Eh bien, je crois que nous avons une situation similaire en médecine moderne aujourd'hui.

Mais les "canaris" dont nous parlons ne sont pas des oiseaux super-sensibles... ce sont des personnes **super-sensibles** !

Vous pourriez être l'une d'entre elles — et cela pourrait expliquer votre fatigue et beaucoup d'autres problèmes de santé.

Ces personnes super-sensibles viennent dans mon bureau tout le temps, et généralement leur santé dégringole **rapidement**.

Elles souffrent communément de fatigue paralysante, mais ça ne s'arrête pas là.

Elles peuvent aussi avoir le syndrome de l'intestin irritable, des migraines, des douleurs chroniques, de l'insomnie, de la dépression, une prise de poids, et un brouillard cérébral.

Parfois elles ont même développé des maladies chroniques, horribles comme des troubles auto-immuns, le diabète, les maladies cardiaques, le cancer, les infections chroniques, la maladie d'Alzheimer ou d'autres conditions neurologiques.

La première étape vers la guérison de ces patients est de leur poser…

LA question qui pourrait changer votre vie… et inverser votre santé défaillante !

Voici la question : Vous sentez-vous significativement mieux quand vous sortez au milieu de nulle part, comme dans la nature sauvage ?

Si vous n'avez pas expérimenté avec ceci, essayez-le dès que possible.

Quand les patients répondent oui (et beaucoup le font), je recommande une évaluation approfondie de leur exposition aux champs électromagnétiques ou CEM.

Ces CEM peuvent absolument **détruire** votre santé, et je vais expliquer comment dans un moment.

Je recherche trois types d'expositions possibles, comme les champs magnétiques (qui sont mesurés en milligauss) ; les champs électriques (qui sont mesurés en volts sur la peau) ; et la radiofréquence/micro-ondes (qui sont mesurées en microwatts/cm²).

Alors quelles sont les sources de ces champs ?

Les plus communes sont les ordinateurs, les tablettes comme l'iPad, et les smartphones.

Les appareils sans fil sont généralement les **pires**.

Les téléphones sans fil causent une exposition, tout comme les antennes-relais.

D'autres sources sont les lignes électriques, le câblage électrique domestique, les fours à micro-ondes, les téléviseurs, les réfrigérateurs, l'éclairage et autres équipements électriques.

En d'autres termes...

La technologie qui est censée améliorer nos vies nous rend malades !

Alors comment exactement ces expositions aux CEM nous nuisent-elles ?

Les études animales et humaines ont montré des preuves de risque de cancer et que les CEM causent des perturbations dans les niveaux d'hormones et d'autres fonctions corporelles.

Nos corps, et donc nos cellules, sont en phase avec le champ magnétique de la Terre appelé le champ de Schumann.

La théorie est que nos cellules fonctionnent par une horloge circadienne, même au niveau moléculaire, et cela dépend du champ électromagnétique de la Terre.

Ces champs magnétiques concurrents (des CEM) peuvent perturber notre perception de ces champs naturels et ainsi causer un dysfonctionnement cellulaire.

Cela résulterait logiquement en une multitude de problèmes de santé que nous voyons.

Il est aussi intéressant de voir nos problèmes de santé monter en flèche alors que ces champs interférents sont devenus plus communs.

Bien sûr, c'est circonstanciel, mais j'en vois des preuves tout le temps.

Je sais que c'est une pilule difficile à avaler pour la plupart d'entre nous.

Avec l'industrie et le gouvernement introduisant de plus en plus de ces appareils et ces champs, la plupart d'entre nous sont devenus complètement **accros** à nos gadgets, et ne les abandonneront pas jusqu'à ce qu'ils mettent notre corps dans un cercueil.

Oui, c'est une vérité **inconfortable**, mais une vérité néanmoins.

Une autre question que vous pourriez vous poser est : "Est-ce que je veux attendre que le gouvernement établisse des normes raisonnables et fasse les tests de sécurité ?"

Quand il y a des billions d'euros en jeu à la fois dans le gouvernement et dans l'industrie, vous pouvez être sûr qu'aucune bonne étude ne va sortir sur les dommages que ces champs électromagnétiques causent, au moins pas jusqu'à ce que le nombre de morts soit très élevé.

Si vous le cherchez, vous pouvez trouver beaucoup de preuves que ces CEM sont nuisibles à la vie et j'arrive à cette conclusion de mon expérience anecdotique avec les patients pendant plus de 30 ans et après avoir examiné la recherche qui est disponible.

Ces CEM affectent significativement la santé et je crois que c'est juste une question de temps, à cause de leur augmentation constante, qu'il y aura finalement une catastrophe sanitaire.

Mon conseil pour vous est de profiter de mes patients super-sensibles, semblables à des canaris.

Ils nous disent : "courez pour sauver votre vie."

Il y a quelques moyens de bon sens pour limiter votre exposition aux CEM, incluant :

• Utiliser un téléphone standard avec un cordon dans votre maison ; • Garder tous les appareils électroniques hors de votre chambre la nuit. Cela vous donnera 8 heures d'exposition limitée ou nulle aux CEM par jour ; • Mettre votre routeur sans fil sur une minuterie de guirlande de Noël, pour qu'il soit éteint la nuit ; • Garder votre téléphone portable en mode avion autant que possible ; • Utiliser un câble ethernet au lieu du Wi-Fi sur votre ordinateur.

Je ne peux pas vous dire le nombre de patients que j'ai eus qui ont vu leurs niveaux d'énergie restaurés — et leur santé améliorée — après avoir pris de petites mesures comme celles-ci.

J'espère que vous ou quelqu'un que vous aimez serez le prochain.

LE PROTOCOLE "EMPREINTES DE DIEU" TRANSFORME VOS CELLULES EN CENTRALES D'ÉNERGIE

Vous souvenez-vous de comment vous alliez passer vos années de retraite à faire toutes les choses que vous aimez ?

Vous alliez frapper les terrains de golf quelques fois par semaine... et peut-être enfin agrandir ce jardin.

Mais, dernièrement, juste sortir du canapé semble être une corvée.

Vos niveaux d'énergie sont dans le fossé et vous pouvez sentir votre santé et votre vigueur s'échapper.

Eh bien, vous n'avez pas à vivre le reste de votre vie de cette façon.

Parce que je vais vous montrer comment stimuler vos niveaux d'énergie et repousser les maladies chroniques en même temps.

Et tout commence avec une prémisse très simple.

Le secret de l'énergie illimitée (et de la bonne santé) commence avec vos cellules !

En particulier, je parle de vos mitochondries, qui sont comme les centrales électriques de vos cellules.

Et si vos mitochondries ne sont pas en bonne forme, tout le reste que vous essayez de faire pour améliorer votre santé va ressembler à ramer un bateau à contre-courant.

Maintenant, vous vous souvenez peut-être de l'école que les mitochondries dirigent la production d'énergie pour nos cellules.

Mais nous apprenons qu'il y a beaucoup plus aux mitochondries que cela.

En fait...

Vos mitochondries sont comme les "empreintes de Dieu" !

Voyez-vous, les scientifiques ont étudié la composition des mitochondries, et découvert quelque chose d'**incroyable**.

Elles ne sont pas vraiment d'origine humaine.

En fait, elles ont leur propre ADN.

Mais elles sont responsables de presque tous les processus de la vie... nous ne pouvons pas vivre ou fonctionner sans elles.

Elles sont comme ces "batteries" divines placées à l'intérieur de nos corps qui nous donnent de l'énergie et font fonctionner tous nos systèmes biologiques.

Alors comment font-elles cela ?

Fondamentalement, elles prennent des électrons de notre nourriture et les transportent, comme un câble électrique, pour former un flux de protons à travers la membrane mitochondriale.

Ce flux d'énergie aide à activer quelque chose appelé ATP, qui est une source d'énergie principale pour nos cellules et alimente la plupart des fonctions de nos corps.

Donc garder vos mitochondries saines produit un approvisionnement fort d'énergie que vous pouvez sentir — et qui combattra la fatigue.

Mais les mitochondries génèrent aussi l'énergie dont nos organes ont besoin pour fonctionner correctement.

Les études nous disent que des mitochondries défectueuses et en nombre déficient sont connectées à pratiquement toutes les maladies dégénératives, particulièrement :

• Le diabète ; • La maladie d'Alzheimer ; • Le cancer ; et • L'insuffisance cardiaque congestive.

Et toutes celles-ci sont en **augmentation**.

Les scientifiques ont découvert que les mitochondries deviennent endommagées avec le vieillissement.

Une étude examinant les mitochondries d'enfants de cinq ans a montré que les mitochondries avaient une structure et fonction quasi-parfaites.

Mais quand ils ont testé une personne de 90 ans, 95 % des mitochondries étaient endommagées.

Alors que pouvons-nous faire pour améliorer notre santé mitochondriale, stimuler nos niveaux d'énergie, et restaurer notre santé ?

Vous pouvez commencer avec ces 7 étapes (et beaucoup d'entre elles ne coûteront pas un centime) :

1. **Mangez des aliments riches en électrons**, comme les graisses saines et le poisson. Votre corps extrait en fait les électrons de cette nourriture et les livre à vos mitochondries.

2. **Buvez de l'eau non fluorée**. Vous pouvez acheter un filtre à eau si votre communauté fluore l'eau. Croyez-le ou non, le fluor bloque en fait le transfert de charges électriques dans nos cellules. Ce n'est pas quelque chose que vous entendrez jamais de

tous ces groupes dentaires poussant la fluoration.

3. **Évitez le bromure**, qui est un halogène comme le fluor. Il se trouve dans les grains transformés et dans les produits chimiques de nettoyage des spas et piscines.

4. **Maintenez une microflore diverse dans votre intestin**. Cela aide avec le transfert d'énergie de votre nourriture à vos mitochondries. Prendre un probiotique quotidien est un moyen facile de garder vos bactéries intestinales saines.

5. **Essayez de passer plusieurs minutes par jour sur la respiration profonde ou la méditation**, pour augmenter votre flux d'oxygène. L'oxygène est essentiel au transfert d'électrons à vos cellules. Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi les gens qui méditent ou pratiquent la respiration profonde semblent déborder d'énergie ?

6. **Diminuez toute exposition aux champs électromagnétiques non-natifs (CEM)**, comme vous en obtenez des ordinateurs, tablettes, smartphones, et autres appareils électroniques.

7. **Commencez à vous supplémenter avec la pyrroloquinoline quinone (VitalinQ), ou PQQ en abrégé**. Le PQQ est une substance récemment découverte, trouvée dans la plupart des fruits et légumes, et elle est absolument essentielle à la santé mitochondriale.

Quand les animaux sont privés de PQQ, ils ont une croissance retardée et des problèmes abondants et ces problèmes sont inversés quand le PQQ est remis dans le régime.

Voyez-vous, la molécule PQQ est impliquée dans le transfert d'électrons dans les mitochondries et a l'avantage d'être une molécule extrêmement **stable**.

Expérimentalement, il a été montré qu'elle stimule la croissance de toutes nouvelles mitochondries par l'activation de gènes clés.

Et plus vous cultivez de mitochondries nouvelles et saines, mieux vous allez vous sentir — je vous le **garantis**.

Mais les merveilles du PQQ ne s'arrêtent pas là.

Il a aussi été montré qu'elle protège un gène dont le dysfonctionnement a été lié à une étape précoce dans le développement de la maladie de Parkinson.

Les études ont montré que le PQQ limite les dommages cérébraux dans l'AVC et la crise cardiaque dans les modèles animaux.

D'autres études montrent qu'elle prévient la formation de structures bêta-amyloïdes qui sont impliquées dans la maladie d'Alzheimer.

Des études ont été menées en supplémentant le PQQ chez les humains et ont montré une amélioration de la fonction cognitive chez les personnes d'âge moyen

Comme je l'ai dit, vous pouvez obtenir du PQQ à partir des fruits et légumes — mais pour obtenir une dose vraiment concentrée, la supplémentation est une idée **intelligente**.

Vous pouvez acheter des gélules de PQQ dans les pharmacies françaises spécialisées en compléments alimentaires.

Il est livré avec une forme purifiée et hautement puissante de PQQ, ce qui est ce que vous devriez rechercher.

De plus, les études ont aussi montré que vous pouvez améliorer les effets du PQQ quand vous prenez aussi des compléments de CoQ10 (ubiquinone) .

Le CoQ10 est aussi prouvé pour soutenir vos mitochondries et aider à générer plus d'énergie cellulaire.

Vous pouvez acheter des compléments de CoQ10 en ligne ou dans à peu près n'importe quelle boutique de vitamines.

Il devient un complément très **populaire**.

N'oubliez pas de combiner le PQQ et le CoQ10 avec les autres éléments de mon protocole.

En faisant ces choses de concert, vous obtiendrez les meilleurs résultats pour vos mitochondries.

CHAPITRE TROIS - SECRETS ANTI-CANCER DE LA MÉDECINE SOUTERRAINE

UN TRAITEMENT RÉVOLUTIONNAIRE GUÉRIT LE CANCER DE LA PROSTATE SANS EFFETS SECONDAIRES

Si vous avez déjà été diagnostiqué avec un cancer de la prostate, vous savez à quelle vitesse les nouvelles peuvent passer de mauvaises à **pires**.

D'abord il y a ce diagnostic **terrifiant**... le moment où vous réalisez qu'il y a eu une tumeur qui grandissait à l'intérieur de vous.

Ensuite, vous apprenez les traitements **barbares** que la médecine traditionnelle vous propose.

Je les appelle les 3 Grands — chirurgie, radiation, et chimiothérapie.

Et beaucoup d'hommes ont appris à leurs dépens qu'ils peuvent vous laisser **incontinent** ou même ruiner votre vie sexuelle pour toujours.

Eh bien, il y a une autre option là-bas — une qui pourrait sauver votre vie et votre qualité de vie.

Elle est **sûre**, vient sans effets secondaires, et a un taux de succès impressionnant de 90 %.

Elle s'appelle l'hyperthermie, et si vous n'en avez jamais entendu parler, il y a une bonne raison.

Notre gouvernement a pratiquement déclaré la guerre à cette percée anti-cancer, et fait tout ce qu'il peut pour la garder loin d'hommes comme vous.

Rencontrez Pierre (Il Pourrait Bien Sauver Votre Vie)

Quand mon patient, Pierre, est venu me voir pour son bilan annuel, son antigène spécifique de la prostate (PSA) était le **double** de la limite de la gamme normale.

Maintenant, le PSA est assez controversé et la Haute Autorité de Santé n'a pas recommandé le dépistage PSA de routine depuis 2008.

C'est surtout parce que le dépistage PSA mène souvent à des biopsies **inutiles** et à un surtraitement.

Mais je vais être honnête avec vous — chaque fois qu'un de mes patients a un PSA qui est le double de ce qu'il devrait être, je m'**inquiète**.

Alors je l'ai envoyé chez un urologue pour une IRM (Voir "Pourquoi les IRM surpassent les biopsies" plus loin).

C'est alors que nous avons eu les mauvaises nouvelles — Pierre avait un cancer de la prostate **agressif**, bien que, heureusement, il était confiné à sa prostate.

Et, comme beaucoup d'hommes avec un cancer de la prostate agressif, Pierre s'est vu donner deux options — une radiation dangereuse pour tuer les cellules cancéreuses de la prostate (qui s'est montrée promouvoir la croissance de nouveaux cancers) et une prostatectomie radicale où ils enlèvent la prostate **chirurgicalement**.

J'étais déçu mais pas choqué que Pierre n'ait jamais reçu l'hyperthermie comme option de traitement.

Plus de 176 000 hommes français par an sont diagnostiqués avec un cancer de la prostate, et presque aucun d'entre eux n'est informé de l'hyperthermie.

C'est alors que j'ai éduqué Pierre sur ce traitement révolutionnaire et une clinique en Allemagne qui change et sauve la vie des hommes.

Et ils peuvent peut-être faire la même chose pour vous ou quelqu'un que vous aimez.

Un Remède Contre le Cancer Sans Effets Secondaires

Il y a environ 10 ans, j'ai assisté à une conférence d'un oncologue d'Allemagne qui a présenté 100 cas de patients atteints de cancer de la prostate traités avec l'hyperthermie.

La science derrière l'hyperthermie est incroyablement **simple**.

Un cathéter simple est passé à travers votre tractus urinaire dans votre vessie et il chauffe votre prostate pendant une période de deux heures.

Voyez-vous, les cellules cancéreuses de la prostate sont plus sensibles à la chaleur que les cellules normales.

La chaleur peut tuer les cellules cancéreuses et laisser les cellules normales **indemnes**.

Maintenant, je sais que la plupart des hommes aiment éviter les cathéters comme un chien évite un bain — mais croyez-moi, c'est **beaucoup mieux** que de faire enlever votre prostate.

Et voici la meilleure partie — le traitement a un taux de succès de 90 % avec virtuellement **AUCUN** effet secondaire après traitement !

Quand j'ai vérifié pour Pierre, j'ai trouvé que la Klinik St. Georg à Aibling, en Allemagne continuait à offrir l'hyperthermie pour le cancer de la prostate.

Et maintenant depuis 20 ans, ils ont toujours ce même taux de succès **éclatant** de 90 %.

Mais la plupart des urologues en France refusent encore d'adopter le traitement, malgré à quel point il fonctionne bien (et en sécurité).

En fait, il y a plein de preuves que la médecine traditionnelle et le gouvernement fédéral conspirent depuis des années pour garder l'hyperthermie hors de vos mains.

Le Combat Secret de Notre Gouvernement Contre l'Hyperthermie

Quand j'ai rencontré cet oncologue allemand pour la première fois il y a une décennie, il a partagé une histoire qui devrait avoir des milliers d'hommes prenant d'assaut l'Élysée.

Il m'a dit qu'il avait en fait présenté ses données à l'ANSM sur les 100 patients traités avec l'hyperthermie.

Il a prouvé que le traitement avait un taux de succès de 90 % et aucun effet secondaire.

L'ANSM l'a **rejeté** tout de suite.

Et si vous vous demandez pourquoi une procédure simple, efficace et sûre n'est pas autorisée, laissez-moi résoudre le mystère pour vous.

Tout tourne autour de l'**ARGENT**.

Il me semble que l'ANSM protège le modèle de traitement actuel.

Il y a beaucoup d'intérêts particuliers qui veulent maintenir les prostatectomies à plus de 50 000 € en cours.

Les hôpitaux dépensent plus de 2 millions d'euros en robots chirurgicaux, comme le daVinci.

Et vous pouvez être sûr qu'ils sont **sérieux** au sujet de récupérer cet investissement.

L'ANSM ne veut pas froisser les plumes financières de ces traitements établis, même s'il n'y a aucune preuve qu'ils sont plus efficaces que de ne rien faire, en ce qui concerne la mortalité.

De plus, les urologues et chirurgiens comprennent la psyché de l'homme français typique.

Quand la plupart des hommes apprennent qu'ils ont un cancer, leurs côtés agressifs se déclenchent — ils veulent juste que ce **salaud** sorte.

Alors le courant dominant a souvent peu de mal à diriger les hommes vers des traitements potentiellement dangereux (et souvent destructeurs de vie).

Comment Gérer un Diagnostic de Cancer de la Prostate

Quand vous êtes diagnostiqué avec un cancer de la prostate, ne laissez personne vous **précipiter** dans une décision de traitement.

Croyez-le ou non, se lancer dans l'action à la vitesse de la lumière n'est pas toujours aussi important que certains urologues le feront paraître.

Il y a eu un essai clinique majeur appelé PROTECT qui a fait un suivi de 10 ans sur des hommes avec un cancer de la prostate qui incluait la surveillance active (où vous surveillez essentiellement votre cancer de la prostate pour voir s'il empire et a besoin de traitement), la prostatectomie radicale et la radiation.

Il n'y avait **aucune différence** de survie entre les trois groupes.

Absolument aucune.

Souvenez-vous de cela la prochaine fois que quelqu'un veut vous emmener en chirurgie avant que vous ayez eu une chance de reprendre votre souffle.

Au lieu de cela, prenez le temps de considérer vos options.

Si vous êtes partant pour des vacances médicales, vous pouvez en apprendre plus sur la Klinik St. Georg à www.klinik-st-georg.de/.

Le site web est en allemand, mais la plupart des navigateurs Internet (comme Google Chrome) le traduiront pour vous, et vous trouverez du personnel qui parle un français **parfait**.

Un autre traitement qui est en fait disponible en France est la cryothérapie, qui gèle les cellules cancéreuses de la prostate.

Elle a beaucoup moins d'effets secondaires que la chirurgie, et semble obtenir de bons résultats.

Souvenez-vous aussi que de simples changements de mode de vie peuvent avoir un **gros** effet sur le cancer de la prostate.

Les aliments et compléments qui ont montré freiner le développement du cancer de la prostate incluent les légumes crucifères (chou, chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles), ainsi que le lycopène, le palmier nain, et le bêta-sitostérol.

Le lycopène, le palmier nain, et le bêta-sitostérol sont tous vendus comme compléments individuels et en combinaison dans plusieurs compléments multi-ingrédients pour la prostate.

Finalement, il est important de corriger toute perturbation circadienne dans votre vie (le cycle jour et nuit).

Les études montrent que les hommes qui se cachent du soleil **doublent** leur risque de cancer de la prostate.

De faibles niveaux de mélatonine, qui est une conséquence de la lumière artificielle la nuit, ont aussi été montrés comme augmentant significativement le risque de cancer de la prostate.

Si vous êtes diagnostiqué avec un cancer de la prostate, respirez **profondément**.

Il n'y a aucune raison de précipiter votre décision sur quoi faire ensuite.

Obtenez un deuxième, et même troisième avis.

Et n'ayez pas peur de considérer des vacances médicales à l'étranger.

CE TRAITEMENT "NUTRIMENT 8" DÉTRUIT LES CELLULES CANCÉREUSES

Imaginez-vous assis avec votre médecin dans son bureau... d'énormes sourires de soulagement sur vos deux visages.

Vos derniers résultats d'imagerie sont de retour.

Et ils ont prouvé, encore une fois, que votre tumeur continue de **rétrécir**.

Elle fond littéralement.

Et vous n'avez pas eu une seule perfusion de chimio ou vous n'êtes pas resté pour des séances de radiation.

Des gens exactement comme vous obtiennent ces résultats — et ils utilisent un traitement alternatif contre le cancer dont beaucoup de patients ne sont jamais informés.

Il s'appelle la vitamine C intraveineuse (VCI), et le courant dominant essaie de la **mettre sur liste noire** depuis des années.

Heureusement, la marée commence à tourner un peu.

Voyez-vous, le lauréat du prix Nobel Linus Pauling a d'abord proposé d'utiliser la vitamine C pour traiter le cancer il y a des décennies.

Les gens l'ont appelé un **charlatan** à l'époque — mais maintenant nous savons qu'il avait découvert quelque chose de révolutionnaire.

C'est parce qu'il comprenait qu'à des doses assez élevées, la vitamine C produit du peroxyde d'hydrogène dans nos corps — et cela est **toxique** pour les cellules cancéreuses.

En fait, les chercheurs ont prouvé que la VCI attaque en fait le cancer à travers huit voies différentes, c'est pourquoi certains l'appellent "Nutriment 8".

Bien sûr, les médecins traditionnels et les compagnies pharmaceutiques ont fait tout ce qu'ils pouvaient pour essayer de convaincre le public que Pauling avait tort... et était **fou**.

Mais nous savons maintenant qu'il avait absolument **raison**.

De nombreuses études ont maintenant prouvé la capacité anti-cancer de la VCI, et elle est utilisée par des médecins de santé alternative partout dans le pays.

Le Centre Médical de l'Université de Kansas a développé un protocole de traitement pour les médecins, et même le gouvernement fédéral a financé des études dessus.

Dans un cas, rapporté par les agences de santé fédérales, une femme de 51 ans avec un cancer du rein métastatique a opté pour le traitement VCI.

Après seulement 7 mois de perfusions deux fois par semaine, ses tumeurs avaient tellement rétréci qu'elles étaient pratiquement **invisibles** sur film !

Dans un autre cas, un homme avec un cancer de la vessie qui se propageait déjà a commencé à recevoir de la VCI.

Il a été complètement **guéri** — et quand les chercheurs ont pris de ses nouvelles 9 ans plus tard, il était toujours en santé fantastique.

Ce qui rend la VCI si spéciale comme traitement contre le cancer, c'est qu'elle est incroyablement **polyvalente**.

En fait, une étude de laboratoire de 2015 de Cornell a trouvé qu'elle peut même tuer les cellules cancéreuses colorectales avec une mutation génétique qui les rend difficiles à traiter.

Bien sûr, la chimiothérapie, la chirurgie, et la radiation sont des industries massives de plusieurs milliards d'euros.

Alors beaucoup de patients ne reçoivent jamais l'option de la VCI.

Si vous voulez essayer la VCI, votre meilleur pari est d'appeler des médecins alternatifs dans votre région.

Le Collège Français pour l'Avancement en Médecine a un excellent localisateur de médecins sur son site web.

Vous n'aurez probablement pas à faire trop d'appels avant de trouver un médecin qui l'offre — ou connaît quelqu'un qui le fait.

Assurez-vous de demander depuis combien de temps le médecin offre le traitement, et quel a été son taux de succès.

Vous voulez toujours choisir un médecin expérimenté avec qui vous vous sentez **à l'aise**.

Si vous subissez actuellement une chimio, vous devriez savoir que la VCI s'est aussi montrée capable de diminuer les effets secondaires comme la fatigue et la nausée.

N'importe quel médecin peut prescrire de la VCI, alors parlez à votre doc d'incorporer cela dans votre traitement.

CE SCIENTIFIQUE DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE A TROUVÉ UN MOYEN RADICAL DE BATTRE LE CANCER

Peut-être que la seule chose pire qu'un diagnostic de cancer est comment nous traitons la maladie.

J'ai vu tant de personnes au fil des années (et je parie que vous aussi), qui ont eu leurs vies détruites par des traitements traditionnels **empoisonnés** comme la radiation, la chimiothérapie, et la chirurgie.

Mais et s'il y avait un moyen plus simple... et plus sûr... de battre le cancer ?

Un qui nous fixe depuis plus de 75 ans ?

Tout se résume à une prémisse incroyablement simple...

Affamez les cellules cancéreuses et elles mourront — par MILLIONS !

Et, croyez-le ou non, nous avons un vieux scientifique de la Seconde Guerre mondiale à remercier pour cette percée.

Son nom était Dr Otto Warburg, et c'était un chercheur allemand qui a en fait gagné le prix Nobel de médecine en 1931.

Il a même continué sa recherche médicale pendant la guerre... sous l'approbation directe d'Adolf Hitler... ce qui ne lui a pas gagné trop d'amis.

Mais le fait est, Warburg était sur quelque chose d'**ÉNORME**.

Il a commencé par examiner les mitochondries — les minuscules "batteries" biologiques qui fournissent de l'énergie dans chaque cellule.

Les mitochondries utilisent habituellement l'oxygène pour décomposer les protéines, graisses et hydrates de carbone en énergie.

Quand elles sont endommagées ou privées d'oxygène, elles commencent à décomposer le sucre via la fermentation.

Ce processus **inefficace** mène la cellule à moitié affamée à faire des "erreurs", incluant se reproduire sauvagement — en d'autres termes, devenir cancéreuse.

En d'autres termes, le sucre déclenche tout.

Même le courant dominant admet que le cancer **adore** le sucre.

En fait, pour localiser les tumeurs dans le corps, les médecins donnent aux patients du glucose pur lié à un colorant radioactif.

Les cellules cancéreuses, **affamées** de glucose, l'engloutissent.

Alors priver les cellules cancéreuses de glucose pourrait-il en fait rétrécir ou tuer les tumeurs ?

Eh bien, Warburg n'est jamais allé si loin — mais certains chercheurs modernes l'ont fait.

Pour tester "l'Hypothèse Warburg", un chercheur de Johns Hopkins a injecté 19 rats cancéreux avec un composé appelé 3-bromopyruvate.

Il "ferme la porte" à la capacité du sucre d'entrer dans les cellules cancéreuses.

Tous les rats ont été **guéris** et ont continué à avoir des durées de vie normales.

D'autres études animales, pendant ce temps, ont montré que des régimes radicalement faibles en hydrates de carbone réduisent la croissance tumorale et améliorent la survie dans beaucoup de types de cancer, incluant le gliome malin et le cancer du côlon, du tractus GI et de la prostate.

Il y a encore plein de recherche en cours.

Mais si vous ou quelqu'un que vous aimez souffre de cancer, un régime dramatiquement faible en glucides peut valoir la peine d'essayer.

Parce que nous savons déjà que le cancer **adore** le sucre — et avec chaque décennie qui passe, de plus en plus de preuves font surface que Warburg avait raison.

DEVRIEZ-VOUS FAIRE UN TEST PSA ? VOUS POURRIEZ ÊTRE SURPRIS…

S'il y a un test qui laisse des MILLIONS d'hommes confus, c'est le dépistage de l'antigène spécifique de la prostate (PSA).

Nous avons entendu que le test PSA est **crucial** pour détecter le cancer de la prostate tôt, et qu'il peut sauver des vies.

Mais dernièrement le PSA reçoit de la mauvaise presse, avec même le gouvernement et l'establishment médical traditionnel s'y opposant.

Cependant, il y a des forces à l'œuvre ici qui sont plus préoccupées par l'argent que par votre bonne santé.

Et je recommande encore régulièrement les tests PSA à mes patients — avec quelques **gros** avertissements.

Voyez-vous, la Haute Autorité de Santé a récemment décidé que les hommes ne devraient plus faire de tests PSA réguliers pour dépister le cancer de la prostate.

Ils disent que cela peut mener au surtraitement (ce qui peut… plus là-dessus dans un moment).

Mais éliminer les tests PSA est-il vraiment une bonne idée — ou cette force de travail est-elle en mission pour réduire les coûts de soins de santé chez les seniors ?

Ce n'est un secret pour personne que des programmes comme la Sécurité Sociale sont en train de faire faillite alors que les coûts de soins de santé montent en flèche.

Et je suis assez sûr que quand nous sommes tous **morts**, nos coûts de soins de santé pour l'Etat sont zéro.

Selon cette Force de Travail, les tests PSA n'ont pas été documentés pour sauver des vies, donc ne devraient pas être faits.

Et je suis d'accord — jusqu'à un certain point.

Quand les tests PSA sont utilisés comme justification pour vous **surtraiter** — pour faire des trous dans votre prostate et arracher votre prostate de votre corps — alors je suis d'accord que ce n'est pas très précieux.

Mais à cause de l'obsession du courant dominant avec le surtraitement...

Ils jettent littéralement le bébé avec l'eau du bain !

Le fait est, le PSA peut être un marqueur que vous développez les conditions qui peuvent mener au cancer de la prostate et à sa propagation.

C'est la **vérité**.

La plupart des médecins (même les urologues) ne savent pas que le PSA fonctionne comme une enzyme pour décomposer les barrières naturelles qui entourent les cellules appelées la matrice extracellulaire.

Un PSA élevé est comme un canari dans la mine de charbon.

Alors en abaissant le PSA vous pouvez empêcher toute cellule cancéreuse de la prostate qui est présente de grandir et de se propager.

En supprimant le PSA, la force de travail montre vraiment qu'elle n'est pas dans la prévention, et ne la considère même pas vraiment.

La vraie leçon ici est qu'en abaissant votre PSA, vous pouvez protéger votre matrice extracellulaire et empêcher un cas possible de cancer de se propager.

Dans mon expérience, le PSA est **facile** à réduire.

Bien sûr, Big Pharma a des médicaments comme l'Avodart qui viennent avec un coût élevé et des effets secondaires.

Mais nous n'avons vraiment pas besoin de ces médicaments si vous êtes prêt à faire un programme agressif de détoxification, nutrition et supplémentation appropriée.

Une liste de nutriments, soutenue par des décennies de recherche, qui peuvent aider à réduire le PSA incluent :

• Le bore ; • Le chardon-Marie ; • La curcumine ; • Le lycopène ; • La vitamine D ; et • Le sélénium.

Vous pouvez récupérer n'importe lequel de ces compléments à prix abordable sur des sites web français spécialisés.

Je recommande aussi que vous parliez à votre médecin d'être testé pour les métaux lourds.

Les études ont montré des niveaux beaucoup plus élevés de toxines, spécialement les métaux lourds, dans les prostates cancéreuses.

Ma recommandation est de tester le PSA.

Si vous avez un PSA au-dessus de 1, c'est un "coup de semonce", et vous devriez commencer à prendre les étapes que j'ai décrites pour l'abaisser.

Cela a beaucoup plus de sens que de juste regarder votre PSA monter jusqu'à ce qu'il soit temps pour une biopsie ou prostatectomie.

Et peu importe votre nombre PSA, ne vous précipitez jamais dans une chirurgie ou autre plan de traitement.

Obtenez toujours des opinions multiples et voyez si abaisser votre PSA naturellement peut aider.

De cette façon vous vous protégez contre devenir une victime du surtraitement.

CE DÉSHERBANT EST-IL DU CANCER EN BOUTEILLE ?

Chaque fois que je le vois, je secoue la tête d'**incrédulité**.

Vous ne pouvez pas entrer dans un Leroy Merlin de nos jours sans voir une pile gigantesque de désherbants, positionnés comme un achat impulsif.

C'est un peu comme chez Carrefour où ils ont des barres de chocolat juste à côté de la caisse.

Et, plus souvent qu'autrement, ces détaillants poussent des bouteilles de Roundup, l'un des désherbants les plus **dangereux** qui existent.

Ou, comme j'aime l'appeler... du cancer en bouteille.

Le Roundup est fabriqué par la grande compagnie de biotechnologie, Monsanto.

Et un groupe de santé international majeur — après des années de recherche et malgré les objections de Monsanto — a déclaré que c'est une cause probable de cancer.

Mais éviter le Roundup — et son ingrédient principal le glyphosate — n'est pas aussi simple que d'éviter un achat et de le garder hors de votre jardin ou pelouse.

Parce que de nos jours, ce désherbant dangereux est partout sur notre **nourriture** !

Voyez-vous, beaucoup de nos cultures aujourd'hui ont été génétiquement modifiées (OGM) pour tolérer les herbicides comme le Roundup.

Mais maintenant les mauvaises herbes deviennent résistantes à cela, et les agriculteurs utilisent des quantités de plus en plus élevées dans une tentative de contrôler les mauvaises herbes.

En France nous utilisons plus de 8 000 tonnes par an de Roundup.

C'est bon pour Monsanto, mais pas bon pour nous.

Que fait l'ANSES pour nous protéger de cette menace croissante ?

Eh bien, ils augmentent simplement la quantité de Roundup qu'ils vous laisseront manger.

Il n'y a pas si longtemps, ils ont augmenté les limites autorisées pour la quantité de glyphosate qui peut rester sur notre nourriture.

En fait, les quantités qu'ils permettent maintenant vont bien au-dessus de la dose qui a causé des problèmes de santé dans des études récentes.

Quelle **myopie** !

La recherche récente a montré que le glyphosate inhibe quelque chose appelé le système d'enzyme P 450.

C'est un système majeur que notre corps utilise pour détoxifier les produits chimiques auxquels nous sommes exposés.

Quand des études animales de glyphosate sont faites sur toute la durée de vie de l'animal, le produit chimique a causé des problèmes de reins et de foie, grandement augmenté le risque de cancer, et mené à une durée de vie plus courte.

Je ne sais pas pour vous... mais rien de cela ne me semble très **bon**.

Le Roundup que beaucoup d'entre nous pulvérisent sur les mauvaises herbes qui poussent dans les fissures de nos allées et dans nos

pelouses réduit notre capacité à nous débarrasser de tous les autres milliers de produits chimiques auxquels nous sommes exposés.

Cela mène aux maladies chroniques qui augmentent, incluant les troubles gastro-intestinaux, l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques, la dépression, l'autisme, l'infertilité, le cancer et la maladie d'Alzheimer.

Alors que recommandé-je ?

D'abord, résistez à la tentation d'acheter une bouteille de Roundup.

Si vous achetez ce produit, vous les encouragez juste à en faire plus pour réapprovisionner les étagères.

La deuxième chose est d'éviter tout aliment contenant des OGM.

En passant au bio vous évitez les herbicides OGM comme le Roundup.

Les produits bio peuvent coûter un peu plus.

Mais à long terme, votre santé en **vaut la peine**.

LA FAÇON BÉNIE DE SE DÉTOXIFIER (ET RALENTIR LE CANCER)

Parlez à la plupart des docs traditionnels de comment prévenir les maladies, et ils voudront soit que vous mangiez comme un moine soit que vous vous entraîniez comme un militaire.

Mais et si je vous disais qu'il y avait un moyen simple et sûr de prévenir la plupart des maladies communes qui nous affligent — même le cancer.

C'est **peu coûteux**, agréable, et vous pouvez le faire de chez vous — mais votre médecin ne sait probablement rien à ce sujet.

Je parle des traitements de sauna.

Et en plus d'être un moyen merveilleux de se détendre, la science montre que les saunas peuvent être de puissants **combattants** de maladies.

Laissez-moi expliquer.

Plus tôt dans ce chapitre, je vous ai parlé de l'hyperthermie — un processus qui élève les températures des cellules cancéreuses pour les tuer.

C'est parce que les cellules cancéreuses ne tolèrent pas la chaleur supplémentaire aussi bien que les cellules normales et saines.

Alors les chercheurs ont trouvé que vous pouvez chauffer le corps et tuer les cellules cancéreuses sans tuer les cellules saines.

Mais cette philosophie de "la chaleur comme médecine" va bien au-delà du cancer.

Un autre traitement rarement utilisé est quand une personne a une infection que les antibiotiques ne peuvent pas toucher.

Les médecins peuvent injecter un pyrogène (c'est une substance qui induit la fièvre) et cela peut guérir l'infection là où rien d'autre n'a fonctionné.

Après tout, la fièvre est la façon naturelle de votre corps d'utiliser la chaleur pour tuer les infections et envahisseurs étrangers.

La chaleur excessive cause aussi l'activation des protéines de choc thermique.

Les protéines de choc thermique envoient un appel d'alarme pour que le système immunitaire réagisse aux envahisseurs viraux ou bactériens.

Même si la fonction des protéines de choc thermique n'est que partiellement comprise, la recherche préliminaire suggère qu'elles aident le corps avec les infections bactériennes et virales, les maladies cardiaques, les maladies neurodégénératives comme Alzheimer, le cancer et possiblement beaucoup plus de maladies.

Alors il est clair que la chaleur peut jouer un rôle clé pour vous aider à combattre la maladie.

Maintenant, vous pouvez essayer d'augmenter occasionnellement votre thermostat à 32 degrés... mais si votre conjoint ressemble au mien, vous pourriez vous retrouver dans une dispute assez **sérieuse**.

Votre meilleur pari est de faire ce que je fais — vous chauffer avec un sauna infrarouge proche.

C'est la façon la plus sûre et la meilleure d'élever votre température corporelle centrale pour un effet **thérapeutique**.

Non seulement il est possible d'obtenir les bienfaits pour la santé dont je viens de parler, mais transpirer dans un sauna est un **superbe** détoxifiant qui élimine les métaux, produits chimiques toxiques, médicaments, particules radioactives et autres toxines du corps.

Pour cette raison seule, j'essaie de ne pas passer même un jour sans sauna dans notre monde **toxique**.

Si vous appartenez à une salle de sport qui a un sauna infrarouge, c'est un excellent endroit pour commencer.

Aussi, les prix des saunas ont beaucoup baissé au cours des dernières années.

Cherchez simplement "sauna infrarouge" sur Google et vous trouverez de nombreuses opportunités d'acheter des unités pour 1-2 personnes pour environ **1 000 €**.

Certaines unités ne prennent pas beaucoup plus de place qu'un gros meuble.

VOUS AIMEZ CARBONISER CE STEAK ? MIEUX VAUT Y RÉFLÉCHIR À DEUX FOIS...

Peut-être que mes papilles gustatives ne sont pas assez **raffinées**... ou peut-être que je ne suis pas aussi viril que certains gars.

Mais je n'ai jamais compris le désir de pratiquement carboniser la viande jusqu'à ce qu'elle ressemble à quelque chose que vous avez sorti d'un incendie de grange.

Qui veut goûter une bouchée de cendre — même si elle est couverte de sauce barbecue ?

Mais si vous êtes quelqu'un qui aime cuire les choses "bien cuites", il est peut-être temps de **reconsidérer**.

Parce que la science prouve maintenant que...

Vous pourriez littéralement vous cuire à mort !

La recherche médicale montre qu'un moyen de réduire dramatiquement votre risque de développer un cancer est d'éviter la tendance à consommer des aliments **trop cuits**.

Nous voulons tout rapidement dans notre culture, alors cuire à haute température est très **populaire**.

Mais trop cuire la nourriture produit en fait des composés cancérigènes — et passer des années à manger ce truc met votre santé en **danger**.

Un groupe de l'Université du Minnesota a rapporté que les femmes qui mangeaient des hamburgers trop cuits avaient 50 % plus de risque de cancer du sein que les femmes qui mangeaient des hamburgers **saignants** ou moyennement cuits.

Et la fameuse étude de santé des femmes de l'Iowa a trouvé que les femmes qui mangeaient constamment du steak bien cuit, des hamburgers et du bacon augmentaient leur risque de cancer du sein de presque **cinq fois** !

Vous les hommes là-bas êtes aussi à risque.

Une étude publiée en 2012 a trouvé que les hommes qui mangeaient 1,5 portions de viande poêlée chaque semaine augmentaient leur risque de cancer avancé de la prostate de **30 %**.

Les hommes qui mangeaient 2,5 portions de viande rouge cuite à haute température étaient 40 % plus susceptibles d'avoir un cancer avancé de la prostate.

Considérant que certains d'entre vous mangent de la viande carbonisée à haute température **chaque jour** peut nous donner un indice sur pourquoi les taux de cancer de la prostate montent en flèche.

Voyez-vous, cuire les viandes à hautes températures crée des amines hétérocycliques et ces produits chimiques causent la **mutation** des gènes.

Les amines hétérocycliques ont été liées au cancer de la prostate, du sein, colorectal, œsophagien, pulmonaire et d'autres types de cancer.

Et il est important de se rappeler que cela n'arrive pas seulement avec la viande rouge.

Si vous grillez du saumon, que la plupart d'entre nous considèrent comme un aliment sain, vous obtiendrez quand même une grosse dose d'amines **hétérocycliques**.

Heureusement, il y a un moyen de neutraliser les cancérigènes alimentaires.

L'un des produits chimiques les plus puissants est l'indole 3 carbinol (I3C) qui se trouve dans les légumes crucifères comme le chou, le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le brocoli.

Les études montrent que quand vous donnez de l'I3C aux rats avant qu'ils reçoivent des produits chimiques cancérigènes, le nombre de tumeurs peut être réduit de **96 %**.

Alors faire le plein de légumes au barbecue familial est probablement une bonne idée.

Vous pouvez aussi acheter des compléments d'I3C sur des sites français spécialisés.

SUPER FRUIT COMBAT LE CANCER DU SEIN ET DE LA PROSTATE

Vous auriez du mal à trouver un plus grand fan de grenades que moi.

J'aime tellement les grenades que j'ai cinq arbres dans ma cour.

Bien sûr, j'aime le goût — vous obtenez cette pointe de sucré et d'aigre en même temps.

Mais il y a une autre raison pour laquelle je garde beaucoup de grenades à proximité.

Les grenades sont un super fruit qui peut combattre le cancer, le diabète, les maladies cardiaques, et PLUS !

Les scientifiques ont découvert que les grenades ont divers phytonutriments qui ont des bienfaits **incroyables** pour la santé.

L'un est l'ellagitannine, qui inhibe le facteur nucléaire pro-inflammatoire Kappa bêta (NF-Kb).

Si le NF-Kb est chroniquement élevé, cela mène à des maladies basées sur l'inflammation comme le cancer et le diabète.

Mais ce n'est pas la seule façon dont les grenades peuvent aider à vous garder **libre** de cancer.

Les études ont montré que les grenades contiennent de l'acide ellagique qui fonctionne pour perturber le développement du cancer.

Les graines inhibent l'enzyme aromatase qui peut réduire votre risque de cancer du sein.

Les grenades stimulent aussi l'apoptose de diverses cellules cancéreuses, c'est là où la cellule cancéreuse commet un **suicide**.

Une étude a été faite où des hommes avec un cancer de la prostate ont reçu du jus de grenade à boire dans un groupe et pas de jus de grenade dans l'autre groupe.

Ils ont étudié le temps de doublement du niveau PSA qui dit à quelle vitesse le cancer **grandit**.

Dans le groupe de contrôle sans jus de grenade, il a fallu 15 mois pour que le PSA double.

Dans le groupe recevant du jus de grenade, il a fallu 54 mois pour que le PSA double.

La grenade a ralenti le développement du cancer de plus de **3 ANS** !

Les urologues utilisent-ils cette information dans le traitement du cancer de la prostate ?

S'ils le font, je ne l'ai pas vu chez mes patients.

Mieux encore, les grenades sont **formidables** pour votre cœur.

Les composants du jus de grenade augmentent le PON-1, qui aide avec la fonction du cholestérol HDL qui est le bon cholestérol qui nettoie nos artères.

Les composés de la grenade préviennent aussi les dommages oxydatifs au cholestérol LDL qui protège contre l'athérosclérose.

Une autre façon dont la grenade peut améliorer nos vaisseaux sanguins est en affectant l'expression génique de la synthetase d'oxyde nitrique.

Cela résulte en un oxyde nitrique augmenté qui réduit le risque de développer de la plaque et laisse les artères plus **flexibles**.

Et finalement il y a la nutrition.

Les grenades sont une bonne source de vitamine C, potassium, B6 et acide pantothénique.

Les grenades sont de puissants combattants naturels de maladies.

Et si vous ne pouvez pas faire pousser des arbres dans votre cour comme moi, assurez-vous d'ajouter des grenades à votre liste de courses **hebdomadaire**.

LE TEST DE CANCER DU SEIN QUE VOUS POUVEZ ÉVITER (ET CELUI QUE VOUS NE DEVRIEZ PAS)

Il n'y a pas si longtemps, la Société Française du Cancer a recommandé que les femmes commencent à faire des mammographies à l'âge de 45 ans au lieu de 40.

Et elles ont failli se faire **décapiter** pour ça !

Le lobby du cancer du sein est si puissant en France que parler contre les mammographies vous fera étiqueter comme un charlatan en **vitesse**.

Mais ils peuvent m'appeler comme ils veulent.

Parce qu'il y a quelques vérités **laides** sur les mammographies que des millions de femmes ne se font pas dire.

Il y a de bonnes chances que vous n'ayez pas besoin d'une mammographie du tout… peut-être **JAMAIS** !

Je vais vous parler d'une meilleure alternative aux mammographies dans un moment.

Mais d'abord…

J'ai toujours pensé qu'utiliser des mammographies — qui exposent le sein à la radiation ionisante (un agent cancérigène connu) — est **stupide**.

Le problème avec exposer le sein à la radiation chez les femmes plus jeunes est qu'elles obtiendront plus de radiation cumulative, et donc seront plus susceptibles d'atteindre le seuil pour causer le cancer.

De plus, les femmes plus jeunes tendent à avoir un tissu mammaire plus dense et donc ont plus de résultats faux-positifs qui mènent à l'inquiétude et aux procédures **inutiles** et invasives.

Une étude de 2012 a estimé que 70 000 femmes par an sont tourmentées par des tests **faux-positifs**.

Et qu'en est-il de toutes ces affirmations que les mammographies sauvent des vies ?

Eh bien, les preuves sont **douteuses** au mieux.

Il y a eu une étude rapportée en 2014 dans le British Medical Journal qui a regardé 45 000 femmes entre les âges de 40 à 59.

Ils ont comparé l'utilisation de mammographies versus les soins habituels, qui étaient d'avoir un examen physique annuel avec votre médecin et pas de mammographies.

Alors qu'est-ce qui s'est passé après 25 ans ?

Aucune différence dans les résultats.

En d'autres termes, les mammographies sont complètement **inefficaces** pour sauver des vies du cancer du sein comparé à juste voir votre médecin et avoir un examen physique.

Je peux voir pourquoi les groupes d'obstétriciens et gynécologues veulent plus de mammographies.

C'est un moyen d'engager les femmes avec le système médical, qui est leur **gagne-pain**.

Et pourquoi des groupes comme la Fondation Susan G. Komen veulent-ils plus de mammographies faites ?

Le cancer du sein est leur **business**.

Ils veulent le guérir.

Vous ne pouvez pas guérir ce que vous n'avez pas diagnostiqué.

Ils vous donneront des statistiques sur combien de vies sont sauvées avec un dépistage lourd et un traitement médical **précoce**.

Mais il y a un trou dans cet argument.

Il a été montré que beaucoup des cancers du sein qui sont traités n'auraient jamais tué la personne.

Cela signifie qu'une femme a subi un traitement **dommageable** juste à cause du dépistage.

Quand vous entrez ces personnes dans les données, elles tendent à survivre alors elles boostent les statistiques de **survie**.

Mais ce qui n'est pas vu dans les études, que je vois chaque jour dans ma pratique, c'est tous les dommages que le traitement **inutile** peut faire.

Il y a le cerveau chimio, la dépression, de multiples problèmes de santé et une vie plus **courte**.

Dans ma pratique à Toulouse, notre première ligne de défense contre le cancer du sein est une technologie appelée **thermographie numérique**.

La plupart des gens n'en ont jamais entendu parler, mais cet outil existe depuis 35 ans, plus de 800 études ont été faites dessus, et l'Europe, le Canada et l'Australie l'utilisent tous pour le dépistage de **routine**.

La thermographie fonctionne en mesurant la chaleur infrarouge de votre corps et peut être utilisée au fil du temps pour détecter les changements qui se produisent.

L'un de ses bienfaits clés est qu'elle détecte les changements cancéreux dans le corps **BEAUCOUP PLUS TÔT** qu'une mammographie ne peut — ce qui vous donne la meilleure chance de récupération.

Contrairement aux mammographies, la thermographie numérique n'utilise **AUCUNE** radiation et **AUCUNE** compression.

Et, contrairement aux mammographies, la thermographie est précise à **90 %**.

Et le mieux de tout, contrairement aux mammographies, la thermographie (quand ajoutée aux examens réguliers de santé mammaire) augmente le taux de survie de **61 %**.

Elle coûte moins cher aussi.

Il est important de noter que la thermographie numérique ne peut pas diagnostiquer le cancer, mais ce qu'elle peut faire c'est vous dire en sécurité si quelque chose de **suspect** se passe.

Alors — et seulement alors — est-ce que je recommande d'avoir une mammographie.

Avant d'exposer votre tissu mammaire sensible à des quantités massives de radiation, pression excessive, biopsies inutiles, et procédures chirurgicales **radicales**, parlez à votre médecin de la thermographie.

Finalement, souvenez-vous qu'un des moyens les plus faciles de réduire votre risque de cancer est en diminuant votre exposition à la lumière artificielle, comme la lumière **bleue**.

C'est le type de lumière que nous obtenons des écrans de télé, ordinateurs, tablettes, smartphones, et ampoules **modernes**.

La recherche a montré que cette lumière, surtout quand vous y êtes exposé la nuit, crée des pénuries de mélatonine et d'autres changements hormonaux qui peuvent mener au cancer.

C'est pourquoi les travailleurs de nuit ont des taux de cancer si **élevés**.

Garder ces appareils hors de votre chambre la nuit, appliquer des filtres de lumière bleue (vous pouvez les trouver sur n'importe quel app store), et porter des lunettes bloquant la lumière bleue la nuit sont d'excellents moyens de limiter votre exposition et possiblement empêcher le cancer de prendre **racine**.

CHAPITRE QUATRE - FAITES DISPARAÎTRE LA DOULEUR AVEC CES ASTUCES INCROYABLES

APAISEZ LES ARTICULATIONS ET MUSCLES DOULOUREUX AVEC CE SECRET D'ATHLÈTES OLYMPIQUES

J'ai passé toute ma carrière à traiter la douleur — et à rechercher des moyens nouveaux et meilleurs de le faire.

J'ai aidé des coureurs de marathon... des athlètes d'élite de Division I à l'Université de Toulouse... et d'innombrables seniors comme vous cherchant un soulagement des muscles et articulations **douloureux**.

Et pour gérer ces milliers et milliers de cas de douleur, j'avais la meilleure préparation que vous puissiez imaginer — j'ai élevé trois garçons **actifs**.

Mes fils faisaient du sport toute l'année, et ils rentraient toujours à la maison avec des bleus, élongations musculaires, entorses, et autres **blessures**.

Et en traitant mes propres fils, je suis tombé sur ce qui peut être la plus grande percée contre la douleur de ma carrière.

Ça s'appelle la thérapie par lumière de faible niveau, ou LLLT.

Elle est si efficace pour apaiser même la pire douleur que les athlètes olympiques comptent dessus pour récupérer des **blessures**.

Et si la douleur contrôle votre vie… et vous empêche de profiter des activités que vous aimez… la LLLT peut être la réponse à vos **prières**.

Les Souffrants de Douleur Voient la Lumière

Il y a plus d'une décennie — quand mes fils déchiraient tout sur les terrains de basket et de baseball — j'avais un outil incroyable que la plupart des médecins n'avaient **pas**.

On m'avait donné un appareil de démonstration qui consistait en un panneau de lumières LED avec une fréquence de 630 nm.

C'était l'un des premiers appareils LLLT à **domicile**.

Et j'ai rapidement appris que la LLLT avait le pouvoir de…

Faire disparaître la douleur et les blessures — presque comme si elles n'avaient jamais existé !

Chaque fois qu'il y avait une blessure (et il y en avait beaucoup), nous attachions le panneau LED et le laissions faire sa **magie**.

Mes enfants allaient souvent mieux le jour suivant et rataient rarement les entraînements ou les matchs.

Et je n'étais pas le seul médecin à découvrir les propriétés incroyables de soulagement de la douleur de la LLLT.

J'ai lu récemment que les lumières LED étaient régulièrement utilisées pour guérir rapidement les athlètes aux Jeux Olympiques de Rio de Janeiro.

Je suppose que mes garçons et moi étions en avance sur notre **temps** !

Maintenant, vous avez peut-être entendu dire que certains médecins utilisent un autre type de traitement par lumière, appelé thérapie laser de faible niveau.

Ces traitements nécessitent d'aller dans un établissement médical et sont **chers**.

Ces appareils puissants doivent être utilisés avec beaucoup de précaution, parce qu'ils peuvent endommager les tissus, alors vous avez besoin d'un fournisseur **expérimenté**.

Au lieu de cela, j'utilise des lumières LED avec mes patients, qui sont beaucoup plus sûres et moins chères, tout en fournissant les mêmes **bienfaits**.

Et les résultats ont été **remarquables**.

J'ai compté sur la LLLT avec des lumières LED pendant des années, et j'ai vu ce traitement incroyable livrer des résultats rapides pour les douleurs musculaires, l'arthrite, les problèmes de dos, et à peu près toute douleur que vous pouvez **imaginer**.

Le secret est que cette lumière pénètre profondément dans vos tissus pour attaquer la douleur à la **source**.

Guérir la Douleur de 10 Façons Différentes

Si vous êtes sceptique au sujet de la LLLT, je ne vous **blâme** pas.

Il ne semble pas qu'un simple panneau de lumières devrait être capable de livrer un soulagement de la douleur si rapide et **complet**.

Et c'est surtout vrai si vous avez passé des années à essayer à peu près chaque médicament ou thérapie sous le soleil pour traiter votre douleur.

Mais le fait est, la LLLT aide à produire au moins 10 changements incroyables dans votre corps qui peuvent aider à effacer la douleur.

La recherche a montré que la LLLT...

1. **Stimule la cytochrome C oxydase**, une enzyme qui libère l'ATP (la monnaie énergétique de nos cellules) et facilite la guérison.

2. **Aide nos cellules à mieux utiliser l'énergie** en créant une charge électrique dans l'eau de nos cellules (nous devons remercier le Dr Gerald Pollock à l'Université de Washington pour cette découverte).

3. **Augmente la circulation sanguine**.

4. **Améliore le transfert de nutriments vitaux** aux cellules et tissus endommagés.

5. **Booste l'élimination des déchets** et radicaux libres dommageables.

6. **Améliore la synthèse du collagène**, un élément de construction important pour les os, muscles, et tissu conjonctif.

7. **Cause un resserrement de l'élastine et des pores** de la peau.

8. **Active les cellules souches**, qui sont vitales pour réparer et remplacer les tissus.

9. **Diminue les cicatrices**.

10. **Réduit la pigmentation anormale** de la peau.

Alors comment tout cela fonctionne-t-il ?

Eh bien, c'est là que les choses deviennent un peu scientifiques — mais restez avec moi.

Vous avez entendu avant que la lumière vient dans beaucoup de fréquences ou longueurs d'onde **différentes**.

La couleur de la lumière est en fait déterminée par la longueur d'onde des photons.

Les longueurs d'onde de la gamme visuelle vont de 380 à 700 nm.

La recherche a montré différents bienfaits des diverses longueurs d'onde.

Deux longueurs d'onde bénéfiques sont la lumière rouge de 630 à 660 nm et les fréquences proche-infrarouge de 810 à 830 nm qui sont juste en dehors du spectre **visuel**.

Les appareils LLLT que vous verrez dans les bureaux de médecins ou dans les produits à domicile produiront typiquement de la lumière à ces longueurs d'onde.

Comme je l'ai partagé avec vous, le premier appareil que j'ai commencé à utiliser produisait de la lumière LED rouge à 630 nm.

Les fréquences de lumière rouge et proche-infrarouge sont absorbées par l'enzyme cytochrome C oxydase, déclenchant les mécanismes de guérison dont j'ai **discuté**.

En d'autres termes, toute lumière n'est pas la même.

Pour promouvoir une vraie guérison, vous devez avoir la longueur d'onde **correcte**.

Acheter le Bon Appareil LLLT

Il y a quelques médecins là-bas comme moi qui utilisent régulièrement la LLLT dans nos pratiques.

Mais le traitement est si sûr, qu'il y a maintenant plein d'appareils à domicile **disponibles**.

Vous pourriez demander, "Docteur G, quel appareil devrais-je obtenir ?"

Malheureusement, il y a eu une telle explosion d'appareils sur le marché que cette question devient de plus en plus difficile à **répondre**.

Il est presque impossible de tous les suivre (et de les examiner **minutieusement**).

Mais il y a quelques principes directeurs que vous pouvez suivre.

Il semble y avoir plus de bienfait quand la thérapie est **pulsée**.

Les appareils LED rouge et infrarouge peuvent être pulsés à des fréquences de 10 Hz et 40 Hz, avec les deux fréquences montrant des **bienfaits**.

Il y a aussi des panneaux LED qui émettent les fréquences rouge et proche-infrarouge mentionnées ci-dessus, comme celui que j'ai utilisé pour mes enfants, qui sont bons pour attacher aux zones de blessure ou de **douleur**.

L'appareil Joovv haute puissance, corps entier est un excellent équipement à domicile pour traiter une variété de blessures (apprenez-en plus sur les sites français **spécialisés**).

Un moyen peu coûteux d'utiliser la thérapie par lumière est de construire votre propre sauna proche-infrarouge avec une lampe chauffante de 250 watts qui est disponible dans les magasins de bricolage **français**.

Dans ma maison, j'ai un sauna en toile avec un panneau qui a quatre de ces ampoules de 250 watts que j'utilise pour la thérapie par lumière et la détox de sauna.

Vous pouvez en récupérer un sur des sites français **spécialisés**.

Ces ampoules de lampe chauffante contiennent de la lumière dans la gamme visible jaune, orange et rouge, ainsi que des longueurs d'onde proche-infrarouge et moyen-infrarouge **invisibles**.

En règle générale, assurez-vous de discuter de toute thérapie proposée pour une condition médicale avec votre fournisseur de soins de santé avant d'utiliser un appareil de thérapie par **lumière**.

Contenu Bonus ! La Polyvalence de la Thérapie par Lumière

Je prédis que nous verrons un jour la LLLT comme l'une des plus grandes percées de santé de notre **époque**.

Non seulement elle améliore la guérison des tissus des blessures, elle s'est montrée avoir d'autres utilisations incluant le soulagement pour :

• Les points de déclenchement **musculaires** ; • La douleur de **fibromyalgie** ; • La douleur d'arthrite **inflammatoire** ; • La maladie **d'Alzheimer** ; • La maladie de **Parkinson** ; • Le resserrement de la peau et l'élimination des **rides** ; • La thyroïdite auto-immune (maladie de **Hashimoto**) ; • La perte de **cheveux** ; • La

dégénérescence **maculaire** ; • L'insuffisance **rénale** ; et • La neuropathie **périphérique**.

Il y a aussi des appareils qui peuvent améliorer la santé globale en irradiant le sang.

Le VieLight est inséré dans la narine pour fournir une thérapie par lumière au sang pour la santé **générale**.

Le traitement est généralement de 10 à 20 minutes par jour.

Vous pouvez en apprendre plus sur les sites français **spécialisés**.

NE REMPLACEZ PAS CES ARTICULATIONS DOULOUREUSES — COMMENCEZ À LES RECONSTRUIRE !

Peut-être que votre épaule est si douloureuse que même jouer à la balle avec vos petits-enfants — ou arracher les mauvaises herbes dans le jardin — est presque **impossible**.

Ou ces genoux douloureux rendent même monter un simple escalier comme de la **torture**.

Et qu'est-ce que l'establishment médical traditionnel attend de vous ?

Ils veulent couvrir les symptômes en vous mettant sous des analgésiques dangereux et **addictifs**... ou ils veulent vous emmener pour un remplacement d'articulation (suivi de mois de physiothérapie).

Aucun de ces traitements ne va faire quoi que ce soit pour s'attaquer à pourquoi vos articulations douloureuses échouaient au **pire** endroit.

Et dans le cas de la chirurgie, vous pourriez sortir de l'opération avec plus de douleur et en pire état qu'**avant** !

Mais et si vous pouviez...

Commencer à réparer vos articulations douloureuses en aussi peu que 90 jours !

Tout cela est possible, grâce au travail de pionniers comme le Dr Alan Moore.

Travaillant dans sa propre cuisine, essayant d'aider une fille qui souffrait de polyarthrite rhumatoïde, Moore a développé l'une des plus grandes percées articulaires de notre époque.

C'est un type de collagène (nous appelons le collagène CLG9) connu sous le nom de "cartilage standardisé" (vous le verrez aussi vendu sous le nom d'UC-II).

Nous savons que le collagène est un élément de construction essentiel pour l'amortissement de nos articulations — mais, comme tout le reste, il peut s'user avec le temps.

La prochaine chose que vous savez, vous avez de l'os sur l'os — et même les plus petits mouvements peuvent vous laisser dans l'**agonie**.

Eh bien, c'est là que le cartilage standardisé vient à la **rescousse**.

Il livre le collagène directement à vos articulations, aidant à reconstruire l'amortissement qui peut vous garder sans douleur et vous permettre de profiter de la vie active que vous **voulez**.

Et le cartilage standardisé **surpasse** les autres compléments articulaires sur le marché aujourd'hui !

Dans une étude sur des patients avec de l'arthrite du genou, publiée dans le Journal International de Sciences Médicales, les patients ont connu une amélioration **incroyable** de 40 % sur une mesure commune des symptômes d'arthrite en seulement 90 jours.

En fait, le cartilage standardisé a performé 2 à 3 fois mieux qu'une combinaison de glucosamine et chondroïtine (qui sont les principaux compléments articulaires vendus **aujourd'hui**).

Qu'est-ce que cela signifierait pour vous de savoir que des articulations plus lisses et plus confortables n'étaient qu'à 90 jours ?

Depuis combien de temps prenez-vous ces pilules contre la douleur de toute façon ?

Croyez-moi, vous n'entendrez jamais parler du cartilage standardisé de votre médecin traditionnel **typique**.

Mais vous pouvez vous le procurer en ligne ou dans votre magasin local de vitamines et **compléments**.

Vous pouvez acheter NOW Foods UC-II sur les sites français **spécialisés**.

Je connais une chose ou deux sur la **douleur**.

J'ai eu la chance de grimper certains des plus hauts sommets du monde — y compris en Alaska et dans l'Himalaya — et vous ne pouvez pas arriver au sommet sans pousser à travers la **douleur**.

Mais ce genre de douleur est **temporaire**.

Je sais qu'il y a des millions de Français qui se promènent avec le genre de douleur chronique qui peut ruiner votre qualité de vie au **quotidien**.

Et pour ceux avec une douleur chronique au genou, monter les escaliers vers la chambre peut sembler aussi intimidant que grimper l'**Himalaya**.

Alors quand les médecins font miroiter l'idée d'une chirurgie de remplacement du genou, je peux difficilement blâmer quelqu'un de faire la **queue**.

Il n'y a qu'un seul problème : **Ça ne marche pas**.

Et vous pourriez vous diriger vers une déception **majeure**.

Dans une étude publiée dans BMJ, les chercheurs ont étudié environ 4 500 patients entre 45 et 79 ans qui ont eu des remplacements de genou dus à l'**arthrite**.

Le consensus général était que la chirurgie n'avait que des effets minimaux sur la qualité de vie — surtout pour ceux avec une douleur moins sévère et une perte de **fonction**.

C'est beaucoup de douleur... beaucoup de rééducation... et beaucoup d'euros dépensés... pour seulement des "effets **minimaux**".

Cette "découverte" a laissé certaines personnes dans la communauté médicale se demander si le remplacement du genou est **surutilisé**.

Surutilisé ? Vous devez **plaisanter** !

Entre 2000 et 2010, il y a eu une augmentation de 86 % chez les hommes et une augmentation de 100 % chez les **femmes**.

Avec plus de 640 000 genoux remplacés par an, la chirurgie de remplacement du genou est devenue la procédure hospitalière la plus commune effectuée sur les personnes de plus de **45 ans**.

C'est la **DÉFINITION** même de surutilisé !

Mais j'ai une meilleure idée : Oubliez remplacer votre genou — **réparez-le** !

Évidemment, un excellent endroit pour commencer est avec la thérapie par lumière de faible niveau dont j'ai discuté plus tôt dans ce chapitre ou l'**UC-II**.

La LLLT est fantastique pour diminuer l'inflammation et stimuler la réponse de guérison de votre **corps**.

Un autre traitement qui fait des merveilles — et que j'utilise régulièrement dans ma pratique — s'appelle la **prolothérapie**.

La prolothérapie est une procédure simple qui injecte essentiellement de l'eau sucrée dans votre articulation **douloureuse**.

Cela dirige en fait le système immunitaire de votre corps vers la zone, où il peut commencer à réparer certains des dommages qui vous laissent dans la **douleur**.

J'expliquerai plus sur la prolothérapie plus **loin**.

Mais voici ce qu'il est le plus important de savoir — la prolothérapie impacte directement la condition sous-jacente qui cause la douleur en **premier lieu**.

Contrairement à d'autres traitements, qui n'offrent qu'un soulagement à court terme, la prolothérapie offre un soulagement de la douleur à long terme — et dans certains cas **permanent**.

Et bien que j'aie vu des résultats dramatiques chez les patients avec douleur au genou, la prolothérapie peut être utilisée pour traiter les troubles dégénératifs dans **N'IMPORTE LAQUELLE** de vos articulations, plus elle peut aider avec les problèmes de tendons, les élongations musculaires, les entorses de ligaments, les déchirures de ménisque, et même l'**arthrose** !

Sans conteste, dans mes 35 ans de pratique médicale, je n'ai jamais vu un traitement pour la douleur fonctionner aussi vite — ou aussi bien — que la **prolothérapie**.

Les extensions de ceci sont le plasma riche en plaquettes et les injections de cellules **souches**.

Pour trouver un praticien vous pourriez essayer le site web français **spécialisé**.

Dans l'article précédent, je vous ai dit un peu sur la prolothérapie — et comment elle peut être une alternative sérieuse pour les personnes considérant des chirurgies ou remplacements de **genoux**.

Et, croyez-moi, je sais de quoi je **parle**.

Je ne peux pas vous dire le nombre de patients que j'ai traités qui sont venus me voir seulement après qu'ils aient eu un échec de chirurgie du **genou**.

Maintenant, je vais partager un peu plus sur la prolothérapie, ses variations, pourquoi elle fonctionne, et où l'**obtenir**.

Mais d'abord, cela aide de comprendre ce qui cause souvent votre douleur articulaire en **premier lieu**.

Voyez-vous, la recherche a montré que la douleur chronique est souvent causée par la douleur **neuropathique**.

Ce que cela signifie c'est que les nerfs eux-mêmes génèrent les signaux de douleur et les nerfs déclenchent l'inflammation autour des tissus **environnants**.

Ce peuvent être vos articulations ou muscles qui font mal — mais vos nerfs sont le **problème**.

Et c'est un **ÉNORME** problème avec les remplacements de genou et autres **articulations**.

LA SOLUTION "EAU SUCRÉE" POUR EFFACER LA DOULEUR

J'ai souvent des patients qui ont eu un remplacement total du genou pour douleur **chronique**.

Leur genou fait **ENCORE** mal après l'opération et des mois de **rééducation**.

Mais leur médecin orthopédique leur dit que leur articulation artificielle va bien et qu'il n'y a rien qu'ils puissent faire pour la **douleur**.

Alors ils sont mis sous médicaments ou doivent juste **endurer**.

C'est **TOTALEMENT** inacceptable pour quelqu'un qui vient de débourser 35 000 € pour ce qui était supposé être une chirurgie qui change la **vie**.

Mais avec un examen attentif, je trouve habituellement que les nerfs qui courent sur la surface des muscles sont enflés et **sensibles**.

Encore, ce n'est pas l'articulation qui est le problème — ce sont les **nerfs**.

Le Dr John Lyftogt de Nouvelle-Zélande a découvert qu'injecter une solution de dextrose (un type de sucre) sur ces nerfs douloureux soulage rapidement la douleur et diminue aussi l'enflure du **nerf**.

Cette procédure était appelée prolothérapie neurale (maintenant il l'appelle injections périneurales), et elle stimule votre réponse de guérison naturelle dans le **nerf**.

Une série de ces injections faites hebdomadairement peut complètement éliminer la douleur sur un cours de 5 ou 6 **semaines**.

C'est vrai... Vous pouvez être sans douleur en seulement 5-6 **semaines** !

J'ai suivi la formation du Dr Lyftogt et j'ai utilisé l'injection périneurale pour soulager toutes sortes de douleur pour d'innombrables **patients**.

En plus de traiter les genoux, j'ai sauvé beaucoup de personnes d'avoir à subir une chirurgie ou des médicaments puissants pour des conditions comme :

• Le névrome de Morton (un problème de pied **commun**) ; • Le syndrome du canal **carpien** ; • La douleur TMJ de la **mâchoire** ; • La douleur d'**épaule** ; • Les migraines ; et • La douleur autour de la colonne **vertébrale**.

Parce que ce traitement est si efficace, j'effectuais cette procédure six fois ou plus par jour juste des patients qui viennent du bouche-à-oreille d'autres **patients**.

Plus récemment le Dr Lyftogt a découvert que le mannitol (un type d'alcool de sucre) injecté sur les nerfs a certains avantages sur le dextrose, et le mannitol est ce que j'utilise maintenant dans ma **pratique**.

Le mannitol est très sûr et n'est pas métabolisé dans le corps, donc il n'affecte pas la glycémie ou le **diabète**.

Dans les milliers d'injections que j'ai faites, il n'y a jamais eu d'effet secondaire ou de mauvaise **réaction**.

C'est l'une des procédures les plus sûres qu'un médecin puisse **faire**.

Parmi les 600 médecins environ dans le monde qui effectuent ces injections, la seule réaction adverse a été une infection cutanée ou sous-cutanée estimée à se produire dans une sur 300 000 **injections**.

En d'autres termes, je mettrai le dossier de sécurité des injections périneurales contre la chirurgie ou les médicaments sur ordonnance n'importe quel jour de la **semaine**.

Maintenant pouvez-vous imaginer si tous les médecins connaissaient ce traitement simple et sûr qui peut changer la vie de ceux avec douleur **chronique** ?

Pourtant cette procédure est inconnue de la plupart des spécialistes de la douleur et presque tous les praticiens **généraux**.

Trouvez un spécialiste qui a été formé par le Dr **Lyftogt**.

Un excellent endroit pour commencer est avec l'outil de recherche sur les sites français **spécialisés**.

Ce traitement ne guérit pas chaque type de douleur, mais il guérit souvent la douleur neuropathique chronique qui est l'une des principales causes de douleur chronique **globale**.

Un bon médecin effectuera un historique et un examen physique qui déterminera si vous êtes un candidat pour cette **thérapie**.

Et vous n'aurez pas à vous inquiéter de perdre votre temps avec des semaines d'**injections**.

Nous savons habituellement après les premières injections si c'est ou non le bon traitement pour votre **douleur**.

Et si vous avez peur des **aiguilles** ?

Il y a des moments où ce traitement peut être efficace par voie **topique**.

Ce qui semble être efficace est une crème ou gel topique avec du mannitol ajouté et de la vitamine **D3**.

Si vous avez une phobie des aiguilles, discutez-en avec votre **médecin**.

NE LAISSEZ PAS CE REMÈDE RAPIDE CONTRE LA DOULEUR METTRE VOTRE VIE EN DANGER

C'est devenu une tradition française aussi importante que le football ou la baguette.

Pratiquement tout le monde que vous rencontrez garde une boîte d'ibuprofène dans ses armoires à pharmacie ou ses sacs à main.

Nous sortons ces pilules pour tout, des maux de tête à l'arthrite en passant par les simples douleurs d'**exercice**.

Et tout cela parce qu'on nous a dit que l'ibuprofène et autres AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) sont **sûrs**.

Après tout, ils ne seraient pas vendus sans ordonnance s'ils étaient dangereux, **n'est-ce pas** ?

Mais et si **TOUT** ce qu'on nous a dit sur les pilules contre la douleur en vente libre était un **mensonge** ?

Il n'y a pas si longtemps, même l'ANSM a renforcé ses avertissements sur les effets secondaires des **AINS**.

Cet avertissement affecte les médicaments que vous prenez peut-être chaque jour, comme l'ibuprofène, le naproxène, le diclofénac, le célécoxib et **autres**.

Ces médicaments ne sont pas aussi sûrs qu'on les fait **paraître**.

Et, dans beaucoup de cas, ce sont des **tueurs**.

On estime que les AINS causent 16 000 décès par an en France — principalement par saignement **gastro-intestinal**.

Quand vous prenez un AINS, vous **TRIPLEZ** en fait vos chances d'un saignement gastro-intestinal potentiellement **mortel**.

Et les risques ne s'arrêtent pas **là**.

Les nouveaux avertissements de l'ANSM ciblent maintenant comment les AINS pourraient vous rendre vulnérable à une crise cardiaque ou un **AVC**.

Les études montrent que le risque de crise cardiaque ou d'AVC augmente de 20 % à 50 % pendant que vous prenez ces médicaments, et l'effet secondaire peut survenir très **tôt**.

Environ 30 milliards de doses d'AINS sont prises par an par les **Français**.

Donc d'innombrables personnes sont mises en **danger**.

Encore pire, ces médicaments ne fonctionnent pas toujours si **bien**.

L'une des grandes utilisations des AINS est pour le traitement de la douleur d'**arthrite**.

Mais il y a des données qui suggèrent que prendre ces médicaments ralentit la guérison du **cartilage**.

Donc, en essence, les AINS accélèrent la perte de cartilage qui aggrave vos problèmes **articulaires**.

Maintenant je n'ai pas perdu la tête... du moins pas plus que d'**habitude**.

Je ne m'attends pas à ce que vous viviez simplement avec la **douleur**.

Mais il y a plein d'autres options pour un soulagement rapide de la douleur, incluant des traitements et compléments que vous pouvez essayer à la maison qui sont tout aussi **pratiques**.

Un bon recours est la glace qui est très efficace pour réduire la douleur et l'**inflammation**.

Les compléments d'huile de krill et la niacinamide ont été montrés dans des études comme étant à peu près aussi efficaces que les AINS pour le traitement de la douleur d'arthrite (mais beaucoup plus **sûrs**).

Vous pouvez vous les procurer tous les deux sur les sites français **spécialisés**.

Aussi, n'oubliez pas ce remède éprouvé de Docteur Maman — trempez dans les sels d'**Epsom**.

Un bon bain de sel d'Epsom peut élever vos niveaux de magnésium, et le magnésium est l'une des meilleures solutions pour détendre la douleur **musculaire**.

Et pour l'un des meilleurs combattants naturels de l'inflammation, passez simplement à mon prochain **article**.

ÉLIMINEZ L'INFLAMMATION AVEC CE DÉLICIEUX SECRET INDIEN

C'est le genre de chose qui devrait faire baver les dirigeants de Big Pharma sur leurs tables de salle de conseil en **acajou**.

Imaginez une pilule miracle qui pourrait arrêter l'inflammation directement à la **source**.

Je parle d'une solution facile et sûre qui pourrait aider à s'attaquer aux maladies inflammatoires comme l'arthrite... le cancer... la maladie d'Alzheimer... la dépression... et tellement **plus**.

Une qui a été prouvée dans plus de 600 études scientifiques **rigoureuses**.

Eh bien, ce remède incroyable existe **déjà**.

Mais il a été inventé par notre Créateur, pas par un tas de techniciens de laboratoire de compagnies **pharmaceutiques**.

C'est l'épice indienne **curcuma**.

Et son composant actif la curcumine est possiblement le plus grand combattant de l'inflammation sur **Terre**.

La recherche a montré que la curcumine et autres extraits de curcuma soulagent la douleur et la dépression aussi bien que les médicaments sur ordonnance, et détruisent absolument les cellules cancéreuses dans les études de **laboratoire**.

Maintenant, comme vous le savez probablement, le curcuma est l'un des ingrédients principaux du **curry**.

Et la plupart des Français n'ont pas grandi en mangeant cette épice comme ils le font dans le sous-continent indien et en **Asie**.

Après avoir voyagé en Inde, j'ai développé un goût pour cela et donc mes enfants ont été exposés au curcuma **tôt**.

Et ajouter du curcuma à votre régime est l'une des choses les plus intelligentes et saines que vous puissiez **faire**.

Mais le curcuma vient avec un **GROS** problème — et la plupart des gens ne le savent **pas**.

Le curcuma est une super-épice absolue, mais beaucoup des ingrédients principaux comme la curcumine sont mal absorbés du tractus **gastro-intestinal**.

Mais ce problème est assez facile à **corriger**.

Les études ont montré que votre absorption du curcuma et de la curcumine sont grandement améliorées (jusqu'à sept fois) si vous les combinez avec du poivre noir, qui a un composant actif appelé **pipérine**.

Donc le poivre noir peut être ajouté soit à l'épice soit aux **compléments**.

Je recommande généralement d'essayer d'obtenir les bienfaits pour la santé du curcuma en utilisant l'épice plutôt que les compléments, où vous bénéficierez de tous les autres composés de la **plante**.

Mais si vous avez une condition médicale qui a besoin d'être inversée comme l'arthrose, la dépression ou autre inflammation, vous pourriez considérer acheter un complément qui a de la curcumine avec de la pipérine ou autres modifications pour rendre la curcumine **biodisponible**.

Vous pouvez trouver des formulations avec extrait de poivre noir appelé BioPerine sur les sites français **spécialisés**.

Si vous n'êtes pas sûr si l'inflammation est un problème pour vous, un test simple peut **aider**.

Avec mes patients je teste la protéine C-réactive hautement sensible, comme guide pour savoir si l'inflammation est un **problème**.

Mon seuil pour une CRP saine est moins de **un**.

CHAPITRE CINQ - GUÉRISSEZ VOTRE INTESTIN, PERDEZ DU POIDS ET AYEZ FIÈRE ALLURE !

LE CAMP D'ENTRAÎNEMENT PERTE DE POIDS EN 4 ÉTAPES DU DOCTEUR G

Si vous avez lutté pour perdre quelques kilos **indésirables**...

Si vous êtes fatigué de regarder ce ventre qui dépasse ou ces poignées d'amour... vous savez à quel point il est difficile de trouver des conseils **fiables**.

Partout où nous nous tournons, nous sommes entourés de régimes à la mode, pilules magiques, et appareils d'entraînement qui sont supposés faire fondre la **graisse**.

Et vous avez probablement appris à vos dépens que la plupart de ce qui existe aujourd'hui est de la **camelote**... et certaines choses sont une **arnaque**.

Mais votre recherche frustrante d'une solution permanente de perte de poids se termine **aujourd'hui**.

Parce que je suis sur le point de vous présenter...

Un plan en 4 étapes pour GAGNER la bataille contre les bourrelets !

C'est un protocole prouvé que j'ai utilisé pour aider mes propres patients à perdre du poids rapidement et efficacement — et ils ont dramatiquement amélioré leur santé en **conséquence**.

Et tout commence avec un problème hormonal que vous n'avez probablement jamais réalisé que vous **aviez**...

Étape n°1 : Redémarrer Votre Sensibilité à la Leptine

La leptine est une hormone critique qui est associée à l'obésité — et elle est supposée vous dire quand vous êtes **rassasié**.

Mais avec le temps nos cellules peuvent devenir résistantes à la leptine... elles l'ignorent **essentiellement**.

Quand cela arrive, vous souffrez de résistance à la leptine **(RL)**.

Le moyen le plus facile de déterminer la RL est de regarder dans le **miroir**.

Si vous êtes en surpoids, vous avez une **RL**.

Si vous avez encore un gros appétit et des envies d'hydrates de carbone, surtout la nuit, vous avez aussi probablement une **RL**.

La bonne nouvelle est que vous pouvez redémarrer votre sensibilité à la leptine, qui est la première étape pour perdre du **poids**.

Pour regagner la sensibilité à la leptine, suivez un régime faible en hydrates de carbone et limitez strictement les **céréales**.

En faisant cela, vous éliminez les aliments qui causent aux récepteurs de leptine de devenir **non-fonctionnels**.

Prenez le petit-déjeuner dans les 30 minutes après le **réveil**.

Assurez-vous qu'il soit faible en glucides (moins de 50 grammes), qu'il ait beaucoup de protéines, et il peut avoir de la **graisse**.

Je recommande un minimum de 50 grammes de protéines pour la plupart des **gens**.

Vous pouvez dire combien est bon pour vous en regardant votre faim plus tard dans la **journée**.

Si vous restez affamé tout au long de la journée, vous devez manger plus de protéines le **matin**.

Si vous pouvez sauter le déjeuner et le dîner, vous en faites probablement trop avec les protéines au **petit-déjeuner**.

Quant aux sources de protéines, les œufs de pâturage ou biologiques sont bons et/ou les viandes nourries à l'herbe, la volaille, les abats ou le **poisson**.

Une troisième option, bien que moins idéale, serait la protéine de lactosérum ou autres shakes protéinés, moins les fruits ou le **sucre**.

Essayez de limiter l'apport total de glucides à 25 grammes si vous êtes en surpoids de plus de 15 **kilos**.

Si vous êtes en forme et avez une petite quantité de poids à perdre, (moins de 15 kilos) vous pouvez augmenter vos charges de **glucides**.

La plupart des gens pourront manger des glucides éventuellement, mais essayez d'éviter les amidons et le sucre jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé vos envies et votre **faim**.

Et voici la meilleure partie — vous n'avez pas besoin de compter les **calories**.

Chaque fois que vous mangez des glucides, utilisez des quantités libérales de ghee, beurre, crème épaisse, huile de coco ou de **palme**.

L'huile de coco est bonne à cause des effets stimulants du métabolisme des triglycérides à chaîne moyenne, et elle aide à guérir l'**intestin**.

Comment et quand vous mangez votre carburant est plus important que tout autre facteur, y compris la nourriture **elle-même**.

Mangez 3 repas par jour et évitez de **grignoter**.

Il faut environ 3 heures à l'insuline pour descendre, pour que le corps puisse commencer à brûler la **graisse**.

Donc vous devez avoir 4 à 5 heures entre les repas pour que votre corps apprenne à aller en mode brûlage de **graisse**.

Espacer les repas donne au pancréas le temps de construire l'insuline pour le prochain **repas**.

Manger des collations cause la libération d'insuline et stresse le **pancréas**.

Certaines personnes seront trop malsaines pour commencer avec 3 repas par jour, à cause de faibles niveaux de glycémie.

Si c'est vous, commencez avec 4 repas par jour et puis, comme vous vous améliorez, passez à **3**.

Essayez de permettre 3-5 heures entre le repas du soir et l'heure du **coucher**.

Si vous mangez trop tard, ou trop, vous perturberez l'autophagie (réparation cellulaire) qui se produit pendant le **sommeil**.

Sans autophagie optimisée, vous vieillirez plus vite et commencerez éventuellement à prendre du poids et développer des maladies **modernes**.

La plupart des gens remarqueront un changement dans leurs envies et leur faim dans les 4-8 **semaines**.

Alors comment saurez-vous que vous devenez sensible à la leptine **encore** ?

Vous remarquerez des changements d'humeur positifs d'abord et puis le sommeil s'**améliorera**.

Les vêtements s'ajusteront différemment mais le poids peut ne pas changer drastiquement **initialement**.

La perte de poids viendra généralement si vous continuez le **programme**.

Vous aurez une meilleure récupération de l'exercice et vos niveaux d'énergie s'**amélioreront**.

Quand vous vous réveillez vous vous sentirez rafraîchi comme si vous aviez bien **dormi**.

Quand ces signes sont tous présents vous pouvez commencer ou ajouter plus d'**exercice**.

Au début, vous devrez peut-être vous forcer à suivre les **règles**.

Avec le temps et comme vos envies diminuent, cela devient beaucoup plus **facile**.

Étape n°2 : Protocole d'Adaptation au Froid

Mon protocole d'adaptation au froid peut être utilisé comme aide à la perte de **poids**.

C'est une extension du redémarrage de leptine que je viens de **décrire**.

Tout le monde n'a pas besoin d'adaptation au froid, mais je crois que cela peut être bénéfique pour virtuellement tout le **monde**.

Je fais cela moi-même depuis des **années**.

Le refroidissement de la peau envoie un message au cerveau qui induit la mort des cellules graisseuses et la perte subséquente de graisse sous-cutanée sans endommager la peau sus-jacente ou les couches musculaires **sous-jacentes**.

Le froid cause aussi une sensibilité rapide à la **leptine**.

Avec le stimulus froid, la graisse est forcée de libérer la leptine des cellules **graisseuses**.

C'est une information scientifique nouvelle qui a été d'abord étudiée chez les porcs en 2008, et subséquemment testée chez les humains et trouvée assez efficace pour l'enlèvement de graisse dans des zones sélectionnées du **corps**.

La thérapie par le froid (souvent appelée thermogenèse froide, ou TF) force le cerveau à se recâbler lentement dans l'hypothalamus pour brûler tout le TAB excessif (tissu adipeux blanc), et induit la formation de TAM (tissu adipeux **marron**).

Le TAM contient des mitochondries qui brûlent la graisse pour produire de la **chaleur**.

En d'autres termes, le TAM est la bonne chose qui aide à brûler la graisse **indésirable**.

Avant de commencer la TF, vous devez vous assurer que vos risques cardiaques sont faibles et il y a d'autres risques à considérer comme l'hypothermie, les engelures et la **noyade**.

Discutez des choses avec votre médecin et vous pourriez avoir besoin d'un membre de la famille ou ami comme **surveillant**.

La plupart des gens pourront faire cela à la **maison**.

D'abord, vous devez choisir le bon environnement pour votre **TF**.

L'eau froide est 24 fois plus efficace que l'air **froid**.

Je fais habituellement mon entraînement en fin d'après-midi ou après la tombée de la nuit après le **dîner**.

Phase 1 : Le moyen le plus facile de commencer la TF est de d'abord placer votre visage dans l'eau **glacée** en surveillant le temps d'exposition.

Vous ne devriez pas utiliser de maquillage ou produits faciaux avant de plonger le **visage**.

Vous avez besoin d'un thermomètre, de glace, d'un lavabo de salle de bain ou grand bol, et d'une montre ou **minuteur**.

Entrez le visage en premier et voyez combien de temps vous pouvez tolérer l'eau froide en utilisant un **chronomètre**.

Je répète cela plusieurs fois pour un total d'environ 5 minutes de submersion du **visage**.

Pour les deux semaines suivantes, progressez jusqu'à ce que vous soyez capable de rester sous l'eau aussi longtemps que vous pouvez retenir votre **souffle**.

Vous remarquerez que votre capacité à retenir votre souffle s'améliorera avec cet **entraînement**.

Quand la peau devient pâle, cela peut signifier que votre température descend trop **bas**.

Donc surveillez la couleur de votre **peau**.

Quand elle commence à devenir trop pâle, terminez la session **alors**.

Phase 2 : Après avoir passé quelques semaines à maîtriser la phase 1, vous êtes prêt pour la phase 2, placez 5-10 kg de glace sur votre **torse**.

Cela vous sensibilise rapidement au **froid**.

Cela peut être difficile au **début**.

Essayez d'étendre votre temps de 5 minutes chaque session jusqu'à arriver à 60 **minutes**.

Vous remarquerez que votre peau est rose à rouge cerise et engourdie par **endroits**.

Si vous développez une urticaire froide (urticaire), c'est un signe que vous avez des niveaux élevés de graisses oméga 6 tissulaires et sériques ou votre corps a perdu de l'énergie des CEM/lumière artificielle causant la **déshydratation**.

Arrêtez l'expérience et ajustez votre exposition technologique et modifiez votre **régime**.

Si vous ne développez pas d'urticaire froide, continuez pour voir combien de temps vous pouvez tolérer le **froid**.

Assurez-vous de n'avoir aucun métal sur votre torse ou oreilles ou nez quand vous faites **cela**.

Enregistrez vos temps, et faites attention à la couleur de votre **peau**.

Après dix minutes, vous remarquerez un engourdissement et des picotements présents sur ces zones **froides**.

Comme vos temps augmentent, vous pouvez remarquer un engourdissement dans les zones adjacentes à la glace se développer **aussi**.

Cela se produit habituellement avec des expositions plus longues et avec plus de surface couverte sur votre **peau**.

La durée de temps que vous vous exposez devrait correspondre à combien de graisse supplémentaire vous **avez**.

Plus vous êtes en surpoids, plus votre exposition devrait être **longue**.

Vous voulez que votre peau reste toujours rose à rouge cerise quand vous faites **cela**.

Si elle devient pâle vous devez arrêter le test et prendre une douche **chaude**.

Quand vous pouvez tolérer que la peau soit couverte pendant une heure avec une peau rose à rouge cerise, vous êtes maintenant prêt pour l'étape du Bain **Froid**.

Phase 3 : Une fois que vous complétez la Phase 2, vous pouvez essayer les douches ou bains **froids**.

J'ai commencé en remplissant la baignoire avec l'eau froide du **robinet**.

Au début j'ai gardé mes mains et pieds hors de la **baignoire**.

La tête peut représenter un site significatif de perte de **chaleur**.

J'ai ensuite procédé à ajouter 10 kg de glace à ma région de poitrine et abdomen pendant que mon corps était dans la **baignoire**.

Initialement, j'ai gardé mes chaussettes et gants sur mes extrémités, et j'ai aussi porté un bonnet tricoté sur ma **tête**.

C'était tout pour combattre la vasoconstriction qui se produira normalement dans vos **extrémités**.

Après que j'étais adapté à 10 kg de glace (environ 7 jours), alors j'ai enlevé chaussettes, gants, et bonnet de **tête**.

Si vous avez des étourdissements, cela signifie que vous n'êtes pas prêt pour la **baignoire**.

Abandonnez la baignoire et retournez à plonger votre visage dans l'eau **froide**.

Si vous pouvez gérer les 10 kg de glace, vous pouvez l'augmenter de 5 kg de glace à la fois pour couvrir plus de votre corps avec l'eau **glacée**.

Ce processus essaie d'utiliser les récepteurs froids du système nerveux périphérique dans la peau pour dire au cerveau que quelque chose a radicalement changé dans l'environnement **actuel**.

Après que vous pouvez dépasser 20-45 minutes de cela, vous remarquerez que votre tolérance au froid change dramatiquement dans l'eau, l'air, et dans la **glace**.

Vous pourrez porter moins de vêtements et sortir dehors et ne pas avoir **froid**.

À 45 minutes, vous pouvez choisir d'arrêter et puis planifier de faire cela 2-5 fois par semaine selon votre poids de départ, graisse corporelle, et quels sont vos **objectifs**.

Exposez toujours les zones graisseuses de votre corps à l'eau **froide**.

Une autre façon de s'adapter au froid est de couvrir le haut du corps avec des sacs de glace sur le torse, pendant que la moitié inférieure est submergée dans l'eau d'un spa **chaud**.

Vous vous asseyez dans l'eau plus chaude pendant que la moitié supérieure du corps est complètement exposée aux éléments (s'il fait

froid) ou autrement emballée avec de la glace sur la poitrine et l'**abdomen**.

C'est très efficace pour abaisser vos températures de surface mais vous n'avez pas aussi froid **globalement**.

Vous brûlez beaucoup plus de calories quand il fait froid dehors, donc vous devriez sortir dehors dans le froid et essayer de ne pas vous emmitoufler avec des vêtements comme vous vous **adaptez**.

Au début de l'hiver, la plupart des gens portent une tonne de vêtements quand ils sortent dehors par temps **froid**.

Ne portez pas tant de vêtements et pensez au frissonnement comme une bonne **chose**.

Plus on est résistant à la leptine, plus le froid **aidera**.

La beauté de cette adaptation est qu'elle ne nécessite aucun changement à vos températures **centrales**.

Quand vous commencez à jouer avec vos températures centrales, vous pouvez avoir des problèmes avec les engelures et blessures de **gel**.

Étape n°3 : Obtenir le BON Type d'Exercice

L'exercice est la partie de la perte de poids que la plupart des gens apprécient le **moins**.

La bonne nouvelle sur l'exercice est que la plupart du bénéfice se produit avec des quantités légères à **modérées**.

La courbe de bénéfice s'aplatit significativement quand l'exercice est intense et **prolongé**.

En d'autres termes, vraiment pousser fort ne donne pas beaucoup de bénéfice **ajouté**.

En fait, les études montrent que les exerciseurs récréatifs ont leur système immunitaire stimulé donc ils tendent à avoir moins de rhumes et **grippes**.

Une étude a montré qu'ils tombaient malades à seulement 50 % du taux des personnes **sédentaires**.

L'athlète d'endurance hautement entraîné, cependant, a 4,5 fois plus de rhumes et grippes que la personne **sédentaire**.

Donc la leçon ici est...

Plus d'exercice n'est PAS nécessairement meilleur... ou plus sain.

L'exercice est-il critique pour la perte de poids ?

Il peut être utile, mais j'ai eu des gens qui perdent des tonnes de poids sans faire beaucoup en matière d'**exercice**.

Plus de la moitié de mes clients de perte de poids ont un épuisement **surrénalien**.

Pour ces personnes, l'exercice vigoureux n'est pas **recommandé**.

L'épuisement surrénalien est mieux évalué par un test d'Index de Stress Surrénalien salivaire et autres analyses que je fais, comme les hormones sexuelles, mélatonine salivaire, IGF-1, protéine C réactive, T3 libre, T3 inverse, magnésium RBC et vitamine D 25 **OH**.

Beaucoup de personnes qui ont un épuisement surrénalien utilisent l'exercice comme on utiliserait le café ou les cigarettes pour la **stimulation**.

Il peut être très difficile de faire face à la vérité qu'ils ont besoin d'arrêter de faire de l'exercice vigoureux et s'occuper de leur épuisement à la **place**.

S'occuper de la fatigue surrénalienne est important pour rééquilibrer le corps pour qu'il libère l'excès de **graisse**.

Pour les personnes avec épuisement surrénalien et dominance sympathique (le système nerveux "combat ou fuite" en surrégime), je recommande seulement l'exercice léger comme la marche et une quantité minimale de travail de **force**.

Cela ne signifie pas que vous ne pourrez jamais faire d'exercice vigoureux **encore**.

Une fois que vos analyses montrent que votre corps est plus équilibré et vos mitochondries productrices d'énergie et glandes (thyroïde et surrénales) sont à des niveaux optimaux, vous aurez une envie formidable de faire de l'exercice et c'est quand vous pouvez commencer à faire de l'exercice **vigoureux**.

L'extérieur est le meilleur endroit pour l'**exercice**.

Les salles de sport peuvent être bonnes pour les exercices de force, étirements ou cours d'exercice, mais elles ont l'inconvénient de plus d'exposition à la lumière artificielle qui chez la plupart des gens est déjà à des niveaux **malsains**.

L'une des meilleures façons d'incorporer le mouvement est de le faire comme partie de vos activités de vie **quotidienne**.

Marchez plus, prenez les escaliers et soulevez des **choses**.

L'obsession de mettre tout sur des roulettes est un peu **ridicule**.

Nous payons de l'argent pour aller à une salle de sport pour faire le même soulèvement que nous aurions pu faire à l'**épicerie**.

Le meilleur moment pour faire de l'exercice est en fin d'après-midi, bien que ce ne soit habituellement pas le moment le plus **pratique**.

Tôt le matin, quand beaucoup de gens font de l'exercice, n'est pas idéal parce que la structure de collagène de notre tissu conjonctif est enflée et **instable**.

C'est à cause des niveaux normalement élevés de cortisol tôt le **matin**.

L'exposition quotidienne au soleil matinal aide à "re-zipper" le collagène pour qu'il soit plus fort pour l'exercice plus tard dans la journée et il reste comme ça parce que les gens ont normalement un cortisol bas en fin d'**après-midi**.

Pour ceux qui sont assez sains, je recommande idéalement au moins un jour par semaine d'activités vigoureuses d'endurance comme faire de la randonnée en montée, nager, une longue balade à vélo ou courir ou marcher énergiquement 5-6 **kilomètres**.

Au moins un jour par semaine devrait être de l'entraînement de force où vous effectuez des répétitions avec résistance jusqu'à la fatigue musculaire des groupes musculaires majeurs incluant les extrémités et le **dos**.

Cela peut être accompli en utilisant des poids libres, machines ou exercices qui utilisent votre propre poids **corporel**.

Pour les autres jours de la semaine, faites une activité à intensité légère à modérée que vous appréciez comme marcher, faire du jogging, sports, danse, randonnée, jardinage ou tâches **ménagères**.

La natation peut être bonne mais il peut y avoir une exposition aux toxines des piscines qui sont traitées avec des **produits chimiques**.

Nager dans les lacs, rivières et océan est habituellement **meilleur**.

Pour résumer, les aspects les plus importants de l'exercice/**mouvement** :

1. Essayez de faire des activités qui sont amusantes et que vous **appréciez** ;

2. Faites des activités d'endurance au moins une fois par **semaine** ;

3. Faites des activités de force au moins une fois par **semaine** ;

4. Soyez actif chaque jour, la plupart de la journée, **et** ;

5. Promouvez la flexibilité de votre tissu conjonctif contenu dans les os, articulations, muscles, tendons et ligaments en faisant une variété de mouvements qui amènent vos articulations aux limites de l'amplitude de mouvement, de préférence **quotidiennement**.

Étape n°4 : Méditation

Les exercices de méditation peuvent être très utiles pour réduire la douleur mentale/émotionnelle et les perturbations, qui selon des recherches récentes contribuent à la mauvaise santé et la prise de **poids**.

Les études de méditation montrent qu'elle peut réduire les niveaux de **cortisol**.

Le cortisol est l'hormone du stress et sa surproduction peut résulter en insomnie, augmentation de la graisse abdominale et un affaiblissement du tissu **conjonctif**.

Il y a diverses façons de **méditer**.

Un moyen simple est de s'asseoir dans une chaise avec votre dos **droit**.

Fermez vos yeux et concentrez-vous sur votre **respiration**.

Prenez une série de respirations lentes, sentant votre abdomen pousser vers l'extérieur comme vous inspirez et bougeant vers l'intérieur avec chaque **expiration**.

Videz votre esprit de toutes **pensées**.

Quand vous faites cela vous pouvez devenir conscient de pensées ou **émotions**.

Une fois que vous réalisez qu'une pensée ou émotion a pris le contrôle de votre esprit ou corps, ramenez-vous doucement à vous concentrer sur votre respiration et essayez de sentir le champ d'énergie dans votre **corps**.

Si cela aide, au début vous pourriez vouloir visualiser respirer de la lumière dans votre **corps**.

Alternativement, vous pouvez visualiser une sphère de la taille d'un ballon de basket coupant votre corps à la **taille**.

Placez vos mains sur la balle comme vous éliminez les pensées de votre **conscience**.

Vous sentirez un picotement dans vos mains comme vous faites **cela**.

Chaque fois qu'une pensée ou émotion surgit dans votre conscience, reconnaissez ce que c'est mais ne la jugez pas ou ne l'analysez **pas**.

Retournez simplement votre focus à vos mains sur la balle et votre respiration et le champ d'énergie dans votre **corps**.

Si vous pratiquez cela pendant 10 ou 15 minutes une ou deux fois par jour, avec le temps vous pourrez aller plus profond et mieux sentir votre énergie **interne**.

Souvenez-vous, éventuellement vous voulez sentir votre champ d'énergie interne plutôt que de le **visualiser**.

Cet exercice simple peut grandement réduire le stress dans votre vie, et cela facilite la santé émotionnelle et la perte de **poids**.

NE TOMBEZ JAMAIS DANS CETTE ARNAQUE DE PERTE DE POIDS

Les solutions rapides ne fonctionnent **jamais**.

Pas dans la vie, pas dans les relations, et certainement pas en **médecine**.

C'est pourquoi je suis à 100 % contre la chirurgie de bypass **gastrique**.

J'ai vu les résultats trop de fois, et ils ne sont jamais **bons**.

Les gens finissent brisés, malades, et littéralement des coquilles **vides**.

Alors quand j'ai lu une étude récente présentée par l'Association Française de Cardiologie, je me suis **énervé**.

Selon la recherche, la chirurgie de perte de poids est liée à un risque plus faible d'insuffisance **cardiaque**.

Une étude comme celle-ci pourrait pousser quelqu'un qui a été sur la ligne "devrais-je-ou-ne-devrais-je-pas" directement par-dessus le bord — et c'est exactement ce dont j'ai **peur**.

Mais ne vous laissez pas tromper par le titre **accrocheur**.

L'étude a comparé deux groupes de personnes obèses : un a eu une chirurgie de perte de poids, l'autre a fait un **régime**.

À la fin de quatre ans, le groupe qui a eu la chirurgie de bypass gastrique avait un risque plus faible d'insuffisance **cardiaque**.

Mais voici ce qu'ils ne vous ont pas dit... les deux groupes avaient un taux similaire de crise cardiaque et de **décès** !

C'est vrai — ils veulent que vous croyiez que cette chirurgie sauve des vies, mais il n'y a aucune preuve de cela du **tout**.

Et voici ce que cette étude ne mentionne pas **aussi**...

• Environ 1 sur 200 meurent de complications pendant la **chirurgie**.

• Jusqu'à 10 % ont besoin d'une deuxième **chirurgie**.

• Jusqu'à 40 % ont des problèmes allant de la diarrhée aux hernies aux fuites **intestinales**.

• Beaucoup développent des douleurs abdominales à cause des **adhérences**.

• Et les patients peuvent développer des carences nutritionnelles parce que le bypass rétrécit les zones du tractus intestinal qui absorbent les nutriments, les forçant à prendre des vitamines pour le reste de leur **vie**.

Mais attendez, il y a **plus** !

Même avec tous les risques et complications, la chirurgie elle-même aide rarement les gens à accomplir la tâche même qu'ils essaient d'atteindre : perdre du **poids** !

Moins de 10 % des personnes qui ont cette chirurgie atteignent jamais un IMC sain et "**normal**".

Et un nombre choquant reprend le poids après la première **année**.

Maintenant c'est la médecine traditionnelle à son **meilleur** !

Les personnes qui deviennent morbidement obèses ont des problèmes sous-jacents plus sérieux qu'aucune chirurgie de solution rapide ne va **effacer**.

Les toxines, le stress, le régime pauvre en nutriments, le manque de repos — et le gros, les problèmes émotionnels — ne peuvent pas être enlevés **chirurgicalement**.

Les personnes obèses font aussi face à un autre obstacle majeur quand il s'agit de perte de poids — elles sont résistantes à la **leptine**.

La leptine est une hormone qui envoie un signal à votre cerveau quand vous avez eu assez à **manger**.

Quand vous êtes résistant à la leptine, vos niveaux sont élevés, mais votre cerveau ne l'**écoute** pas.

En d'autres termes, l'interrupteur qui vous dit d'arrêter de manger est **cassé**.

La chirurgie de perte de poids ne peut pas le réparer — mais je vais vous dire ce qui le **peut**.

Il y a un protocole qui fonctionne pour réinitialiser la sensibilité à la leptine, et c'est aussi simple que **1-2-3** :

1. Prenez un petit-déjeuner riche en **protéines**

2. Mangez trois repas par jour, pas de grignotage, et pas de manger le **soir**.

3. Ces repas devraient être faibles en **glucides**.

Après seulement des semaines à suivre ce protocole, vos récepteurs de leptine se réveilleront, et ces envies **disparaîtront**.

Bien sûr, aucun programme de perte de poids n'est une solution rapide, mais faire que les hormones de votre corps travaillent AVEC

vous, plutôt que CONTRE vous, est un grand pas dans la bonne **direction**.

LA GUERRE CONTRE L'ACIDE GASTRIQUE POURRAIT VOUS TUER

Je jure que la façon dont Big Pharma opère est comme un épisode de "À Prendre ou à **Laisser**".

Ils vous demandent toujours d'échanger un problème de santé contre un **autre**.

Seulement, avec ce jeu, vous pourriez même ne pas réaliser que vous jouez jusqu'à ce qu'il soit trop **tard**.

Exemple concret ? Ces médicaments contre les brûlures d'estomac que vous voyez annoncés à la télé 24 heures sur **24**.

Les 15 MILLIONS de personnes prenant des inhibiteurs de la pompe à protons ou des bloqueurs H2 pour traiter les brûlures d'estomac et le reflux acide se mettent en danger chaque **jour**.

Ces médicaments représentent certains des plus grands noms dans les médicaments en vente libre et sur ordonnance — des noms comme Mopral, Inexium, et Azantac, pour n'en nommer que **quelques-uns**.

Le fait qu'ils soient devenus des noms familiers fait que la plupart des gens supposent qu'ils sont **sûrs**.

La science dit le **contraire**.

Selon une étude publiée dans le JAMA Internal Medicine qui incluait plus de 7 700 patients, 22 % des patients prenant des médicaments suppresseurs d'acide avaient des infections récurrentes avec C. difficile, un type de bactérie potentiellement **mortel**.

Les chanceux qui sont infectés avec C. difficile n'éprouvent que de la diarrhée légère et des **crampes**.

Les moins chanceux font face à une diarrhée sévère, de la fièvre, une insuffisance rénale, et une inflammation potentiellement mortelle du **côlon**.

Une fois que vous avez été infecté avec C. difficile, vos chances de l'attraper encore montent en **flèche**.

Et savez-vous qui est le plus à risque ? Vous l'avez deviné — les adultes **âgés** !

Mais le risque accru d'infection C. difficile ne fait qu'effleurer la surface des dangers de ces **médicaments**.

Ils ont aussi été liés à la faiblesse musculaire, aux carences nutritionnelles, et à un risque accru d'intoxication alimentaire — sans mentionner la pneumonie et les maladies **rénales**.

J'ai juste un mot pour ces découvertes : **ÉVIDENT** !

L'acide gastrique peut être peint comme l'ennemi, mais c'est un mythe que l'industrie pharmaceutique vend depuis qu'elle a développé des médicaments qui fonctionnaient pour supprimer l'acide **gastrique**.

La vérité est que votre corps a BESOIN d'acide gastrique pour aider à digérer la nourriture et pour aider à protéger contre tous les pathogènes qui sont **ingérés**.

Réduire cet allié important à la bonne santé c'est comme enlever la ligne défensive de votre estomac et puis se demander pourquoi votre adversaire continue de marquer des **touchdowns**.

Aucun mystère **là**.

En réduisant l'acide gastrique, vous vous rendez intentionnellement plus vulnérable aux carences nutritionnelles et à l'infection — y compris l'infection avec C. difficile.

"Quel est le problème ?" pourriez-vous vous **demander**.

"Si je contracte une infection, je peux juste prendre un **antibiotique**."

Pas si **vite**.

L'utilisation d'antibiotiques a bercé les gens dans un faux sentiment de sécurité où les infections sont concernées, et nous sommes tous sur le point d'avoir un réveil **brutal**.

La surutilisation et le mauvais usage des antibiotiques ont donné naissance à ce qu'on appelle maintenant les "superbactéries résistantes aux **antibiotiques**".

Il n'y a pas si longtemps, une femme avait une infection qui était résistante à TOUS les 26 antibiotiques disponibles en **France**.

Elle est **morte**.

Je suis désolé de dire que son cas n'est pas **inhabituel**.

Plus de 700 000 personnes meurent chaque année d'infections résistantes aux **médicaments**.

Avec les superbactéries résistantes aux médicaments en hausse, nous devrions augmenter les défenses de notre corps contre les infections dangereuses — pourtant avec des médicaments comme les inhibiteurs de la pompe à protons, nous faisons exactement le **contraire**.

Arrêter les IPP est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé à long **terme**.

Mais ne le faites pas d'un coup, ou vous pouvez aggraver le problème — travaillez avec votre médecin sur un plan pour diminuer **progressivement**.

VOICI LE VRAI COUPABLE DERRIÈRE LE REFLUX ACIDE

Mes patients sont toujours un peu surpris quand je lâche cette petite **bombe** : Le reflux acide est rarement causé par un excès d'acide **gastrique**.

C'est **vrai**.

La prémisse que plusieurs compagnies pharmaceutiques ont utilisée pour vendre des MILLIARDS d'euros de médicaments est un **GROS. GRAS. MENSONGE**.

Pour comprendre pourquoi, nous devons comprendre la cause racine du reflux **acide**.

Souvenez-vous, l'acide gastrique est votre ami — mais seulement quand il reste dans votre **estomac**.

S'il quitte les limites de votre estomac, il se transforme rapidement en **ennemi**.

C'est parce que bien que la paroi de l'estomac ait été construite pour résister à l'environnement acide dur, votre paroi œsophagienne est beaucoup plus **délicate**.

Quand l'acide voyage de votre estomac vers votre œsophage, il peut causer une douleur aiguë ou sensation de brûlure assez sévère pour ressembler à une crise **cardiaque**.

Mais le problème n'est pas l'acide lui-même ; le problème est que l'acide est au mauvais **endroit**.

Il y a un muscle circulaire appelé le sphincter œsophagien inférieur qui joint votre œsophage et **estomac**.

Quand vous mangez, cette valve s'ouvre pour permettre à la nourriture de voyager vers l'**estomac**.

À tous les autres moments, elle devrait être fermée **hermétiquement**.

Si ce clapet reste ouvert, l'acide coule dans la mauvaise direction, et c'est là que vos problèmes **commencent**.

Quand le sphincter œsophagien inférieur reste ouvert, il permet à l'oxygène d'entrer dans l'estomac et fait des ravages avec notre flore intestinale, qui est essentielle pour une bonne **santé**.

Malgré le mythe répandu sur l'excès d'acide gastrique causant le reflux acide, le VRAI problème est un sphincter **lâche**.

Alors qu'est-ce qui cause un sphincter **lâche** ?

Content que vous **demandiez**.

Dans beaucoup de cas, la réponse est aussi simple qu'une carence dans le minéral **magnésium**.

La carence en magnésium est rampante en France, avec certaines estimations indiquant que 90 % des Français sont **carencés**.

Je peux vérifier par expérience personnelle qu'il est rare qu'un patient ait des niveaux adéquats de ce minéral **important**.

Parce que le magnésium joue un rôle dans plus de 300 réactions biochimiques dans le corps, cette carence représente un problème de santé sérieux qui impacte certains des aspects les plus critiques de notre santé, incluant la santé cardiovasculaire, le métabolisme, et la fonction **immunitaire**.

Mais comment cela se rapporte au reflux acide a à voir avec son rôle dans le maintien de muscles **sains**.

Une carence en magnésium peut causer que certains ou tous vos muscles soient trop tendus ou aient des spasmes — incluant votre sphincter œsophagien **inférieur**.

Empirant les choses, les inhibiteurs de la pompe à protons sont connus pour causer une carence en magnésium, ce qui signifie qu'ils exacerbent l'une des causes sous-jacentes de la **condition**.

C'est une bonne idée de faire vérifier vos niveaux de magnésium avec le test de magnésium **RBC**.

Et, si nécessaire, considérez vous supplémenter avec du magnésium (le thréonate de magnésium est une forme qui est hautement **biodisponible**).

Dans la plupart des cas, vous pouvez réparer le reflux acide sans prendre un seul IPP — et à une fraction du **coût**.

Voici **comment** :

4 étapes pour traiter les brûlures d'estomac sans médicaments :

1. Mâchez votre nourriture ! Plus vous mâchez, moins votre estomac a de travail à **faire**.

Ça semble trop simple pour être vrai ? Essayez pendant une semaine et vous serez choqué de la **différence**.

2. Buvez moins avec les repas. S'hydrater pendant les repas dilue votre acide gastrique, le rendant moins **puissant**.

En conséquence, la nourriture non digérée peut traîner et commencer à fermenter, causant l'accumulation de gaz et poussant le sphincter œsophagien inférieur à **s'ouvrir**.

3. Évitez les aliments problématiques. Certains aliments sont plus susceptibles de contribuer au reflux acide : aliments épicés, agrumes, café, soda, aliments frits, et amidons raffinés — en d'autres termes, beaucoup des aliments que vous devriez éviter de toute **façon** !

4. Supplémentez avec du magnésium. La carence en magnésium est l'une des causes racines du reflux **acide**.

Assurez-vous d'éviter l'oxyde de magnésium, un ingrédient commun dans beaucoup de compléments de **magnésium**.

Au lieu de cela, obtenez un magnésium chélaté comme le glycinate de magnésium dans un dosage de 200-800 mg par **jour**.

Vous saurez si c'est trop pour votre système si vous avez des selles **molles**.

L'UNIQUE "ALIMENT SANTÉ" QUE VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS MANGER (VOUS SEREZ SURPRIS...)

Quand vous essayez de perdre du poids — ou juste améliorer votre santé — vous recevrez plein de conseils sur les aliments qui sont supposément bons pour **vous**.

Mais il y en a un que je veux que vous évitiez, et vous serez probablement un peu **choqué**.

Je parle des **pommes**.

Ouais, je suis sûr que maman vous a dit un million de fois que manger une pomme par jour pouvait tenir le médecin à **distance**.

Mais le problème est que je ne suis juste pas sûr que ce soit encore **vrai**.

Avez-vous jamais remarqué comment quand vous coupez une belle pomme fraîche, parfois même les meilleures pommes semblent brunir après seulement quelques minutes, même si vous les mettez au **réfrigérateur** ?

Grâce à la nouvelle technologie, vous n'aurez plus à souffrir de manger des pommes **brunes**.

Mais vous héritez de plein d'autres problèmes dans le **marché**.

Des scientifiques au Canada ont génétiquement modifié la pomme en introduisant un gène qui crée une résistance à un antibiotique, la **kanamycine**.

Cela arrive à désactiver l'enzyme qui mène au brunissement des **pommes**.

Ils l'appellent la Pomme Arctique et sa modification génétique sera perpétrée sur plusieurs variétés différentes de **pommes**.

Les avantages sont que les produits de pommes tranchées maintiendront l'apparence de fraîcheur beaucoup plus **longtemps**.

C'est bon pour les producteurs alimentaires et les **épiceries**.

Les inventeurs prévoient de l'utiliser dans la nourriture pour bébés (ouais, c'est un bon groupe sur lequel **expérimenter**).

Alors qu'en est-il des études de sécurité ?

Eh bien, malheureusement, les OGM n'ont jamais besoin de tests de sécurité sous la loi **actuelle**.

Sans tests, il est possible que ces pommes soient toxiques à un certain degré... nous ne le saurons jamais jusqu'à ce qu'il soit trop **tard**.

Peut-être après qu'ils aient vendu un million de kilos de compote de pommes pour **bébés**.

Il est possible que le gène responsable du non-brunissement des pommes se transfère à nos bactéries intestinales comme cela a été vu dans d'autres modifications génétiques dans les plantes **alimentaires**.

Et puisque ce gène est associé à la résistance aux antibiotiques, je pourrais voir où cela pourrait être un autre problème avec plus de germes résistants aux **antibiotiques**.

Aussi, ces pommes vont probablement se croiser avec d'autres pommes, incluant les pommes **biologiques**.

Avec ce scénario, le résultat à long terme pourrait être que les pommes OGM soient la seule pomme en **existence**.

Les pommes sont un fruit que je recommandais généralement d'éviter même avant d'avoir jamais entendu parler de la Pomme **Arctique**.

Si vous regardez la liste du Groupe de Travail Environnemental des "douze sales" fruits et légumes, les pommes sont toujours près du haut de la **liste**.

Il y a 42 pesticides différents trouvés sur les pommes et elles sont pulvérisées **fréquemment**.

Elles peuvent aussi avoir des résidus d'herbicides **élevés**.

Il y avait de multiples variétés de pommes sauvages (à l'époque où maman en parlait si **bien**).

À cause de notre interférence avec l'hybridation, beaucoup des variétés de pommes sauvages sont devenues **éteintes**.

L'hybridation a augmenté la teneur en sucre des pommes, mais diminue leur vigueur et maintenant elles dépendent des produits chimiques pour la **survie**.

Si vous avez une pomme, assurez-vous qu'elle soit biologique et mûrie sur l'**arbre**.

Et il est mieux d'avoir une variété sauvage ou patrimoniale pour qu'elle donne la bonne nutrition pour laquelle elle a été **conçue**.

Mon conseil serait de boycotter la pomme OGM et tous les autres aliments OGM jusqu'à ce que des études indépendantes et adéquates aient été **complétées**.

Je dois admettre cependant, même si des études étaient complétées, je crois encore que c'est trop risqué de modifier génétiquement nos plantes et animaux **alimentaires**.

Je sens qu'il y a des façons beaucoup plus sûres d'améliorer notre approvisionnement alimentaire en utilisant des fermes à petite échelle appliquant des pratiques agricoles écologiques et **durables**.

ÉVITEZ LES PROBLÈMES INTESTINAUX AVEC CETTE ASTUCE DE BOISSON SIMPLE

Voici un conseil santé rapide que j'utilise dans ma pratique pour aider mes patients à garder leurs intestins sains et digérer correctement leur **nourriture**.

Avez-vous jamais remarqué que dans les restaurants, ils vous apportent un grand verre d'eau **glacée** ?

Et puis, si vous avez un bon serveur, ils le gardent plein peu importe combien de fois vous le **videz**.

Nous avons toujours pensé que boire beaucoup d'eau avec nos repas était **utile**.

Mais pas si **vite**.

Avoir de l'eau glacée paralyse votre estomac dans une certaine mesure, donc la glace est un non-non si vous voulez que votre estomac fonctionne **correctement**.

Je recommande de minimiser l'eau jusqu'à 15 minutes avant les repas et pendant deux heures après, pour que vous donniez à votre tractus digestif la meilleure chance de digérer votre **nourriture**.

Vous avez entendu que nous sommes ce que nous mangeons... mais, vraiment, nous sommes ce que nous **digérons**.

Minimiser l'eau et autres boissons avec les repas nous empêche de diluer notre acide gastrique, enzymes digestives et sels **biliaires**.

La plupart des gens ont leur digestion substantiellement endommagée par notre régime pauvre en nutriments d'aliments transformés et la perturbation de notre biochimie par les **toxines**.

Je recommande aussi, si vous avez des problèmes digestifs, de vous supplémenter aux repas avec des enzymes **digestives**.

Vous pouvez vous procurer des enzymes digestives de qualité sur les sites français **spécialisés**.

VOICI UN GADGET DE PERTE DE POIDS QUE VOUS VOUDREZ ÉVITER

Si vous luttez pour perdre du poids, la faim constante est votre pire **ennemi**.

Je ne peux pas vous dire combien de patients j'ai traités qui se plaignent qu'ils ont faim tout le temps... même peu après les **repas**.

Maintenant, certains médecins offrent une nouvelle façon high-tech de contrôler ces envies de **faim**.

Et mon conseil ? Courez vers les collines — **VITE** !

La méthode s'appelle Maestro, et c'est comme avoir un aiguillon à bétail inséré dans votre poitrine qui zap votre nerf vague pour que vous ne sentiez pas la **faim**.

C'est comme ça que vous perdez du **poids**.

Le système médical est désespéré de trouver des façons profitables de nous aider à perdre du poids et c'est parce que nous sommes au milieu d'une épidémie d'**obésité**.

Tout le monde veut ralentir le problème d'obésité, mais personne ne semble vouloir s'attaquer aux **causes**.

Ils veulent juste trouver un traitement, peu importe à quel point il est cher ou **risqué**.

Si vous regardez les rapports sur Maestro, ils parlent de comment il y a 25 % de PPE, qui signifie perte de poids **supplémentaire**.

Bien sûr, cela sonne impressionnant... mais voici ce qu'ils ne vous disent **pas**.

Le groupe placebo a perdu du poids aussi, donc le Maestro n'a représenté qu'environ 3 kilos supplémentaires de perte de poids pour une personne de 90 **kilos**.

Vous parlez de dépenser des milliers d'euros pour chaque kilo supplémentaire que vous **perdez**.

Non **merci** !

Et qu'en est-il des **risques** ?

C'est toujours risqué de se faire **ouvrir**, mais surtout quand vous êtes en **surpoids**.

Un autre facteur est l'exposition au champ électromagnétique (CEM) de l'**appareil**.

J'essaie constamment de faire éviter les CEM à mes patients, et la dernière chose que je veux qu'ils fassent c'est d'avoir leur téléphone portable implanté sous leur **peau**.

Cela pour moi risquerait une perturbation cellulaire de ces champs **électromagnétiques**.

D'autres risques que je pourrais imaginer sont les effets adverses d'avoir un nerf clé dans le corps qui est une partie critique de notre système nerveux autonome artificiellement stimulé avec le temps et perturbant sa fonction **normale**.

L'étude de 18 mois nous montre presque une chance sur 20 d'un événement adverse majeur, 4,3 % pour être **exact**.

J'ai une théorie qui est soutenue par beaucoup de science, et aussi le bon sens, que les causes de l'obésité incluent les perturbations du rythme circadien (incluant les perturbations des CEM), régime pauvre

en nutriments, trop de sucre et huiles transformées dans le régime, toxines (maintenant appelées obésogènes), stress et **infections**.

Oui, je sais qu'il est difficile de s'attaquer à ces causes... mais avoir un aiguillon à bétail inséré en vous n'est pas une partie de plaisir non **plus**.

CE "MIRACLE MATINAL" PEUT VOUS AIDER À RESTER MINCE

Quand je traite des patients en surpoids, ils sont habituellement surpris par ma première **recommandation**.

Cela n'implique pas d'engloutir des aliments santé ou d'embaucher un entraîneur personnel **coûteux**.

Je leur dis de sortir au soleil... chaque **jour**.

Vous m'entendrez parler beaucoup des bienfaits de l'exposition au soleil, et il y a une très bonne **raison**.

Une exposition adéquate au soleil peut signifier la différence entre vivre jusqu'à un âge avancé — ou **pas**.

Les meilleures heures semblent être le matin, et c'est particulièrement bénéfique au printemps et en **été**.

J'ai parlé avant des effets du soleil, qui incluent comment il impacte les hormones et la production de vitamine **D**.

Et une étude publiée dans PLOS One nous donne des preuves de l'impact de l'exposition au soleil matinal sur le poids **corporel**.

C'est une étude qui a été faite sur des personnes qui étaient équipées d'un appareil au poignet pour surveiller l'exposition à la **lumière**.

Le résultat de l'étude était que ces personnes avec plus d'exposition au soleil matinal pesaient significativement moins que celles qui soit n'avaient pas d'exposition au soleil soit avaient leur exposition au soleil l'**après-midi**.

Donc ici nous avons une étude soutenant ce que j'ai recommandé et ce que j'ai trouvé pour aider mes patients avec la perte de **poids**.

Il y a une mise en garde avec l'exposition au **soleil**.

Avoir du DHA adéquat dans les membranes cellulaires est critique pour utiliser l'énergie du **soleil**.

Cela signifie que vous devriez manger des fruits de mer régulièrement si vous voulez être capable de tolérer une dose complète de lumière solaire, qui optimalement pourrait être une heure ou plus par **jour**.

En même temps que votre exposition au soleil, je recommande que vous soyez connecté à la Terre (cela sonne un peu "farfelu", je sais, mais écoutez-**moi**).

Votre corps obtient en fait de l'énergie de cette façon, et plus vous avez d'énergie, moins votre corps a besoin de thésauriser en faisant de la **graisse**.

Vous vous connectez en allant pieds nus sur la terre, l'herbe, la plage ou sur le **béton**.

L'asphalte est un isolant donc il ne permet pas une connexion **adéquate**.

Donc voici une stratégie simple que vous pouvez mettre en place **aujourd'hui**.

Oui, vous devez en faire une priorité, et d'une façon ou d'une autre l'intégrer dans votre horaire, si vous voulez obtenir les bienfaits pour la **santé**.

Vous pouvez explorer les lumières proche-infrarouge et l'éclairage à spectre complet si vous ne pouvez absolument pas sortir au **soleil**.

POURQUOI LES BACTÉRIES SONT LE MEILLEUR AMI D'UN RÉGIME

Vous avez entendu parler avant des billions de "microbes intestinaux" sains ou bactéries dans tout votre système digestif, et à quel point ils sont importants pour la fonction immunitaire et digérer correctement la **nourriture**.

Mais saviez-vous aussi qu'ils pourraient être la clé pour vous aider à perdre ces poignées d'amour pour de **bon** ?

Il y a beaucoup d'études qui montrent que les personnes obèses tendent à avoir des changements de flore intestinale comparé aux personnes **minces**.

En fait, dans une étude les chercheurs ont pris la flore intestinale d'une personne obèse et l'ont transplantée dans une **souris**.

Et devinez **quoi** ? La souris est devenue **grosse**.

Les études ont montré que les personnes obèses ont souvent une diversité d'espèces bactériennes plus faible dans leur **intestin**.

Donc il est important de comprendre quelques facteurs qui pourraient altérer la diversité des espèces et nous mener sur le chemin de l'**obésité**.

L'obésité est étroitement liée au diabète de type **II**.

Une étude cas-témoin récente a montré que l'utilisation d'antibiotiques menait à une augmentation de 53 % du **diabète**.

Il est évident que l'utilisation d'antibiotiques peut sévèrement altérer notre flore intestinale et peut éliminer des espèces qui devraient être **là**.

Une autre étude de plus d'1 million de personnes rapportée dans le Journal Européen d'Endocrinologie en 2015 a montré une augmentation de 37 % du diabète avec une exposition accrue aux **antibiotiques**.

Je sais que je me suis amélioré dans ma pratique médicale à ne pas donner d'antibiotiques pour chaque rhume, infection des sinus et infection d'**oreille**.

Surtout quand les essais qui comparent l'utilisation d'antibiotique versus placebo pour ces conditions ne montrent aucune différence significative entre prendre des antibiotiques et ne pas les **prendre**.

Et si vous êtes un mangeur de viande et ne mangez pas de viande biologique, les études montrent que vous obtiendrez encore une dose saine d'**antibiotiques**.

Voyez-vous, les antibiotiques sont donnés aux animaux des fermes industrielles, parce que cela les fait grossir aussi, et ils prennent du poids plus **vite**.

Tout tourne autour des profits pour ces compagnies — ce truc est vendu au **kilo**.

Donc si vous mangez de la viande animale des fermes industrielles, vous obtenez les mêmes antibiotiques dans votre système, et les preuves pointent vers les antibiotiques étant un contributeur majeur à l'obésité et au **diabète**.

Il y a aussi une pratique diététique qui réduit la diversité des espèces dans notre **microflore**.

C'est manger du sucre, de l'amidon raffiné et des **fruits**.

Il y a une molécule qui est faite dans le foie, les muscles et l'intestin qui est augmentée quand l'approvisionnement alimentaire est bas pour qu'elle stimule la combustion de **graisse**.

Cela s'appelle le Facteur Adipeux Induit par le Jeûne, ou **FAIJ**.

Les études montrent que quand vous mangez beaucoup d'amidon raffiné et de sucre, les bactéries dans l'intestin diminuent leur production de FAIJ et vous **grossissez**.

La cellule graisseuse produit plus de leptine comme elle grossit, ce qui, dans une situation idéale, devrait éteindre notre **faim**.

Mais s'il y a une inflammation accrue dans le cerveau, ce qui est très commun, nous développons une résistance à la leptine et l'**obésité**.

Il aiderait ici de manger un régime plus riche en graisse pour que vous affamiez les bactéries intestinales et elles, en retour, produisent plus de FAIJ, ce qui nous fera brûler la graisse et perdre du **poids**.

Il y a un autre facteur impliqué dans la flore intestinale que la médecine a pratiquement **raté**.

Il y a beaucoup d'études qui montrent que la lumière UV tue les **bactéries**.

Mais ce que la plupart des gens ne savent pas, incluant les médecins, c'est que les cellules entérocytes qui tapissent notre intestin émettent de la lumière **UV**.

Et les études montrent que la lumière UV émise par ces cellules est augmentée quand vous êtes en mauvaise santé, comme quand vous avez une inflammation accrue dans votre **corps**.

Donc même si vous ne prenez aucun antibiotique, vous pourriez encore être à risque d'avoir une faible diversité bactérienne intestinale parce que vous vivez dans un environnement **inflammatoire**.

Cela signifie que vous devez revenir à la cause ultime de l'**inflammation**.

Le régime joue un rôle, mais aussi l'augmentation folle de l'exposition aux champs électromagnétiques dans notre vie **high-tech**.

Les études montrent que les champs électromagnétiques non-natifs (CEM) causent l'inflammation même à faibles **doses**.

Un autre facteur important dans l'inflammation est les perturbations du rythme circadien causées par la lumière artificielle la **nuit**.

Il y a des moyens à court terme d'augmenter votre diversité intestinale, comme les probiotiques qui sont disponibles des compagnies de **compléments**.

Il y a des aliments avec des organismes vivants et sains, comme le yaourt, le kéfir, le kimchi et la **choucroute**.

Les organismes du sol jouent aussi un **rôle**.

Donc si vous avez un jardin, ne lavez pas parfaitement les légumes et puis mangez-les crus pour obtenir certains de ces organismes du **sol**.

Je ne recommande pas de faire cela avec les produits cultivés **commercialement**.

Les prébiotiques nourrissent votre flore, et nous pensons communément aux **fibres**.

Les fibres d'asperge, artichaut, ail et légumes racines sont particulièrement **bonnes**.

Beaucoup des céréales, surtout le blé, sont inflammatoires et leurs fibres devraient être évitées si vous avez des problèmes **intestinaux**.

CHAPITRE SIX - COMMENT AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS ÉPOUSTOUFLANTS APRÈS 60 ANS

CE MENSONGE SUR LA TESTOSTÉRONE TUE VOTRE VIE SEXUELLE

Vous souvenez-vous de ces bons vieux **jours** ?

Vous étiez jeune, en forme, et prêt pour le sexe à tout **moment**.

Mais si vous êtes comme beaucoup de gars, quelque part en chemin vos "vingt ans balançants" se sont transformés en vos "soixante ans **affaissés**".

Beaucoup de gars plus âgés qui viennent dans mon bureau confessent qu'ils ont pratiquement perdu l'intérêt pour le sexe... et dans les rares cas où ils ont des rapports sexuels, ils luttent pour **performer**.

Leurs relations et leur estime de soi **souffrent**.

La bonne nouvelle est qu'il y a un...

Moyen sûr et naturel de relancer votre vie sexuelle !

Mais d'abord vous devez oublier tout... et je dis bien **tout**... ce que la médecine traditionnelle vous a dit sur la **testostérone**.

Voyez-vous, perdre votre libido dans vos années d'âge moyen et senior n'est pas si **inhabituel**.

À partir d'environ 30 ans, vos niveaux de testostérone — l'hormone sexuelle masculine clé — commencent à **plonger**.

Et au moment où vous atteignez 60 ans environ, vous ne produisez peut-être qu'une fraction de la testostérone que vous fabriquiez dans vos **20 ans**.

Donc la solution est simple, **non** ?

Remplacez simplement la testostérone que vous perdez, et votre libido reviendra rugir à la **vie**.

Mais, malheureusement, beaucoup de gars que je traite ont peur de commencer des traitements de testostérone parce qu'on leur a dit que la testostérone pourrait causer une crise **cardiaque**.

Vous avez peut-être entendu la même chose... peut-être même de notre propre **gouvernement**.

Et je vais vous dire ce que je dis à mes patients **masculins**.

La testostérone ne cause PAS de crises cardiaques... mais certains PRODUITS de testostérone le peuvent **peut-être**.

C'est la vérité, aussi directe que vous entendrez jamais quelqu'un la **dire**.

Voyez-vous, il n'y a pas si longtemps l'ANSM a exigé que des étiquettes soient mises sur les produits de testostérone sur ordonnance avertissant d'un risque accru de crises cardiaques et **d'AVC**.

Cela a fait peur à beaucoup de gars — et je ne les **blâme** pas.

Mais c'est seulement une PARTIE de l'histoire en ce qui concerne la **testostérone**.

Voyez-vous, l'ANSM a basé sa décision sur une étude d'hommes de plus de 65 ans qui recevaient une thérapie de **testostérone**.

Les gars recevant de la testostérone étaient plus susceptibles d'avoir des crises **cardiaques**.

Mais voici où notre gouvernement a foiré... **ÉNORMÉMENT** !

Les hommes dans l'étude prenaient une forme de gel de testostérone que vous voyez annoncée à la télé — et ils prenaient des doses **ÉNORMES**.

Maintenant, j'aurais pu leur dire avant que cette étude commence comment elle allait se **terminer**.

Parce que beaucoup de docs expérimentés comme moi ont appris à rester loin de ces gels de testostérone **topiques**.

Ces gels sont frottés dans votre peau, et c'est un **problème**.

Il y a une quantité significative de quelque chose appelé "enzyme aromatase" dans votre peau, et elle cause la conversion de la testostérone en **œstrogène**.

Oui, vous avez bien lu — **œstrogène**.

Et un œstrogène élevé augmente le risque de crises cardiaques chez les hommes, en plus d'augmenter vos chances d'élargissement de la prostate et de faire pousser des **seins**.

En d'autres termes...

Ce n'est pas la testostérone qui cause les crises cardiaques... c'est l'œstrogène.

Et même si la testostérone passe votre peau sans être convertie en œstrogène, elle peut encore rencontrer des problèmes dans les follicules pileux qui couvrent votre **corps**.

Il y a une enzyme dans le follicule pileux appelée 5 alpha réductase qui transforme la testostérone en **DHT**.

Le problème avec trop de DHT est qu'elle cause l'élargissement de la prostate, la perte de cheveux où vous n'en voulez pas (comme votre tête) et la pousse de cheveux où vous n'en voulez peut-être pas (comme votre **dos**).

Elle peut aussi faire rétrécir vos testicules — et aucun gars ne veut **ça**.

La seule raison pour laquelle ces gels de testostérone sont poussés sur les gars est que Big Pharma peut facturer jusqu'à 300 € par **mois**.

C'est une arnaque… et une qui donne mauvaise réputation à la **testostérone**.

Mais des médecins comme moi — ceux qui ne sont pas dans les poches des compagnies pharmaceutiques — utilisent en sécurité les injections de testostérone et par voie sublinguale (sous la langue) depuis des **années**.

Et les résultats que je vois encore et encore incluent :

• D'énormes boosts de **libido** ; • Des améliorations de performance sexuelle (incluant inverser la dysfonction **érectile**) ; • Perte de poids et gain de **muscle** ; • Une meilleure humeur et moins d'**irritabilité** ; • Moins de brouillard cérébral et concentration **améliorée** ; et • Des poussées d'énergie comme vous n'en avez pas ressenti depuis des **années**.

Et la science — quand elle n'implique pas des doses massives de gels de testostérone — prouve que la thérapie de remplacement de testostérone est sûre et peut même ajouter des années de qualité à votre **vie**.

Il n'y a pas si longtemps, une étude a regardé la thérapie de remplacement de testostérone dans le système hospitalier des **anciens combattants**.

Les chercheurs ont suivi 83 000 vétérans masculins pendant 14 **ans**.

Les gars qui ont eu le remplacement de testostérone étaient 47 % moins susceptibles de mourir, 18 % moins susceptibles d'avoir une crise cardiaque, et avaient 30 % moins d'**AVC**.

La testostérone a en fait RÉDUIT vos chances de crise cardiaque ou **d'AVC** !

Quelques autres études ont été rapportées comme résumés à une réunion de l'Association Française d'**Urologie**.

Une a regardé des hommes avec diabète de type II et avait 340 sujets qui ont reçu de la testostérone **injectée**.

Les résultats ont montré que les niveaux de glucose se sont améliorés, les niveaux d'hémoglobine A1C se sont améliorés, les triglycérides ont été réduits dans le sang, la pression artérielle a chuté, et la fonction érectile s'est **améliorée**.

Donc pour les diabétiques, comme nous l'avons toujours su, la testostérone peut être très **bonne**.

C'était une longue étude aussi, avec 87 mois de **traitement**.

Une autre étude de 262 patients utilisant la testostérone a montré une perte de poids, une diminution du cholestérol total, une augmentation du cholestérol HDL (bon), des niveaux de glucose améliorés et les scores de symptômes de prostate s'améliorent **significativement**.

Alors quelle est la leçon **ici** ?

La thérapie de testostérone, quand elle est faite correctement, est extrêmement faible risque et potentiellement qui change la vie pour des millions de **gars**.

Mais vous devez trouver un doc qui sait ce qu'il **fait**.

Souvenez-vous, les docs traditionnels qui prescrivent des gels ont essentiellement été formés par les compagnies **pharmaceutiques**.

Un représentant pharmaceutique vient dans le bureau du médecin et lui dit comment prescrire le gel et le médecin commence à écrire des **ordonnances**.

Les médecins ne prennent pas le temps de s'éduquer ou d'apprendre comment fournir une thérapie de testostérone en sécurité et **efficacement**.

Cherchez toujours un médecin qui ne fait que des injections de testostérone ou administration sublinguale et n'ayez pas peur de lui demander son expérience et les résultats qu'il a **vus**.

Parce que, dans les bonnes mains, le traitement de testostérone peut aider à éliminer le besoin de médicaments érectiles, médicaments pour diabète, pilules pour haute pression artérielle, antidépresseurs et la pléthore d'autres médicaments que la médecine traditionnelle essaie de nous fourrer dans la **gorge**.

LE MÉDICAMENT SEXUEL FÉMININ QUE VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS ACHETER

Soyons honnêtes — la dysfonction sexuelle n'est pas seulement un problème que les gars affrontent avec l'**âge**.

Il y a des millions de femmes plus âgées là-bas qui ne sont juste plus "d'humeur", et qui n'ont plus cette envie de sexe comme **avant**.

Mais soyez prudente — parce que si vous allez au bureau de votre médecin traditionnel typique avec ce problème, vous pourriez être dans la déception de votre **vie**.

Parce qu'il y a un médicament sur le marché maintenant qui promet d'améliorer la libido féminine, et il peut être...

La plus grande arnaque de santé sexuelle JAMAIS perpétrée sur les femmes !

En 2015, l'ANSM a voté pour approuver un nouveau médicament qu'on appelle le "Viagra pour **femmes**".

Il s'appelle flibanserin, et il est vendu sous le nom de marque **Addyi**.

Voyez-vous, la flibanserin n'est pas un médicament révolutionnaire qui change la **vie**.

C'est la définition même d'un raté, et je ne le prescrirai pas aux **patientes**.

La flibanserin avait été devant les panels de l'ANSM deux fois **auparavant** — et les deux fois elle a été **rejetée**.

Et cela avait du sens, parce que ce médicament a de nombreux effets secondaires qui incluent augmenter le risque d'évanouissement et certaines interactions médicamenteuses potentiellement **sérieuses**.

Encore **pire** ? Il ne fonctionne pas très **bien**.

Dans les essais cliniques, il n'y avait qu'environ 10 % d'**efficacité**.

Ou, en d'autres termes...

Vous devriez traiter 10 femmes pour qu'UNE en bénéficie !

C'est **scandaleux** !

Les 9 autres seraient complètement malchanceuses, mais elles seraient encore exposées à tous les effets secondaires **potentiels**.

Et la flibanserin est un médicament que vous devez prendre chaque jour... que vous vouliez avoir des rapports sexuels ou **pas**.

Donc c'est parfait pour les compagnies pharmaceutiques — et pas si génial pour **vous**.

Et comment ce médicament a-t-il jamais vu le jour pour **commencer** ?

Eh bien, c'est la partie la plus honteuse de l'**histoire**.

Les compagnies pharmaceutiques ont rongé leur frein depuis que Pfizer a fait une étude il y a des années qui a trouvé que 63 % des femmes souffrent de dysfonction **sexuelle**.

Maintenant c'est ce que j'appelle un énorme **marché** !

Malheureusement, le médicament de Pfizer, Viagra, ne fonctionnait pas pour les femmes... donc d'autres compagnies ont commencé à prendre leur **tour**.

C'est comme ça que la flibanserin est **apparue**.

Il y avait même un outil de dépistage simple à cinq questions développé pour déterminer quelles femmes devraient recevoir le **médicament**.

Voyez comme c'est facile de finir sous médicament pour le reste de votre **vie** ?

Donc en d'autres termes, les compagnies pharmaceutiques ont inventé la maladie et dit aux médecins comment faire le **diagnostic**.

Pire encore, Big Pharma a travaillé avec des groupes de femmes et les a toutes énervées, prétendant qu'il y avait 26 médicaments différents approuvés pour traiter la dysfonction sexuelle masculine et aucun pour les **femmes**.

Ils ont fait de cela une question de droits égaux... et pas de savoir si la flibanserin fonctionne du **tout** !

C'est **honteux** !

Une députée a même écrit à l'ANSM et exigé que l'agence approuve le médicament — que l'efficacité soit **damnée** !

Ce que nous savons déjà sur la flibanserin est mauvais, et je prédis que ça va devenir beaucoup **pire**.

La flibanserin est en fait un antidépresseur raté qui abaisse la sérotonine et augmente la dopamine et la **norépinéphrine**.

Ce sont nos neurotransmetteurs et ils sont très soigneusement équilibrés dans nos systèmes **nerveux**.

Les compagnies pharmaceutiques altèrent sans discrimination les niveaux de neurotransmetteurs sans avoir la moindre idée de ce qu'elles **font**.

C'est une recette pour le **désastre**.

Pour moi cela montre que l'ANSM est sans colonne vertébrale et a très peu de considération pour la santé des **gens**.

Je ne dis pas que la dysfonction sexuelle féminine n'est pas un **problème**.

Mais je crois qu'une approche holistique, et ne pas prendre un médicament altérant l'esprit pour le reste de votre vie, est une bien meilleure façon de s'en **occuper**.

Continuez à lire pour des traitements naturels — incluant un thé délicieux — qui peuvent relancer votre libido sans vous exposer aux risques de médicaments potentiellement **dangereux**.

5 MÉDICAMENTS QUI DÉTRUISENT VOTRE LIBIDO

Quand vous commencez à perdre votre libido, il peut être facile de l'attribuer au fait de **vieillir**.

Nous sommes conditionnés à penser que c'est juste une partie normale du vieillissement, et beaucoup d'entre nous arrêtent complètement de chercher des **réponses**.

Mais et si je vous disais que rallumer vos pulsions sexuelles à tout âge pourrait être **simple** ?

Le problème peut commencer avec cette armoire à pharmacie de médicaments que vous prenez chaque **jour**.

Beaucoup d'entre nous ne lisent pas les petits caractères sur les effets secondaires des médicaments que nous **prenons**.

Mais le fait est qu'il y a d'innombrables médicaments qui peuvent absolument dévaster votre **libido**.

Et sortir ces médicaments de votre vie peut être la première étape pour profiter du type de désir sexuel que vous n'avez pas ressenti depuis des **années**.

Voici 5 médicaments dont vous devriez parler à votre médecin si vous sentez que votre libido est dans le **fossé**.

Tueur de Sexe n°1 : Antidépresseurs

La médecine traditionnelle distribue les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), comme Deroxat, Prozac, et Zoloft, comme des **bonbons**.

Mais les mêmes neurotransmetteurs qu'ils affectent jouent aussi un rôle clé dans le désir sexuel et la **performance**.

Entre 30 % et 80 % des personnes sous ces médicaments finissent par faire face à des problèmes dans la **chambre**.

Tueur de Sexe n°2 : Médicaments contre les allergies

Les médicaments antihistaminiques comme Benadryl ont été liés à une perte de **libido**.

L'effet est supposé être temporaire, mais ce n'est pas si **simple**.

Si vous souffrez de mauvaises allergies, vous prenez peut-être ces médicaments presque quotidiennement pendant des mois à la **fois**.

Vous parlez d'un coup majeur à votre vie sexuelle, et vous pourriez ne jamais réaliser que vos médicaments en sont la **cause**.

Tueur de Sexe n°3 : Bêta-bloquants

Les médicaments pour l'hypertension artérielle sont notoires pour tuer votre libido — et, en fait, les bêta-bloquants viennent avec une liste de linge d'autres effets secondaires comme étourdissements, faiblesse, fatigue, et diarrhée (aucun d'eux n'est génial pour une vie sexuelle **saine**).

Certains des bêta-bloquants les plus communs sur le marché français incluent l'Acébutolol (Sectral), l'Aténolol (Ténormine), le Bisoprolol (Cardensiel), et le Métoprolol (Lopressor, **Seloken**).

Tueur de Sexe n°4 : Analgésiques opioïdes

C'est une autre classe de médicaments que le courant dominant prescrit comme des fous pour chaque douleur et **mal**.

En fait, la sur-prescription d'opioïdes comme le Vicodin et l'Oxycontin est devenue une épidémie **nationale**.

Mais, en plus de vous faire sentir comme un zombie, les opioïdes peuvent abaisser vos niveaux de **testostérone**.

Et rien ne tue la libido plus vite qu'une testostérone **basse**.

Tueur de Sexe n°5 : Benzos

Les médicaments benzodiazépines comme Xanax et Valium sont souvent donnés pour aider avec l'**anxiété**.

Mais, comme les opioïdes, ils peuvent vous laisser vous sentir comme un zombie et peuvent détruire votre **libido**.

De plus, les groupes médicaux majeurs ont conseillé contre prescrire des benzos à la plupart des seniors, parce que leurs effets secondaires et risques surpassent souvent leurs **bienfaits**.

Si vous prenez n'importe lequel de ces médicaments et éprouvez une perte de désir sexuel, prenez rendez-vous avec votre médecin tout de **suite**.

Parlez de passer à des médicaments avec un profil de risque plus faible — et voyez s'il y a des changements de mode de vie ou compléments naturels qui peuvent obtenir les mêmes **résultats**.

Vous en trouverez beaucoup dans ce **livre**.

LE "THÉ SEXUEL" SECRET QUE MARIS ET FEMMES PEUVENT PARTAGER

Plus tôt dans ce chapitre j'ai parlé du médicament "Viagra féminin" — et comment c'est un raté qui est absolument inutile pour la plupart des **femmes**.

Mais soyons honnêtes — vous les dames avez vraiment eu une mauvaise affaire pendant des **années**.

Il y a des millions de gars qui portent des petites pilules d'érection "bleues" dans leurs portefeuilles... et Big Pharma ne peut pas proposer un seul bon traitement pour les **femmes**.

Mais là où les compagnies pharmaceutiques ont échoué, Mère Nature a répondu à l'**appel**.

Parce que poussant dans les hauts pics des montagnes des Andes au Pérou il y a une...

Percée sexuelle puissante qui fonctionne pour les hommes ET les femmes !

Je parle de la plante maca — et sa racine a été utilisée dans la médecine folklorique traditionnelle pendant des centaines d'**années**.

Maintenant nous avons appris que la racine de maca est un puissant booster de libido qui peut relancer votre libido en seulement quelques **semaines** !

Et ce remède naturel ne se soucie pas de votre **genre**.

Selon le Dr Hyla Cass, "Dans ma pratique, j'ai vu la maca restaurer le déséquilibre hormonal et le désir sexuel et la fertilité reliés chez les hommes et les **femmes**."

La racine de maca est riche en acides gras et acides aminés, qui sont tous deux critiques pour une vie sexuelle **saine**.

De plus, la racine de maca semble agir comme un adaptogène (comme la rhodiola et l'ashwagandha), ce qui signifie qu'elle aide à calmer le stress et équilibrer les niveaux **hormonaux**.

Et équilibrer vos hormones est une première étape critique pour s'attaquer à la dysfonction **sexuelle**.

Dans une analyse massive sur des études précédentes de racine de maca, les chercheurs ont trouvé que les hommes et les femmes rapportaient des augmentations majeures de leur désir **sexuel**.

En fait...

Ils ont commencé à voir des résultats en aussi peu que 14 jours !

Pourriez-vous vraiment être à seulement deux semaines du meilleur sexe que vous ayez eu depuis des **années** ?

Dans une autre étude de 8 semaines, les hommes qui ont pris seulement 1 500 à 3 000 mg de racine de maca par jour ont aussi éprouvé des augmentations significatives du désir **sexuel**.

Et les études cliniques ont trouvé qu'elle améliore à la fois le désir sexuel et diminue les symptômes de ménopause chez les femmes... les types de symptômes qui peuvent tuer votre libido **rapidement**.

Même l'Université de Michigan admet que "La maca semble être bénéfique pour traiter les symptômes **ménopausiques**."

Si vous n'avez pas entendu parler des merveilles de la racine de maca avant, croyez-moi, ce n'est pas votre **faute**.

Big Pharma et l'establishment médical traditionnel n'ont aucun intérêt à permettre à un remède naturel de prendre un morceau du marché de la dysfonction sexuelle de plusieurs milliards **d'euros**.

Mais si vous êtes intéressé à essayer la racine de maca, cela ne pourrait pas être plus **facile**.

Vous pouvez vous procurer des gélules de maca 1 600 mg sur les sites français **spécialisés**.

Et voici une idée encore **meilleure**.

Vous pouvez en fait vous procurer la racine de maca sous forme de poudre, qui peut être ajoutée à un thé délicieux ou **smoothie**.

C'est une boisson romantique que vous pouvez apprécier avec votre partenaire avant une nuit de **romance**.

Vous pouvez vous procurer de la poudre de maca sur les sites français spécialisés en compléments **naturels**.

CE REMÈDE CONTRE LA DYSFONCTION ÉRECTILE EST SI PUISSANT QUE DES BATAILLES ONT ÉTÉ MENÉES POUR L'OBTENIR !

Vous ne lirez pas à ce sujet dans la plupart des livres d'histoire... mais en 1685, une escarmouche majeure a éclaté le long de la frontière **sino-coréenne**.

Des flèches ont été tirées... des hommes ont été tués et **blessés**.

Et l'empereur chinois était si furieux qu'il a ordonné que tous les auteurs coréens (et même les officiels politiques locaux) soient **exécutés** !

Ils ne se battaient pas pour l'or... ou l'eau... ou les terres **agricoles**.

Cette bataille était pour...

Le combattant naturel de dysfonction érectile le plus puissant de la planète !

Je parle du ginseng rouge coréen (souvent appelé Panax **ginseng**).

Et si vous souffrez de dysfonction érectile, il pourrait détenir le secret pour mettre fin à ces nuits embarrassantes et problèmes de performance pour **toujours**.

Dans les cultures asiatiques traditionnelles, le ginseng rouge coréen a été prisé pour ses pouvoirs de guérison — et comme stimulateur sexuel — pendant des **siècles**.

Maintenant nous savons que cette plante puissante, qui pousse partout en Asie, peut être une arme puissante dans la lutte contre la **DE**.

Dans une étude de Corée, publiée dans le prestigieux Journal d'Urologie, des hommes avec DE ont pris 900 mg de ginseng rouge coréen trois fois par jour — ou un placebo — pendant 8 **semaines**.

Et les résultats étaient **incroyables** !

Près de deux tiers des hommes prenant du ginseng rouge coréen ont rapporté des améliorations significatives de leurs symptômes de **DE**.

Et c'étaient des différences que les gars (et leurs partenaires) ont senties dans la **chambre**.

Les hommes prenant du ginseng rouge coréen ont rapporté de grandes améliorations dans leur capacité à maintenir une érection et atteindre la pénétration pendant le **sexe**.

Les scans médicaux ont même PROUVÉ que ces hommes atteignaient de meilleures érections plus fermes qu'**avant**.

Alors dites-moi — que signifieraient ces genres de résultats pour **vous** ?

Le secret du ginseng rouge coréen semble être des composés appelés ginsénosides, qui peuvent détendre les muscles du pénis et encourager le flux **sanguin**.

Et même la prestigieuse Clinique Mayo a témoigné de à quel point le ginseng rouge coréen est remarquablement **sûr**.

Il ne vient pas avec les genres d'effets secondaires que vous voyez des pilules DE sur ordonnance comme Viagra ou **Cialis**.

De plus, ce n'était pas la seule étude qui a prouvé que le ginseng rouge coréen pourrait vous aider à vous débarrasser de vos problèmes ennuyeux de DE pour de **bon**.

Une énorme analyse d'études précédentes sur le ginseng rouge coréen, publiée en 2008, a trouvé qu'il produisait un "effet significatif" pour soulager la **DE**.

Et à cause de l'excellente réputation du ginseng rouge coréen, mettre la main dessus ne pourrait pas être plus **facile**.

Vous pouvez vous procurer du Panax Ginseng pour environ 10 € par mois sur les sites français **spécialisés**.

CHAPITRE SEPT - GUÉRISSEZ VOTRE CŒUR AVEC CES ASTUCES SIMPLES (ET SÛRES)

INVERSEZ VOTRE MALADIE CARDIAQUE EN 5 ÉTAPES FACILES

C'était l'un des dictons favoris de mon père — la définition de la folie c'est faire la même chose encore et encore et s'attendre à un résultat **différent**.

Et laissez-moi vous dire quelque chose...

La façon dont nous traitons les maladies cardiaques dans ce pays est **ABSOLUMENT FOLLE**.

Laissez-moi vous le **prouver**...

La MOITIÉ des procédures de pontage et de stent du monde sont effectuées sur des Français... et environ 30 % des adultes de plus de 40 ans prennent une statine pour abaisser le **cholestérol**.

Et toutes ces pilules et chirurgies n'ont rien accompli du **tout**.

Nous avons encore le taux le plus élevé de maladie cardiaque au monde, et les décès cardiovasculaires **AUGMENTENT** en fait encore.

Cela ne me choque **pas**.

La recherche a montré que les statines ne prolongent pas la vie — et les angioplasties, stents, et chirurgies de pontage coronaire non **plus**.

Mais ce qui me choque c'est que le courant dominant continue de recommander les mêmes pilules et procédures ENCORE. ET. ENCORE. **ENCORE**.

Comme j'ai dit... c'est **fou**.

Mais aujourd'hui est le jour où nous vous sortons de ce manège pour **toujours**.

Parce que je vais vous présenter le protocole de santé cardiaque en 5 étapes que je recommande à mes propres **patients**.

Il peut aider à arrêter les caillots sanguins, prévenir les crises cardiaques, et même inverser l'insuffisance **cardiaque**.

Et la meilleure partie ? Vous n'aurez besoin d'AUCUN médicament sur ordonnance ou **chirurgies**.

Guérisseur Cardiaque n°1 : Obtenez Beaucoup de Lumière Solaire

Il y a peu de choses dans la nature qui ont une mauvaise réputation plus que le soleil, pourtant cette source d'énergie diabolisée est un acteur clé dans votre santé — surtout la santé **cardiaque**.

En fait, si vous n'obtenez pas assez de soleil sur votre peau chaque jour, vous ratez le moyen le plus facile — et de loin, le moins cher — de réduire votre risque de maladie **cardiovasculaire**.

Une grande étude publiée l'année dernière dans le Journal de Médecine Interne s'est mise à déterminer si l'exposition au soleil avait un impact sur votre risque de mourir de maladie **cardiovasculaire**.

Et **comment** !

Les chercheurs ont trouvé que les femmes qui avaient une exposition régulière au soleil vivaient en moyenne 1 à 2 ans de plus que celles qui n'en avaient **pas**.

Une raison clé pour cela était parce qu'elles avaient une diminution significative des événements de maladie cardiovasculaire, comme les crises cardiaques et **l'AVC**.

Les fréquences lumineuses du soleil activent la production de cholestérol sulfaté dans la **peau**.

Ce composé joue un rôle important dans la prévention du type de coagulation sanguine qui peut déclencher une crise cardiaque ou un **AVC**.

Le cholestérol sulfaté **aussi**...

• Garde nos membranes de globules rouges intactes pour qu'elles puissent se presser à travers les minuscules capillaires dans nos systèmes **circulatoires** ;

• Aide à réparer les dommages de la paroi interne de nos **artères** ; et

• Est soluble dans l'eau, ce qui signifie qu'il peut facilement voyager vers tous les tissus du **corps**.

Le cholestérol sulfaté devient aussi de la vitamine D sulfatée, qui réduit davantage votre risque de maladie **cardiovasculaire**.

Guérisseur Cardiaque n°2 : Magnésium

Il serait difficile pour moi de surestimer l'importance du magnésium dans la santé **cardiaque**.

Le magnésium est au cœur de la plupart des enzymes qui sont impliquées dans la production **d'énergie**.

Et la production d'énergie est critiquement importante pour les tissus avec un besoin énergétique élevé, surtout le muscle **cardiaque**.

Le magnésium a aussi été montré pour inhiber les caillots sanguins, bloquer l'absorption de calcium, fluidifier le sang, et détendre les vaisseaux sanguins — beaucoup des choses mêmes que les médicaments sur ordonnance sont supposés **faire** !

Un magnésium bas est associé à une pression artérielle élevée, qui est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires comme les crises cardiaques et **AVC**.

À un moment donné, nous étions capables d'obtenir tout le magnésium dont nous avions besoin dans les aliments riches en magnésium comme les légumes verts, noix, légumineuses, grains entiers, poisson, et **fruits**.

Malheureusement, le contenu en magnésium de la nourriture a décliné ces dernières années — un problème qui n'est qu'aggravé par le fait que 80 à 95 % du magnésium total est enlevé dans le traitement des **céréales**.

En conséquence, la plupart des Français n'obtiennent nulle part près de l'allocation quotidienne recommandée de 400 mg de **magnésium**.

Cela signifie que la plupart d'entre nous bénéficieraient d'une supplémentation en **magnésium**.

Il y a diverses formes de compléments de magnésium, mais vous devez choisir soigneusement parce que beaucoup d'entre eux ne sont pas bien absorbés par le **corps**.

Mon favori est le thréonate de magnésium, qui est une formulation plus récente qui a été montrée pour pénétrer la membrane mitochondriale et la barrière **hémato-encéphalique**.

Guérisseur Cardiaque n°3 : Coenzyme Q10

Aucun protocole de maladie cardiaque ne serait complet sans la coenzyme **Q10**.

Beaucoup d'études montrent que la supplémentation CoQ10 peut réduire le risque de maladie cardiovasculaire, améliorer la fonction cardiaque, et peut même prévenir la dégénérescence **cérébrale**.

Elle a aussi été montrée dans des études pour aider à inverser les symptômes d'insuffisance **cardiaque**.

Comme le magnésium, la CoQ10 joue un rôle dans la production d'énergie, qui est critique pour la santé **cardiaque**.

Elle est impliquée dans le transfert d'électrons pour créer de l'énergie dans nos "minuscules usines d'énergie" appelées les **mitochondries**.

Comme avec beaucoup d'autres nutriments, les niveaux de CoQ10 déclinent avec le vieillissement, ce qui rend la supplémentation encore plus **importante**.

Pour ceux de plus de 50 ans, je recommande la forme ubiquinol de CoQ10 (plutôt qu'ubiquinone).

L'ubiquinol est mieux absorbé à travers le tractus gastro-intestinal et agit plus efficacement dans les mitochondries pour améliorer l'énergie dans nos **cellules**.

Guérisseur Cardiaque n°4 : DHA

Un autre composant critique pour réduire le risque cardiovasculaire est l'acide gras oméga-3 DHA, qui est abondant dans les fruits de mer, surtout les poissons d'eau **froide**.

Le DHA est une molécule spéciale dans la nature qui transmet des signaux électriques et lumineux et est présent dans tous les tissus à haute énergie chez les **animaux**.

Les études montrent que de faibles niveaux de DHA augmentent grandement le risque de maladie **cardiovasculaire**.

Et il n'y a rien qui épuise nos corps de DHA plus que manger de la nourriture **transformée**.

Vous pouvez vous supplémenter avec du DHA, mais je préfère obtenir mon DHA de mon **régime**.

Le DHA est abondant dans les poissons à faible mercure comme le saumon sauvage, sardines, truite, et **morue**.

Il est aussi présent dans les crustacés, qui ont le bienfait ajouté de contenir du soufre, qui est nécessaire pour la sulfatation du cholestérol et de la vitamine **D**.

Guérisseur Cardiaque n°5 : Vitamine K2

Obtenir assez de vitamine K2 pourrait être une question de vie et de mort quand il s'agit de santé **cardiaque**.

L'Étude Cardiaque de Rotterdam de près de 5 000 personnes a montré que les participants qui ingéraient les plus grandes quantités de vitamine K2 dans leur régime ont éprouvé une réduction de 57 % de décès de maladie cardiaque comparé aux personnes qui en ingéraient le **moins**.

La raison pour laquelle la vitamine K2 est un facteur si critique dans la santé cardiaque est parce qu'elle aide à empêcher le calcium de s'accumuler dans vos **artères**.

Le calcium est bénéfique pour vos os, mais mortel pour vos artères parce qu'il contribue à l'accumulation de plaque, qui restreint le flux sanguin vers le **cœur**.

La vitamine K2 s'assure que le calcium va où il est supposé aller : dans vos os, et hors de vos **artères**.

C'est pourquoi, chaque fois que mes patients ont un scan CT d'artère coronaire qui indique une augmentation de dépôt de calcium dans les tissus mous, je recommande toujours de se supplémenter avec de la vitamine **K2**.

Il y a deux types de vitamine K2 : MK-4 et **MK-7**.

MK-4 se trouve dans certains aliments animaux, comme le pâté de foie d'oie, jaunes d'œufs, la viande brune de poulet, et les produits laitiers crus nourris à l'**herbe**.

Le problème avec MK-4 est qu'elle ne reste dans le corps que quelques **heures**.

MK-7, d'autre part, reste dans votre système pendant des **jours**.

Elle se trouve dans les aliments fermentés comme le natto (un produit de soja fermenté utilisé au Japon), et dans certains fromages comme l'Emmental suisse, l'Edam hollandais, le Brie français, et le Jarlsberg de **Norvège**.

Je recommande de prendre un complément qui contient à la fois MK-7 et MK-4, avec la dose totale d'au moins 100-200 µg par jour de vitamine K2 **totale**.

CETTE MALADIE CARDIAQUE EST PLUS MORTELLE QUE LE CANCER ! (VOICI COMMENT LA BATTRE)

La plupart des gens que je connais ont une peur bleue d'avoir le cancer — et à juste **titre**.

Ils entendent le mot cancer et pensent "sentence de **mort**".

Mais il y a quelque chose là-bas de plus fatal que le cancer — et c'est en hausse en **France**.

Je parle de l'insuffisance **cardiaque**.

Selon une étude récente publiée dans le Journal Européen d'Insuffisance Cardiaque, l'insuffisance cardiaque est plus fatale que les types les plus communs de **cancer**.

Et par une mesure **énorme**.

Seulement 5 ans après le diagnostic, les hommes avec insuffisance cardiaque avaient un risque 64 % plus grand de mourir que les hommes avec cancer de la **prostate**.

Et les femmes avec insuffisance cardiaque avaient un risque 82 % plus grand de mourir que les femmes avec cancer du **sein**.

Ce n'était pas une petite étude non **plus**.

Elle a examiné des données de plus de 56 000 personnes sur une période de 11 **ans**.

Contrairement à son nom, l'insuffisance cardiaque ne signifie pas que votre cœur a complètement **échoué**.

L'insuffisance cardiaque se produit quand le cœur ne pompe pas aussi bien qu'il le **devrait**.

Les signes les plus évidents sont l'essoufflement et la **fatigue**.

La raison pour laquelle l'insuffisance cardiaque est si mortelle est parce qu'elle n'impacte pas seulement votre cœur — elle impacte tout votre **corps**.

C'est parce que c'est le travail de votre cœur de livrer du sang riche en oxygène et nutriments aux cellules du **corps**.

Un mauvais pompage signifie que les cellules du corps n'obtiennent pas assez de sang — et cela inclut les cellules dans tous vos organes **majeurs**.

Quand elles n'obtiennent pas assez d'oxygène et de nutriments, elles finissent par se **décomposer**.

Une raison sous-jacente clé pour l'insuffisance cardiaque est quelque chose dont votre médecin ne vous a probablement jamais même parlé : vos **mitochondries**.

Les mitochondries sont les centrales électriques de nos **cellules**.

Elles sont responsables de convertir la nourriture que vous mangez en énergie utilisable qui alimente chaque cellule de votre **corps**.

Le problème est qu'en vieillissant, les mitochondries deviennent endommagées et ne fonctionnent pas aussi bien, et elles diminuent aussi en **nombre**.

Cela crée une carence énergétique critique qui a été connectée à virtuellement toutes les maladies dégénératives, incluant — vous l'avez deviné — l'insuffisance **cardiaque**.

La bonne nouvelle est que vous pouvez prendre des étapes proactives pour améliorer à la fois vos mitochondries et votre fonction **cardiaque**.

Suivre mon protocole cardiaque en 5 étapes (discuté plus tôt dans ce chapitre) est génial pour protéger votre cœur contre toutes sortes de **maladies**.

Mais si vous avez (ou vous inquiétez de) l'insuffisance cardiaque, quelques étapes de plus peuvent être de **mise** :

• **Premièrement**, mangez des aliments qui sont riches en électrons, comme les graisses saines et le **poisson**.

Votre corps extrait en fait les électrons de cette nourriture et les livre à vos **mitochondries**.

• **Prenez un probiotique quotidien**.

Cela maintient une microflore diverse dans votre intestin, qui aide avec le transfert d'énergie de votre nourriture à vos **mitochondries**.

• **Faites vérifier vos niveaux de testostérone et DHEA**.

Je teste toujours ces niveaux sur mes patients avec insuffisance **cardiaque**.

S'ils sont bas, les remonter améliore la fonction **cardiaque**.

• **Dernier point mais non le moindre**, de nombreux compléments ont été montrés pour aider l'insuffisance **cardiaque**.

Certains des plus puissants incluent la CoQ10 (comme discuté plus tôt), la baie d'aubépine, la carnitine, le D ribose, et l'acide aminé **taurine**.

[AVERTISSEMENT] CES ANTIBIOTIQUES POPULAIRES DOUBLENT VOTRE RISQUE D'ANÉVRISME

Je me fiche du nombre d'années que vous avez pratiqué la médecine ou à quel point vous pensez être **dur**.

Avoir un patient qui meurt est encore une expérience douloureuse et **émotionnelle**.

Et c'est beaucoup pire quand vous savez que la mort de ce patient aurait pu être **évitée**.

Un de mes patients, Thomas, est passé à quelques moments de mourir il n'y a pas si longtemps — et son histoire pourrait sauver votre vie ou la vie de quelqu'un que vous **aimez**.

Voyez-vous, Thomas avait été admis à l'hôpital avec une pneumonie, quand un autre médecin lui a donné une ordonnance pour Tavanic, un antibiotique **commun**.

Quelques mois plus tard, il a développé une dissection (un type de déchirure) dans l'aorte, l'une des artères principales de votre **corps**.

Il a fallu une chirurgie d'urgence pour sauver de justesse la vie de **Thomas**.

Mais, croyez-le ou non, Thomas n'est pas **seul**.

Il était juste la dernière victime d'une classe d'antibiotiques appelés fluoroquinolones, qui ont laissé des gens brisés, dans la douleur, et luttant pour leur **vie**.

Nous connaissons les dangers incroyables des fluoroquinolones depuis des **années**.

Mais, croyez-le ou non, votre risque de finir sous un de ces antibiotiques est maintenant plus grand que **jamais**.

Se Faire "Floxxer"

L'ANSM n'a pas la colonne vertébrale pour retirer les fluoroquinolones du **marché**.

Mais l'ANSM a encore envoyé un message assez fort sur ces médicaments — elle ne veut pas que vous ou quelqu'un que vous connaissez les **prenne**.

Je suis **sérieux**.

Laissez-moi **expliquer**.

Les fluoroquinolones sur le marché français aujourd'hui incluent :

• Izilox **(moxifloxacine)** ; • Ciflox **(ciprofloxacine)** ; • Oflocet **(ofloxacine)** ; • Tavanic **(lévofloxacine)** ; • Noroxine **(norfloxacine)** ; et • Tequin **(gatifloxacine)**.

Vous remarquerez que tous leurs noms génériques sont assez similaires et incluent **"flox"**.

C'est parce que ces médicaments sont tous essentiellement des copies les uns des **autres**.

Et ils nuisent à tant de personnes qu'il y a un terme pour cela dans la communauté médicale : "Se faire **floxxer**".

Le problème est devenu si mauvais avec tant de personnes "se faisant floxxer" que même le gouvernement a dû intervenir et prendre des **mesures**.

En 2008, l'ANSM a mis un avertissement de boîte noire sur les fluoroquinolones, après qu'un procès par un groupe de citoyens ait révélé qu'ils causaient la rupture des **tendons**.

Mais les problèmes ne se sont pas arrêtés là... pas du **tout**.

Voyez-vous, les fluoroquinolones endommagent les tendons parce qu'ils attaquent le **collagène**.

Cela signifie qu'ils peuvent attaquer le collagène n'importe où dans votre corps... incluant vos **artères**.

Une étude récente a montré que vous DOUBLEZ votre risque d'anévrisme aortique, où une bulle peut se développer sur l'artère, si vous avez eu un cours récent d'antibiotique **fluoroquinolone**.

Ces anévrismes sont habituellement une sentence de mort — et le problème peut commencer en aussi peu que 60 jours après avoir commencé les **fluoroquinolones**.

Il y a eu des preuves d'autres effets possibles des antibiotiques fluoroquinolones, incluant :

• Dysrythmies **cardiaques** ; • Dommages aux nerfs **périphériques** ; • Myasthénie grave (un trouble auto-immun qui affecte les **muscles**) ; • Rupture **aortique** ; • **Fibromyalgie** ; • Perte de vision et d'**audition** ; • **Anxiété** ; • **Hallucinations** ; et • Fatigue **chronique**.

Le fluorure dans ces médicaments agit comme une toxine, et endommage nos mitochondries — les centres d'énergie pour nos **cellules**.

Il abaisse aussi la capacité de l'eau à l'intérieur de nos cellules à transmettre l'**énergie**.

Et quand vous commencez à jouer avec les mitochondries et la fonction cellulaire, vous invitez toutes sortes de maladies dégénératives à prendre **racine**.

Dangereux à Toute Dose

Tant de personnes ont été blessées par les fluoroquinolones... tant de gens se sont fait "floxxer"... que l'année dernière l'ANSM a fait quelque chose que vous ne voyez presque **jamais**.

L'agence a publié un DEUXIÈME avertissement de boîte noire, et celui-ci ne **plaisantait** pas.

Il disait essentiellement... Ne prenez pas de fluoroquinolones sous AUCUNE CIRCONSTANCE, à moins qu'il n'y ait aucune autre **alternative**.

C'est à peu près un langage aussi clair que vous allez jamais **voir**.

Même notre gouvernement — qui est profondément dans les poches de Big Pharma — ne veut pas que beaucoup de personnes prennent ces **médicaments**.

Et, encore, 33 MILLIONS d'ordonnances pour fluoroquinolones sont écrites chaque **année** !

C'est plus grand que toute la population de la **France** !

Comment diable cela arrive-t-il ? Pourquoi les médecins mettent-ils tant de personnes en **danger** ?

Eh bien, il y a deux choses qui se passent ici... et aucune d'elles n'est **bonne**.

Problème n°1 : Les médecins ignorent les avertissements.

Cela peut sembler difficile à croire, mais j'ai trouvé que les médecins ignorent routinièrement les avertissements de l'**ANSM**.

Donc ils ne penseraient pas deux fois à prescrire des **fluoroquinolones**.

Empirant le problème, beaucoup de fois ces médicaments sont prescrits sans bonne raison du **tout**.

Ils sont distribués pour des maladies qu'ils ne peuvent pas traiter, comme les infections des sinus, rhumes, ou **bronchites**.

Les études ont montré que 30 % à 50 % des prescriptions d'antibiotiques peuvent être **inutiles**.

Donc vous obtenez tout le risque, pour absolument aucun **bénéfice**.

Problème n°2 : Les bactéries dans nos corps développent une résistance à certains antibiotiques, donc les médecins ont besoin d'expérimenter avec de nouveaux (incluant ceux qui peuvent être plus risqués).

C'est une conséquence bien connue de la sur-prescription d'antibiotiques qui se passe depuis des **années**.

Si on vous prescrit un antibiotique fluoroquinolone, les chances sont que c'est à cause du Problème n°1 et non du Problème **n°2**.

C'est pourquoi vous devez plaider pour **vous-même**.

Parlez à votre médecin de savoir si vous avez vraiment besoin de l'antibiotique en **premier lieu**.

Et, si vous en avez besoin, voyez si vous pouvez passer à quelque chose de plus **sûr**.

LE DUO DIABOLIQUE QUI ENDOMMAGE VOTRE CŒUR

Les chiffres sont suffisants pour vous faire tourner la **tête**.

Il y a une crise cardiaque toutes les 34 secondes en France... et un décès lié à une maladie cardiaque chaque **minute**.

La maladie cardiaque est une épidémie à part **entière**.

Et que recommande l'Agence Nationale de Santé Publique ?

Les mêmes trucs que vous avez entendus un million de fois... restez sous vos médicaments, coupez la graisse et le cholestérol, mangez beaucoup de fruits et légumes, faites de l'exercice, et ne fumez **pas**.

Vraiment révolutionnaire, **hein** ?

Mais, écoutez, ce sont les mêmes recommandations qu'ils font depuis des années, et elles n'ont pas fait une brèche dans le **problème**.

Le fait est qu'il y a des contributeurs majeurs à la maladie cardiaque que notre gouvernement n'a pas commencé à **comprendre**.

Je les appelle le "duo diabolique" — la lumière artificielle et les champs électromagnétiques **artificiels**.

Et si vous pouvez limiter votre exposition aux deux, vous serez bien en route pour...

Arrêter la maladie cardiaque mortelle avant qu'elle ne se développe JAMAIS !

Je dois vous avertir... ce domaine de médecine est **controversé**.

Il y a des industries puissantes, incluant les compagnies d'électricité et les géants des télécommunications qui essaient de l'écraser depuis des **années**.

Ils veulent que vous croyiez, par exemple, qu'il est sûr de déployer une explosion de champs électromagnétiques artificiels (CEM) qui sont jusqu'à 1 million de fois plus grands que le CEM natif autour de la planète **Terre**.

Bien sûr, c'est du non-sens... et j'ai vu la preuve avec mes propres **patients**.

Laissez-moi vous le **prouver**.

D'abord, commençons avec la lumière artificielle (surtout la lumière **bleue**).

En 1924, Paris était éclairé avec des lumières **électriques**.

Nous les humains avons progressivement et continuellement éclairé plus de nos **environnements**.

Essentiellement, nous sommes passés de créatures extérieures à **intérieures**.

Mais, malheureusement, notre biologie n'a pas **changé**.

La recherche dans ce domaine est **claire**.

La lumière artificielle, et particulièrement les spectres bleus de cette lumière, détruit immédiatement la **mélatonine**.

La mélatonine est une hormone produite dans la glande pinéale du cerveau et est sécrétée en commençant quand le soleil se couche et augmente pendant environ trois heures avant que nous allions au **lit**.

La mélatonine nous rend somnolents pour que nous puissions nous endormir quand nous allons au **lit**.

Sans obscurité naturelle, les niveaux de mélatonine ne montent pas ce qui peut mener à l'insomnie ou autres troubles du **sommeil**.

Mais la mélatonine est responsable de plus qu'une bonne nuit de **sommeil**.

La mélatonine est importante pour notre système immunitaire et est aussi un antioxydant **puissant**.

Beaucoup d'études montrent que les travailleurs de nuit, c'est-à-dire les personnes qui travaillent la nuit et sont continuellement exposées à la lumière bleue artificielle, ont une incidence beaucoup plus grande de maladies comme les maladies cardiaques et l'**AVC**.

Les études montrent aussi qu'une personne qui travaille la nuit réduit sa durée de vie d'environ 6 ans de cette **exposition**.

La lumière artificielle est aussi corrélée au risque élevé de cancer, diabète, obésité, dépression et troubles du **sommeil**.

Alors que pouvez-vous faire pour réduire votre risque que la lumière artificielle diminue vos niveaux de mélatonine, perturbe votre rythme circadien, et nuise à votre **santé** ?

Je recommande à mes patients d'obtenir une exposition au soleil le matin entre 6h et **midi**.

L'exposition à ce moment règle le timing circadien dans le noyau suprachiasmatique du cerveau mieux que toute autre **méthode**.

Le noyau suprachiasmatique est une collection de neurones situés dans l'hypothalamus et est l'horloge maîtresse qui contrôle le rythme **circadien**.

L'exposition au soleil devrait être faite avec une exposition adéquate de la peau et des yeux sans crème solaire ou lunettes de **soleil**.

Alors comment empêchez-vous la lumière artificielle de ruiner votre **santé** ?

J'essaie de limiter l'exposition aux lumières pendant environ 3 heures avant d'aller au **lit**.

Cela inclut les moniteurs d'ordinateur, appareils portables, télévisions et éclairage **intérieur**.

Il y a des applications d'ordinateur et de téléphone portable qui peuvent réduire ou enlever le spectre bleu, car cela a été montré pour réduire significativement les effets nuisibles sur la **mélatonine**.

Les lunettes bloquant le bleu peuvent aussi être portées la nuit et un éclairage spécial à bleu réduit est aussi **disponible**.

Les bougies, lampes à kérosène, feux ou la lune n'ont pas de lumière bleue significative donc sont considérés **sûrs**.

Dans ma pratique, pour quiconque avec des facteurs de risque de maladie cardiaque, troubles du sommeil, obésité, maladies auto-immunes ou diabète, je recommande toujours de réduire l'exposition à la lumière bleue la nuit et de régler le rythme circadien le matin en obtenant une lumière solaire **naturelle**.

C'est une expérience relativement facile que vous pouvez faire sur **vous-même**.

Diminuez l'exposition à la lumière bleue pendant quelques mois et voyez si votre sommeil **s'améliore**.

Vous pouvez aussi vérifier vos valeurs de laboratoire avant et après avoir réduit la lumière **artificielle**.

Les deux mesures auxquelles je fais le plus attention en faisant cela sont la CRP haute sensibilité, qui est une mesure d'inflammation, et la DHEA sulfatée qui est un marqueur hormonal de l'interleukine 6, une cytokine **inflammatoire**.

D'autres bons tests sont l'index de stress surrénalien salivaire et la mélatonine salivaire, bien qu'ils soient plus difficiles à faire ordonner par votre **médecin**.

Et voici comment les CEM nuisent à votre cœur...

Les champs électromagnétiques (CEM) sont présents dans les technologies que nous utilisons aujourd'hui, des lignes électriques à l'électricité qui traverse nos maisons aux appareils quotidiens (surtout économes en énergie), téléphones portables, antennes-relais, tours de diffusion, lignes électriques, sans fil, voitures, ordinateurs, compteurs intelligents, Wi-Fi, routeurs sans fil, moniteurs de bébé et autres appareils **électroniques**.

En d'autres termes, les CEM sont partout, et ils sont mauvais pour notre **santé**.

Ces appareils émettent une radiation électromagnétique qui peut pénétrer et nous affecter, compromettant sérieusement notre santé et perturbant notre **environnement**.

Le champ électromagnétique de la terre est connu comme la résonance de Schumann et a une fréquence d'environ 8 **hertz**.

Toutes ces fréquences artificielles noient-elles le champ naturel de la **Terre** ?

Vous avez peut-être entendu parler du déclin drastique récent des abeilles avec le syndrome d'effondrement des **colonies**.

Les scientifiques ont fait une expérience où ils ont placé un téléphone sans fil dans la **ruche**.

Le jour suivant, aucune des abeilles n'était revenue à la **ruche**.

Les CEM du téléphone sans fil ont perturbé leur système de navigation, l'un des nombreux effets biologiques des **CEM**.

Jusqu'à 3 % de la population sont sensibles aux CEM et obtiennent des symptômes aigus quand **exposés**.

Ces personnes sont comme le canari humain dans la mine de **charbon** !

Il y a eu des études montrant des dysrythmies cardiaques accrues avec l'exposition aux **CEM**.

Un téléphone portable dans la poche sur une ceinture peut nuire à l'ADN du sperme, résultant en sperme mal formé et fertilité altérée chez les **hommes**.

Les ordinateurs portables avec connexions Internet sans fil peuvent aussi endommager l'ADN et le **sperme**.

Il y a un modèle consistant de risque accru pour les tumeurs cérébrales malignes avec l'utilisation de téléphones mobiles et sans fil selon le Dr Hardell à l'Université d'Örebro en **Suède**.

L'utilisation d'appareils sans fil comme téléphones et ordinateurs portables par les femmes enceintes peut altérer le développement cérébral du **fœtus**.

L'exposition aux CEM a été liée dans les études animales et humaines à l'hyperactivité, problèmes d'apprentissage et de **comportement**.

D'autres effets sur la santé incluent des effets sur la mémoire, apprentissage, comportement, attention, perturbation du sommeil, cancer et maladies neurologiques comme la maladie d'**Alzheimer**.

Je suggère que la plupart des gens fassent tester leurs maisons et environnements de travail, surtout s'il y a des problèmes de santé ou d'énergie chez la **personne**.

Cela peut être fait en embauchant un spécialiste qui peut venir à votre maison ou lieu de travail et faire les tests **appropriés**.

L'autre option est d'acheter ou louer des compteurs CEM pour vous tester **vous-même**.

L'un des meilleurs endroits pour commencer quand on essaie de réduire l'exposition aux CEM dans votre propre environnement est d'évaluer où vous **dormez**.

Il ne devrait y avoir aucun appareil électrique dans la chambre et pas de téléphones **portables**.

Si vous devez avoir un téléphone portable allumé la nuit, il est mieux de le placer de l'autre côté de la pièce aussi loin de votre corps que **possible**.

Il est idéal d'avoir l'électricité coupée à la chambre et cela peut être fait en installant un disjoncteur **spécial**.

J'éteins le Wi-Fi la nuit complètement (vous pouvez utiliser un interrupteur minuteur, comme vous le faites pour les lumières de **Noël**).

Je recommande aussi d'évaluer d'autres zones où vous passez du temps à la maison et au **travail**.

Votre voiture peut être une autre exposition **significative**.

Je teste les voitures avant d'**acheter**.

Conseils pour une utilisation plus sûre du téléphone portable :

Les enfants ne devraient utiliser un téléphone portable que dans une situation urgente et ne devraient jamais tenir le téléphone à leur **tête**.

Tous les appels devraient être aussi courts que possible et de préférence en utilisant un haut-parleur ou un casque conducteur de tube d'**air**.

Il est plus sûr de porter les téléphones portables dans un étui ou un sac à main et ils ne devraient pas être portés dans une poche ou dans toute zone près du **corps**.

Il y a généralement plus de radiation d'un téléphone portable du côté arrière versus l'**avant**.

L'étui de téléphone portable Pong a été montré pour réduire l'exposition à la radiation **micro-ondes**.

Il est beaucoup plus sûr d'utiliser un téléphone portable quand vous avez une réception **optimale**.

Avec chaque barre de signal en moins de la réception complète il y a plusieurs centaines de fois plus d'énergie émise du téléphone **portable**.

Quand vous faites un appel, ne mettez pas le téléphone portable près de votre tête jusqu'à ce que l'autre personne ait **répondu**.

Il y a plus de radiation émise par le téléphone portable au début d'un **appel**.

Il est mieux de ne pas parler au téléphone portable à l'intérieur d'une voiture — le signal rebondit à l'intérieur, causant une exposition **accrue**.

Le téléphone portable envoie aussi un signal plus fort quand à l'intérieur de la voiture en mouvement pour maintenir le contact avec l'antenne-relais, augmentant votre exposition aux **micro-ondes**.

Je mets toujours mon téléphone en mode avion quand je monte dans la **voiture**.

Si vous devez mettre un téléphone portable à votre tête, je recommande que vous changiez fréquemment de côtés pour laisser un côté de votre tête et cerveau **récupérer**.

L'AVERTISSEMENT SUR LES STATINES QUE CHAQUE SENIOR DOIT ENTENDRE

J'ai passé les 20 dernières années à essayer d'avertir tous ceux que je rencontre des dangers des statines qui abaissent le **cholestérol**.

Et je vais vous dire... parfois cela ressemble à faire rouler un rocher en **montée**.

Les médecins distribuent encore les statines comme des bonbons et mettent des millions de patients en **danger**.

Et beaucoup de ces gens ne sont jamais informés que...

Les statines ne sauveront probablement pas votre vie — mais elles pourraient y mettre fin.

J'ai vu de première main dans ma pratique à quel point les statines peuvent être inutiles — et complètement **inutiles**.

Je ne peux pas vous dire combien de patients j'ai traités qui avaient un soi-disant "cholestérol élevé" mais n'ont JAMAIS développé de maladie **cardiaque**.

Et j'ai aussi vu des personnes avec un cholestérol supposément bas qui sont mortes de crises **cardiaques**.

Même le gouvernement fédéral commence à admettre que sa guerre contre le cholestérol et la graisse était mal orientée (et **stupide**).

Mais ce train des statines continue de **rouler**...

D'abord, vous devez comprendre que ces médicaments sont essentiellement du poison **métabolique**.

Ils diminuent l'énergie cellulaire, c'est pourquoi tant de personnes éprouvent de la fatigue et même de la douleur quand ils les **prennent**.

Même les chercheurs (ceux qui n'ont pas été payés par les compagnies pharmaceutiques) commencent à se rallier à ma façon de **penser**.

Écoutez le titre d'un article publié en mars 2015 dans Expert Reviews in Clinical Pharmacology : "Comment la tromperie statistique a créé l'apparence que les statines étaient sûres et efficaces dans la prévention primaire et secondaire des maladies **cardiovasculaires**."

Les conclusions des auteurs dans ce papier étaient que les statines diminuaient le cholestérol mais échouaient à améliorer significativement les résultats de maladie **cardiaque**.

En d'autres termes, vous obtenez tout le risque... pour très peu (si aucun) **bénéfice**.

Un deuxième rapport dans le même journal était intitulé "Les statines stimulent l'athérosclérose et l'insuffisance cardiaque : mécanismes **pharmacologiques**."

Et c'est aussi mauvais que cela **sonne**...

Cette étude a rapporté que les statines abaissent la coenzyme Q10 et diminuent la production d'énergie cellulaire (mauvaises nouvelles pour votre cœur, qui a besoin de beaucoup d'**énergie**).

Elles inhibent aussi la synthèse de vitamine K2 qui prévient la calcification des artères et autres tissus **mous**.

Finalement, les chercheurs ont aussi rapporté que les statines inhibent la biosynthèse des protéines contenant du sélénium qui est pensée être une cause sous-jacente de l'épidémie d'insuffisance cardiaque dans ce **pays**.

Donc, essentiellement, les statines ne sauvent pas votre cœur... mais elles peuvent l'endommager **définitivement**.

Les statines sont un empoisonnement de masse de millions de personnes, et Big Pharma continue de pousser pour mettre de plus en plus de gens sous ces **médicaments**.

Et comment s'en tirent-ils ? Parce qu'ils ont arnaqué tant de personnes pour qu'elles croient au mythe du cholestérol **élevé**.

Les compagnies pharmaceutiques et le système médical ont entraîné tout le monde à penser que tout cholestérol au-dessus de 200 est une maladie qui a besoin d'être traitée avec un **médicament**.

Bien sûr c'est complètement faux, et beaucoup de médecins et patients commencent à réaliser **cela**.

Une personne peut être parfaitement saine avec un cholestérol au-dessus de 200 et il n'y a absolument aucune intervention dont elle a **besoin**.

La plupart des essais randomisés utilisant des médicaments statines pour la prévention primaire n'ont montré aucune amélioration de l'espérance de **vie**.

En fait, ils peuvent même raccourcir les **vies**.

Les chercheurs de l'Université Duke regardaient des personnes en phase terminale qui étaient sous médicaments **statines**.

Ils pensaient, "Pourquoi devrais-je donner un médicament pour prévenir les crises cardiaques à quelqu'un qui n'a qu'un an à **vivre** ?"

Ils cherchaient en fait des moyens d'économiser de l'**argent**.

C'est en fait un bon point, donc ils ont fait une étude de personnes qui avaient moins d'un an à vivre et étaient sous médicaments statines pour leur **cholestérol**.

La moitié ont été retirés du médicament et l'autre moitié ont été laissés sous le **médicament**.

Les résultats de l'étude ouvrent les yeux et ils ont été présentés à la Réunion Annuelle de la Société Française d'Oncologie **Clinique**.

D'abord, les patients retirés des médicaments statines ont vécu presque 40 jours de plus que ceux restant sous les **médicaments**.

Ceux retirés des statines ont aussi été trouvés avoir une meilleure qualité de vie, surtout le bien-être **psychologique**.

Hmmmm. Cela semble soutenir mon hypothèse que les statines sont toxiques et raccourcissent votre **vie**.

Elles étaient sûrement toxiques dans cette **étude**.

Si vous avez une maladie cardiaque avec de la plaque dans vos artères, surtout si vous avez eu des stents ou une chirurgie de pontage, vos médecins exigeront que vous soyez sous **statines**.

C'est aussi habituellement vrai si vous êtes **diabétique**.

Pourquoi ne pas regarder de meilleures façons de diminuer l'inflammation et protéger votre cœur, comme les compléments de curcuma ou **curcumine** ?

Au lieu de cela, nous avons au moins 8 médicaments statines différents approuvés en France et, croyez-le ou non, les compagnies pharmaceutiques continuent d'en introduire de **nouveaux**.

C'est parce que les statines ont été une vache à lait pour les compagnies pharmaceutiques — c'est la raison pour laquelle nous avons tant de versions du même mauvais **médicament**.

Voyons… 8 versions du même **poison**.

Quand il s'agit de santé, l'argent **règne**.

Ensemble nous pouvons changer **cela**.

LE MINÉRAL PUISSANT QUE VOTRE CŒUR DÉSIRE ABSOLUMENT !

Il y a un minéral qui est incroyablement important pour notre santé cardiaque et cérébrale... sans lequel nous mourrions littéralement... et il continue d'être en pénurie dans notre régime moderne d'aliments **transformés**.

Et c'est une terrible nouvelle pour notre **santé**.

Ce minéral miracle est le potassium, et il est critique pour nos nerfs et cœurs, et pour l'équilibre des fluides et **électrolytes**.

Si notre potassium descend trop bas, nous mourons — aussi simple que **ça**.

Une étude publiée dans le Journal de l'Association Française de Médecine, Médecine Interne, avec des données de l'Enquête Nationale de Santé et Nutrition, a trouvé que les personnes dans la gamme du quartile supérieur pour le potassium étaient moins susceptibles de mourir ou de souffrir de crises cardiaques ou **d'AVC**.

Alors on pourrait demander, "De combien de potassium parlons-nous **ici** ?"

Dans l'étude NHANES, le quartile le plus bas d'apport en potassium était d'environ 1,8 g par jour et dans le quartile le plus élevé l'apport était d'environ 4 g par **jour**.

Maintenant les bénéfices de mortalité avec un apport plus élevé sont très significatifs, jusqu'à un tiers de **moins**.

Donc il semble que nous voulons définitivement essayer d'amener notre apport au moins à ce **niveau**.

À quel point est-il facile d'obtenir au moins 4 g de potassium quotidiennement dans le **régime** ?

Serait-il mieux de recourir aux compléments de **potassium** ?

D'abord, prendre des compléments de potassium n'est habituellement pas une bonne option car les compléments ne sont autorisés à avoir que 99 mg de **potassium**.

Donc même si vous preniez 10 comprimés, vous n'obtiendriez même pas 1 g de **potassium**.

Comme les données NHANES nous le disent, il est facile d'avoir un faible apport en potassium si nous mangeons le régime français standard plein de céréales raffinées, sucres et huiles végétales raffinées car il y a très peu de potassium dans ces **aliments**.

Les légumes racines comme les betteraves, carottes et rutabagas sont une très bonne source, ayant environ 1,4 g par **kilo**.

Les sources de légumes verts à feuilles incluent les épinards et le chou frisé, qui peuvent avoir jusqu'à 2,5 g par **kilo**.

La courge d'hiver et les patates douces sont d'autres bonnes sources ayant environ 2 g par **kilo**.

Il y a aussi une bonne quantité de potassium dans la viande et les produits **laitiers**.

J'ai un programme de santé sur lequel je mets les patients où je recommande un régime qui consiste à manger beaucoup de ces **aliments**.

Maintenant il y a d'autres aliments qui sont une bonne source de potassium que je ne recommande pas sur une base générale pour les personnes qui ont des problèmes de santé **chroniques**.

L'un est les bananes et un autre est les **oranges**.

Tout le monde sait que les bananes sont une source riche de **potassium**.

Le problème avec les bananes est qu'à travers l'hybridation, la banane devient une source riche de sucre et particulièrement de fructose, que la plupart d'entre nous ne peuvent pas bien **gérer**.

D'autres aliments qui sont relativement élevés en potassium mais, à mon avis, devraient être limités en consommation chez les personnes avec des maladies dégénératives sont les pommes de terre et les **tomates**.

Le résultat — manger un régime d'aliments naturels avec beaucoup de légumes cuits, surtout les légumes racines, vous donnera plein de **potassium**.

Un shot de jus de carotte biologique chaque jour ajoutera plus de **potassium**.

Ajouter des produits animaux biologiques comme la viande et les produits laitiers complètent un régime qui vous placera dans la catégorie à faible risque en ce qui concerne l'apport en **potassium**.

300 € POUR L'HUILE DE POISSON ? ILS DOIVENT ÊTRE FOUS !

C'est l'un des tours les plus sales dans l'arsenal de Big **Pharma**.

Et maintenant ils ciblent l'un des compléments les plus sûrs et sains qui existent — l'huile de **poisson**.

Les compagnies pharmaceutiques poussent depuis des années pour exiger que tout complément qui fait une revendication de santé fasse des essais **cliniques**.

Puis l'ANSM arrive, interdit tous les produits naturels concurrents qui n'ont pas fait d'essais, et permet seulement au complément "testé" fabriqué par la compagnie pharmaceutique d'être **vendu**.

Ce système a déjà pris racine en **Europe**.

Je pourrais envisager que cela arrive avec un médicament comme Omacor, qui est juste une version brevetée d'huile de **poisson**.

L'huile de poisson a été montrée pour améliorer la santé **cardiaque**.

Donc une compagnie pharmaceutique a pris l'huile de poisson, a fait des essais cliniques, et en a fait **Omacor**.

J'ai eu un patient venir me voir et dire, "Hé Doc, je ne veux pas payer 20 € par mois pour l'huile de poisson, pouvez-vous m'écrire une ordonnance pour Omacor parce que ma participation est de 10 **€**."

Donc ce gars pense, "Je vais économiser 10 € par mois en obtenant l'huile de poisson sur **ordonnance**."

Assez intelligent, en fait, car cela s'additionnerait à plus de 100 € par an d'économies pour le **patient**.

Mais devinez **quoi** ? Omacor coûte 300 € à 900 € par mois, une différence avec l'huile de poisson régulière seulement dans le prix, pas l'**efficacité**.

Je veux dire c'est encore juste de l'huile de **poisson**.

Nous payons tous ultimement pour cela sous forme de primes d'assurance santé plus **élevées**.

Cela nuit vraiment à tout le monde sauf aux compagnies pharmaceutiques et leurs actionnaires ; oh ouais, et mon patient qui économise 10 € par **mois**.

La prochaine étape dans ce plan sournois sera pour l'ANSM d'interdire tous les compléments d'huile de poisson qui n'ont pas eu d'essais **cliniques**.

Voyez-vous, les compagnies pharmaceutiques paient l'ANSM pour surveiller leurs essais **cliniques**.

Et puis, elles sont récompensées pour ce paiement en ayant leurs concurrents interdits de vendre le **produit**.

Quand vous avez un monopole, vous pouvez facturer ce que vous **voulez**.

Alors votre seule alternative serait de presser votre propre poisson ; ou débourser le prix ridiculement gonflé pour le **médicament**.

C'est une situation que je continue de surveiller **étroitement**.

Ils n'ont pas encore interdit l'huile de poisson, mais croyez-moi — elle a une cible sur son **dos**.

En attendant, continuez à faire des réserves d'huile de poisson de qualité de votre magasin de compléments local ou en **ligne**.

Acheter Omacor peut enrichir Big Pharma… mais cela ne fera rien de plus pour protéger votre **cœur**.

CHAPITRE HUIT - COMMENT BATTRE LE DIABÈTE SANS ORDONNANCE

LA REMARQUABLE "FLEUR DE REINE" QUI INVERSE LE DIABÈTE

Quand vous avez appris que vous aviez le diabète, on ne vous a pas juste donné un diagnostic... on vous a donné une sentence à **vie**.

En fait, votre médecin vous a probablement dit — en autant de mots — que la vie comme vous l'aviez connue était **finie**.

La plupart des diabétiques se font dire essentiellement les mêmes trois choses par la médecine **traditionnelle** :

n°1 : Vous devez renoncer à vos aliments favoris... incluant ces délicieux desserts... pour **toujours**.

n°2 : Vous allez devoir prendre des médicaments sur ordonnance (et parfois plusieurs d'entre eux) pour le reste de votre **vie**.

n°3 : Le diabète ne peut pas être guéri — seulement **géré**.

Mais et si tout ce qu'on nous a dit sur le diabète était un mensonge **éhonté** ?

Je vais vous dire exactement ce que j'ai dit à d'innombrables patients diabétiques qui sont venus me voir au fil des **années**.

Le diabète n'a PAS à être une sentence à vie — ou une sentence de **mort**.

Vous pouvez arrêter vos médicaments, inverser votre maladie, et commencer à vivre la vie saine et sans diabète que vous **méritez**.

Le secret est d'arrêter de traiter votre diabète et de commencer à le **guérir**.

Voyez-vous, les traitements traditionnels sur le marché aujourd'hui sont juste conçus pour traiter vos symptômes, et rien de **plus**.

Ils vous donnent un boost d'insuline ou aident à tirer le sucre sanguin hors de votre flux **sanguin**.

Mais ils ne font rien pour traiter la cause sous-jacente de votre diabète en premier lieu — et c'est pourquoi ils ne peuvent pas le **guérir**.

Les médecins alternatifs ont été un peu meilleurs, offrant des traitements naturels comme la berbérine et le **chrome**.

Et j'utilise les deux régulièrement dans ma **pratique**.

Mais il y a des années, j'ai découvert une percée incroyable contre le diabète d'Asie — une que j'ai utilisée pour aider à inverser des cas de diabète que d'autres médecins auraient appelés **désespérés**.

Je parle de...

Un combattant naturel et puissant contre le diabète que même la plupart des médecins alternatifs ne connaissent pas !

Ça s'appelle la feuille de banaba (parfois connue comme "Fleur de Reine"), et ça vient de l'un des arbres les plus saints et légendaires trouvés en Asie du **Sud-Est**.

L'arbre banaba produit de belles feuilles et fleurs, et il prospère en Asie du Sud-Est, Inde, et **Philippines**.

Les peuples d'Asie utilisent la feuille de banaba en thé et pour traiter une variété de conditions de santé depuis des **âges**.

Le banaba est un arbre remarquablement vénéré dans la culture **bouddhiste**.

Dans une secte du bouddhisme, il est considéré avoir joué un rôle clé pour aider les leaders religieux à atteindre l'**illumination**.

Et le banaba est une percée absolue pour les millions de personnes souffrant de diabète en ce **moment**.

En fait...

Cette plante miracle attaque le diabète à la source, pour que vous puissiez INVERSER votre maladie !

Le banaba n'est pas juste un remède folklorique sans beaucoup de science **derrière**.

En fait, il a été le sujet de dizaines d'études de partout dans le monde, remontant jusqu'en **1940**.

Et sa capacité à améliorer même les pires symptômes du diabète est **remarquable**.

J'ai vu ces résultats moi-même, encore et **encore**.

L'extrait de banaba contient un composé puissant appelé acide corosolique qui fonctionne comme un antioxydant et peut abaisser le sucre **sanguin**.

En fait les études sur l'acide corosolique du banaba ont trouvé qu'il commence à réduire le sucre sanguin en aussi peu qu'**une heure** !

L'acide corosolique active les protéines dans votre corps qui sont responsables de transporter le glucose de votre flux sanguin vers vos

cellules, où il appartient (c'est comme ça qu'il abaisse le sucre **sanguin**).

Dans juste deux heures de prendre l'extrait de banaba avec l'acide corosolique, les gens voient typiquement une réduction de 10-15 % de leurs niveaux de sucre **sanguin**.

Cela peut être suffisant pour vous amener dans la gamme **normale** !

Et le banaba fonctionne aussi très bien pour la gestion à long terme du **diabète**.

Dans une étude sur des personnes avec un sucre sanguin élevé, les patients ont rapporté une réduction du glucose à jeun de près de 17 % — et leurs chiffres étaient encore bas un an plus **tard** !

Et voici la meilleure **partie**...

Il n'y a eu absolument AUCUN effet secondaire **rapporté** !

Imaginez ça — un meilleur contrôle du sucre sanguin sans AUCUN des effets secondaires ou risques qui viennent avec les médicaments sur ordonnance pour le **diabète**.

C'est exactement pourquoi je recommande le banaba à mes propres patients depuis des **années**.

Et dans une autre étude plus petite, les patients ont reçu soit 32 mg soit 48 mg par jour d'extrait de banaba, et après seulement deux semaines ils ont vu une diminution moyenne de 30 % de leurs niveaux de glucose **sanguin**.

Ce qui est vraiment incroyable sur le banaba est qu'il attaque votre diabète à la source, aidant à améliorer beaucoup des conditions de santé principales qui contribuent à la **maladie**.

En fait, les études humaines et animales ont montré que le banaba fonctionne pour inverser le diabète d'au moins 5 façons **différentes**...

Mécanisme Anti-Diabète n°1 : Le banaba améliore la sensibilité à l'**insuline**.

En d'autres termes, il rend vos cellules moins résistantes à l'insuline, qui est un problème majeur pour les **diabétiques**.

Quand l'insuline peut faire son travail, vous avez moins de sucre dans votre flux sanguin, où il peut faire des **dommages**.

Mécanisme Anti-Diabète n°2 : Ce remède naturel puissant augmente la capacité de vos cellules à accepter le glucose, qui est connu comme "absorption **cellulaire**".

Vos cellules ont besoin de glucose pour opérer **correctement**.

Et une mauvaise absorption cellulaire de glucose n'est pas juste liée au diabète — elle peut être un facteur de risque majeur pour d'autres maladies dégénératives, comme **Alzheimer**.

Mécanisme Anti-Diabète n°3 : Le banaba a été montré pour abaisser les niveaux de cholestérol et triglycérides, qui sont des contributeurs principaux à la maladie cardiaque qui accompagne souvent le **diabète**.

Le cholestérol élevé et les triglycérides sont extrêmement communs parmi les **diabétiques**.

Mécanisme Anti-Diabète n°4 : Prendre l'extrait de banaba peut vous aider à perdre du **poids**.

L'obésité est un problème majeur parmi les diabétiques, et est un facteur de risque principal pour la **maladie**.

Si le sucre n'est pas livré à vos cellules, il va être stocké comme **graisse**.

Heureusement, en aidant vos cellules à accepter plus de glucose, le banaba peut aider à garder votre poids sous **contrôle**.

Les gens ont traditionnellement utilisé le banaba comme aide à la perte de poids, et les études animales ont montré que prendre du banaba mène à moins de prise de **poids**.

Mécanisme Anti-Diabète n°5 : Le banaba aide à réduire le stress oxydatif et les **dommages**.

Le stress oxydatif est un problème significatif avec le diabète, et mène à d'autres complications de santé comme la maladie cardiaque et les dommages **nerveux**.

Mais le banaba est un antioxydant puissant qui a été montré pour limiter ce type de **dommages**.

Alors quels genres de résultats le banaba peut-il produire pour des gens comme **vous** ?

Demandez juste à Richard, qui avait ceci à dire dans une critique en **ligne**.

"Mon sucre sanguin a constamment baissé avec l'utilisation continue et est passé d'un jeûne de 129 à un jeûne de 94 au cours de l'année **passée** !"

Ou que diriez-vous de Marie, qui prétend avoir perdu 15 kilos en 3 mois sur le **banaba**.

"J'ai littéralement regardé les kilos **tomber**", a-t-elle écrit.

Le banaba est un miracle de santé certifié — un qui attaque les causes racines de votre diabète pour que vous puissiez profiter de votre meilleur contrôle de sucre sanguin depuis des **années**.

Et bien que beaucoup de médecins ne le connaissent encore pas, il y a des compléments de banaba de qualité sur le marché que vous pouvez commencer à prendre tout de **suite**.

Vous pouvez acheter des compléments de feuille de banaba pour moins de 20 € par mois sur les sites français **spécialisés**.

LE SECRET ALLEMAND POUR BATTRE LA DOULEUR NERVEUSE DIABÉTIQUE

Si vous souffrez de diabète de type 2, vous savez qu'il y a beaucoup plus impliqué que juste des piqûres au doigt, pilules, et injections d'**insuline**.

L'aspect le plus effrayant du diabète est toutes les complications de santé qui viennent avec... des choses comme la maladie cardiaque, perte de vision, mauvaise circulation, et même des problèmes de **mémoire**.

Et l'une des conditions les plus agonisantes qui accompagne souvent le diabète est la douleur nerveuse... ou ce que nous médecins appelons neuropathie **périphérique**.

Les dommages nerveux — qui commencent habituellement dans vos mains et pieds — peuvent être absolument **atroces**.

Cela peut commencer avec juste un engourdissement, picotement, ou une sensation de "fourmis" dans les **membres**.

Mais cela peut rapidement mener à une douleur constante, 24 heures sur 24, qui peut rendre des choses simples comme marcher ou dormir presque **impossibles**.

Même le simple poids d'un drap de lit ou couverture peut être incroyablement douloureux si vous souffrez de neuropathie **diabétique**.

Et, si vous êtes comme beaucoup de diabétiques, vous avez appris à vos dépens que même les analgésiques sur ordonnance les plus puissants ne font rien pour soulager cette **agonie**.

Mais la bonne nouvelle est que l'aide est en **route**.

En fait...

L'Allemagne a eu la réponse pour la neuropathie périphérique depuis des ANNÉES !

C'est un composé naturel appelé acide alpha-lipoïque, ou **AAL**.

L'AAL est un antioxydant puissant que j'utilise dans ma propre pratique — et je l'ai vu faire des merveilles sur la douleur nerveuse et autres symptômes du **diabète**.

Et l'AAL a été un traitement approuvé pour la douleur nerveuse diabétique en Allemagne depuis des **âges**.

Mais avec leur obsession de distribuer des médicaments sur ordonnance coûteux, la plupart des médecins français ne l'ont jamais **essayé**.

Beaucoup de la recherche sur l'utilisation de l'AAL pour traiter la neuropathie périphérique s'est concentrée sur l'administrer par voie intraveineuse — et c'est un excellent moyen de rapidement construire les niveaux de votre **corps**.

Une étude majeure d'Allemagne a regardé près de 1 300 personnes avec douleur nerveuse diabétique, et les résultats étaient **incroyables**.

Après avoir reçu des perfusions de 600 mg par jour pendant trois semaines, les patients ont vu un soulagement majeur de leur **neuropathie**.

Par exemple, ils ont **éprouvé** :

• Moins de **douleur** • Diminutions des sensations de picotement ou **brûlure** • Sensation améliorée aux stimuli, comme les piqûres d'épingle et le **toucher** • Meilleurs **réflexes**

C'est vrai — ils ont commencé à inverser leur douleur nerveuse diabétique en seulement trois semaines **plates** !

Considérez juste combien de temps vous ou quelqu'un que vous aimez avez souffert avec la misère de la neuropathie **diabétique**.

Que pourraient signifier ces genres d'améliorations — en seulement trois semaines — pour vous et votre qualité de **vie** ?

Et bien que, comme j'ai dit, une grande partie de la recherche sur l'AAL se soit concentrée sur la livraison intraveineuse, prendre des compléments oraux peut livrer des résultats **aussi**.

Dans une étude publiée en 2006 dans Diabetes Care, 181 patients avec neuropathie diabétique ont pris soit de l'AAL oral soit un placebo pendant cinq **semaines**.

Et les gens sous AAL ont **éprouvé**...

Un énorme 50 % plus de soulagement de la douleur que ceux prenant le placebo !

Les patients ont vu les meilleurs résultats sur environ 600 mg d'AAL par **jour**.

Alors pourquoi l'AAL est-il si efficace pour réduire la douleur nerveuse **diabétique** ?

Eh bien, comme un antioxydant puissant, il chasse et neutralise les radicaux libres dangereux dans tout votre **corps**.

Et ces radicaux libres sont un coupable majeur derrière les dommages nerveux et autres complications qui vont main dans la main avec le **diabète**.

Bien sûr, les merveilles de l'AAL ne s'arrêtent pas **là**.

Il a été prouvé dans étude après étude pour aider votre corps à utiliser le glucose plus efficacement et améliorer la sensibilité à l'**insuline**.

Cela signifie qu'il combat votre douleur nerveuse et diabète en même **temps** !

Une étude de huit semaines d'Iran, publiée en 2011, a trouvé que les patients qui ont pris de l'AAL ont vu des améliorations majeures dans la résistance à l'insuline et glucose sanguin à **jeun**.

Ils inversaient littéralement leur **diabète** !

J'ai vu l'AAL faire des merveilles absolues pour mes patients diabétiques, et je le prescris **régulièrement**.

Si vous êtes intéressé à essayer l'AAL, parlez à votre médecin des traitements **intraveineux**.

S'il n'est pas disposé à les donner, trouvez un médecin qui le fera — le chercheur de médecin sur le site web du Collège Français pour l'Avancement en Médecine est un excellent endroit pour **commencer**.

Vous pouvez aussi prendre des compléments par voie **orale**.

Vous pouvez acheter des compléments d'Acide Alpha-Lipoïque 600 mg (la même dose utilisée dans la recherche) sur les sites français **spécialisés**.

Souvenez-vous, l'AAL est un antioxydant naturel que vous pouvez trouver dans les fruits, légumes, et même dans nos propres **corps**.

Mais pour obtenir le genre de résultats que vous cherchez, vous devrez vous supplémenter soit par voie intraveineuse soit **orale**.

CETTE ASTUCE MÉNAGÈRE POURRAIT VOUS GARDER SANS DIABÈTE

Cela arrive comme une horloge chaque **printemps**.

L'homme local d'Anticimex... ou une autre compagnie de contrôle des nuisibles... commence à faire le tour du quartier, promettant de pulvériser contre les insectes et rendre votre maison "sans **bestioles**".

Et des millions d'entre nous tombent dans le panneau **aussi**.

Parce que, soyons honnêtes — personne ne veut voir une ligne de fourmis sur le comptoir de cuisine ou un poisson d'argent courir à travers le sol du sous-**sol**.

Mais je vais vous dire quelque chose... ces exterminateurs professionnels ne viennent plus chez **moi**.

Parce que j'opère selon une règle assez simple — et j'espère que vous la suivrez **aussi**.

Je ne permets pas aux pesticides d'être pulvérisés dans ma cour... dans ma maison... ou à mon **bureau**.

Parce que les pesticides qui sont sur le marché aujourd'hui — même les pesticides que notre gouvernement appelle "sûrs" — sont certains des produits chimiques les plus toxiques de la **planète**.

En fait...

L'exposition aux pesticides peut vous mettre sur la voie rapide vers le diabète !

C'est incroyable que notre gouvernement s'attende à ce que nous croyions que les mêmes produits chimiques qui peuvent tuer des

fourmis, punaises puantes et cafards par millions sont parfaitement sains pour **nous**.

Bien sûr, c'est tout un mensonge — et la recherche le **prouve**.

Il y a eu plusieurs études au fil des années liant l'exposition aux pesticides aux changements hormonaux et maladies chroniques, incluant le **diabète**.

En 2016, une équipe de recherche internationale d'Angleterre, Espagne, et Grèce a tenté de passer au crible des années d'études et données sur l'exposition aux pesticides et le diabète, pour voir ce que tout cela **disait**.

Et ce qu'ils ont trouvé était vraiment **effrayant**.

Ils ont découvert des preuves solides comme le roc que les pesticides suivants envoient votre risque de développer le diabète à travers le **toit** :

• DDE (abréviation pour dichlorodiphényldichloroéthylène — vous feriez mieux d'espérer ne jamais l'avoir dans un concours d'**orthographe**) ; • **Heptachlore** ; • Hexachlorobenzène **(HCB)** ; • DDT (ou dichlorodiphényltrichloroéthane) ; **et • Chlordane**.

Maintenant, quand il s'agit de ces pesticides (qui appartiennent à une famille appelée organochlorés), il y a de bonnes et mauvaises **nouvelles**.

La bonne nouvelle est que la plupart d'entre eux sont déjà interdits ou restreints dans beaucoup d'endroits autour du monde, incluant en **France**.

Mais, comme j'ai dit, il y a de mauvaises nouvelles **aussi**.

Mauvaise Nouvelle n°1 : Si vous avez été exposé à ces pesticides avant qu'ils soient interdits, il y a une bonne chance qu'ils soient encore dans votre **système**.

De plus, ils sont encore dans notre sol et eau **souterraine**.

Ils "bioaccumulent", qui est une façon sophistiquée de dire qu'ils s'accumulent dans nos corps avec le **temps**.

Des études faites des années après que ces pesticides aient été interdits ont trouvé qu'ils étaient encore présents dans les flux sanguins des **Français**.

Et ils ont été liés à des maladies autres que le diabète, incluant le cancer et le déclin **cognitif**.

Mauvaise Nouvelle n°2 : Ces pesticides ne sont probablement que la pointe de l'**iceberg**.

Je ne suis pas terriblement convaincu que les pesticides utilisés aujourd'hui soient tellement plus **sûrs**.

Au minimum, ils sont des toxines qui produisent une inflammation systémique et des changements hormonaux, qui sont tous deux des contributeurs aux conditions dégénératives comme le diabète de type **2**.

Alors comment pouvez-vous protéger votre maison — et votre **santé** ?

D'abord, suivez mon exemple et n'utilisez pas (ou ne permettez à personne d'autre d'utiliser) des pesticides commerciaux à l'intérieur ou à l'extérieur de votre **maison**.

Il y a en fait des façons parfaitement sûres et naturelles de garder les insectes et autres bestioles hors de votre **maison**.

Gardez à l'esprit que pendant des milliers d'années, les fermiers n'avaient pas accès à ces pulvérisations de **pesticides**.

Mais ils devaient encore garder les insectes et autres nuisances de ruiner leurs récoltes — ou les fermiers et leurs familles **mourraient de faim**.

Donc vous pouvez aller sûr et low-tech comme ils le faisaient, pour garder les insectes **loin**.

Voici une recette pour un pesticide entièrement naturel (et **sûr**).

Étape n°1 : Mélangez trois cuillères à soupe de savon de Castille avec 30 ml d'huile d'orange et 4 litres d'**eau**.

Étape n°2 : Secouez les ingrédients ensemble **vigoureusement**.

Étape n°3 : Versez le mélange dans un vaporisateur.

Cette solution fonctionne particulièrement bien pour les limaces, fourmis et **cafards**.

La deuxième chose que je recommande est de détoxifier naturellement pour sortir ces pesticides — et autres toxines indésirables — de votre **corps**.

Souvenez-vous, comme j'ai dit, les pesticides "bioaccumulent" dans votre corps et y **restent**.

En fait, vous seriez étonné de combien de toxines se sont accumulées dans votre système au fil des années, et peuvent contribuer à vos problèmes de **santé**.

La meilleure façon d'aider votre corps à détoxifier est en soutenant votre foie, qui aide essentiellement à enlever les contaminants de votre **système**.

Deux soutiens de foie vraiment efficaces sont le chardon-Marie et le glutathion, qui est un antioxydant **puissant**.

Vous pouvez acheter des gélules de chardon-Marie 1 000 mg sur les sites français **spécialisés**.

Vous pouvez acheter du glutathion en doses de 500 mg sur les sites français **spécialisés**.

Quelques conseils finaux — l'exercice et les traitements de sauna sont tous deux d'excellents moyens de faire transpirer les toxines hors de votre **corps**.

Et la transpiration est l'une des meilleures méthodes de détox naturelles que nous **ayons**.

Et, finalement, faites le changement vers les produits biologiques chaque fois que vous le **pouvez**.

Et si vous ne mangez pas biologique, assurez-vous de laver vos fruits et légumes **soigneusement**.

Souvenez-vous que juste parce que vous coupez les pesticides ne signifie pas que tout le monde d'autre l'a **fait**.

Les pesticides sont encore trouvés sur beaucoup de la nourriture que nous mangeons, et vous voulez garder autant de ce poison que possible hors de votre **corps**.

LE TERRIBLE CONSEIL QUI EMPIRE VOTRE DIABÈTE

Si vous êtes diabétique, vous savez que cela peut faire des ravages absolus sur votre **peau**.

Des plaques sèches et qui démangent aux infections, vous semblez toujours traiter un problème de peau ou un **autre**.

Et une fois que ces problèmes commencent à s'enflammer, les médecins traditionnels commencent à distribuer ce que j'appelle...

Le pire conseil que N'IMPORTE QUEL diabétique pourrait recevoir !

Vous l'avez peut-être reçu **vous-même**.

À un moment donné, un médecin vous a peut-être conseillé de limiter votre exposition au soleil ou de vous enduire de crème solaire chaque fois que vous êtes **dehors**.

Ce n'est pas juste un conseil terrible... cela pourrait en fait empirer votre **diabète** !

Je vais vous dire ce que je dis à tous mes patients — le soleil n'est PAS notre **ennemi**.

C'est une idée folle concoctée par un tas d'exécutifs cherchant à vendre des milliards d'euros de crème **solaire**.

Et, malheureusement, l'establishment médical traditionnel l'a gobé complètement.

Je suis sûr que vous avez entendu à quel point le soleil est important pour aider votre corps à fabriquer la vitamine D — et la vitamine D seule est protectrice contre le **diabète**.

Mais, vraiment, les bienfaits du soleil vont beaucoup plus loin que **ça**.

Comme j'ai expliqué dans tout ce livre, l'exposition au soleil joue un rôle critique dans la stabilisation et l'optimisation de vos niveaux d'hormones clés, comme la **mélatonine**.

Et les déséquilibres hormonaux peuvent en fait mener au développement du diabète, ou empirer un diabète **existant**.

En fait, les chercheurs de l'Hôpital Brigham and Women's à Boston ont trouvé que de faibles niveaux de mélatonine sont un facteur de risque majeur pour le **diabète**.

Et les personnes avec le syndrome métabolique, un précurseur clé au diabète, ont constamment été trouvées avoir de faibles niveaux de **mélatonine**.

Le fait est que si vous êtes diabétique — ou cherchez à éviter le diabète...

L'exposition naturelle au soleil est la meilleure arme anti-diabète que vous ayez !

Laissez-moi vous le **prouver**.

En 2014, une équipe de recherche de l'Université d'Édimbourg en Écosse a conduit une étude animale qui regardait les marqueurs clés du **diabète**.

Les souris qui étaient régulièrement exposées au type de lumière UV que vous obtenez du soleil :

• Étaient moins susceptibles de trop **manger** • Montraient moins de signes de résistance à l'**insuline** • Avaient des lectures de glucose plus **basses**

Les scientifiques croient que ces bienfaits viennent de l'oxyde nitrique que notre peau produit quand exposée au **soleil**.

Cet oxyde nitrique a des effets positifs sur nos niveaux d'hormones, notre métabolisme, et notre capacité à gérer notre **poids**.

"Nous savons que les chercheurs de soleil vivent plus longtemps que ceux qui passent leur vie dans l'ombre", a dit le Dr Richard Weller, chargé de cours senior en dermatologie à l'Université d'**Édimbourg**.

"Des études comme celle-ci nous aident à comprendre comment le soleil peut être bon pour **nous**."

Eh bien, amen à **ça**.

Je recommande plus d'exposition au soleil à tous... et je dis bien **tous**... mes patients, et je ne peux pas vous dire à quelle vitesse cela commence à revitaliser leur **santé**.

Voici mon défi pour **vous**.

Je veux que vous vous concentriez sur obtenir une exposition au soleil de qualité chaque jour — de préférence en commençant le matin — à partir de maintenant jusqu'à votre prochain rendez-vous **médical**.

Vous allez être choqué quand vous verrez des choses comme votre pression artérielle et sucre sanguin commencer à **diminuer**.

Mais j'ai vu cela arriver avec d'innombrables **patients**.

Et je sais que cela arrivera pour vous **aussi**.

BIG PHARMA VOUS DONNE-T-ELLE LE DIABÈTE DANS UNE PILULE ?!?

Quand il s'agit des statines qui abaissent le cholestérol, j'ai l'impression de vivre un mauvais rêve depuis les 30 dernières **années**.

Big Pharma a vendu pour mille MILLIARDS d'euros de ces pilules empoisonnées — même si elles viennent avec des effets secondaires qui ruinent la vie comme :

• douleur **musculaire** ; • **neuropathie** ; • dommages au **foie** ; et • perte de **mémoire**.

Juste quand vous pensez que les nouvelles sur ces médicaments ne pourraient pas être pires, elles le deviennent **d'une façon ou d'une autre**.

Et si vous êtes une femme sérieuse à propos d'éviter le diabète, vous devez...

Lire ceci avant d'avaler une autre pilule de statine !

Une étude récente a montré que les statines augmentent le risque de diabète de plus de 50 % chez les femmes **âgées**.

Après avoir étudié plus de 8 000 femmes âgées de 76-82 ans pendant 10 ans, les chercheurs ont trouvé que le risque de diabète de nouveau déclenchement augmentait jusqu'à 51 % chez les femmes prenant des **statines**.

C'est vrai — diabète de nouveau **déclenchement**.

Cela signifie que ces femmes n'étaient pas diabétiques quand elles ont commencé à prendre des statines — mais elles ne sont sûrement pas restées comme **ça**.

En fait, la connexion était si forte que les chercheurs conduisant l'étude ont suggéré que les femmes âgées évitent d'utiliser des doses plus élevées de **statines**.

J'ai une meilleure idée : elles devraient juste éviter d'utiliser les statines **complètement**.

Ce n'est pas la première fois que l'utilisation de statines a été montrée pour augmenter le risque de **diabète**.

Une étude publiée il y a quelques années a montré que les femmes qui utilisaient des statines avaient un risque élevé de 71 % pour le diabète comparé à celles qui n'utilisaient pas de **statines**.

Le diabète n'est pas quelque chose avec quoi **plaisanter**.

C'est la cause principale de cécité, amputations, neuropathie, et insuffisance **rénale**.

Il contribue aussi au risque d'AVC et de crise cardiaque — une tournure ironique, puisque les statines sont supposées protéger votre **cœur**.

À ce point, personne ne devrait être surpris que les statines soient si **nuisibles**.

Après tout, elles "fonctionnent" en abaissant le cholestérol — et le cholestérol est absolument essentiel pour la **vie** !

Voyez-vous, ces médicaments ont été d'abord développés pour certaines personnes à haut risque, comme celles avec des troubles

génétiques qui envoient leurs chiffres de cholestérol hors des **graphiques**.

Mais dans un effort pour vendre plus de pilules, les compagnies pharmaceutiques ont travaillé sans relâche pour étendre les statines pour la **prévention**.

Ne tombez pas dans le **panneau**.

Les études montrent qu'elles ne sauvent pas de vies, ce qui signifie que le risque surpasse simplement le **bénéfice**.

La vraie réponse pour abaisser le risque cardiaque et améliorer la mortalité est de se débarrasser des aliments transformés, surtout les amidons raffinés et huiles **végétales**.

Ce n'est pas facile — surtout au début — mais c'est **efficace**.

Et en plus d'abaisser votre risque de maladie cardiaque, vous abaisserez votre risque de diabète — et une foule d'autres maladies — **aussi**.

CHAPITRE NEUF - SOLUTIONS ENTIÈREMENT NATURELLES POUR UN SOMMEIL PARFAIT

LA SOLUTION SOMMEIL À 10 € QUI FONCTIONNE LA PREMIÈRE NUIT (ET CHAQUE NUIT APRÈS)

Si vous souffrez de troubles du sommeil, vous savez que cela peut faire des ravages sur votre santé — et votre qualité de **vie**.

Combien de nuits avez-vous passées à vous retourner, vous agiter, fixer le plafond, et juste prier pour quelques heures de sommeil ininterrompu ?

Et combien de fois avez-vous dû souffrir à travers une journée groggy et sans concentration, après une mauvaise nuit de **sommeil** ?

Bien sûr, se tourner vers l'establishment médical traditionnel pour de l'aide est pratiquement **inutile**.

Tout ce qu'ils ont à offrir ce sont des pilules pour dormir massues qui peuvent vous laisser dans un brouillard toute la journée suivante — et qui viennent avec une liste d'effets secondaires plus longue que votre **bras**.

Eh bien, vos troubles du sommeil se terminent officiellement **aujourd'hui**.

Parce que je vais vous présenter...

Une solution sommeil à 10 € que vous sentirez fonctionner en MINUTES — et sur laquelle vous pouvez compter nuit après nuit.

Cette solution sommeil est si efficace que je l'utilise moi-même — et ma femme et mes enfants **aussi**.

J'ai hâte de tout vous dire à ce sujet (cela va sembler un peu **étrange**).

Mais avant de le faire, laissez-moi vous donner la VRAIE raison pour laquelle vous avez du mal à vous endormir la **nuit**.

Si vous avez un peu recherché les problèmes de sommeil, vous connaissez peut-être déjà quelque chose appelé votre rythme **circadien**.

C'est comme l'horloge interne de votre corps, qui vous dit quand vous devriez dormir et quand vous devriez être **éveillé**.

Mais ce que vous ne savez peut-être pas c'est qu'une des façons dont nous pouvons sérieusement altérer notre santé (et notre sommeil) est en perturbant nos rythmes **circadiens**.

Et, malheureusement, c'est devenu incroyablement facile à **faire**.

Notre rythme circadien affecte notre cycle sommeil/éveil, température corporelle, pression artérielle et la libération d'**hormones**.

Avez-vous jamais traversé plusieurs fuseaux horaires et éprouvé le décalage horaire ? C'est un exemple de votre rythme circadien étant désynchronisé avec où vous êtes situé sur la **planète**.

Et avoir un rythme circadien qui est désynchronisé peut vous rendre vulnérable aux troubles du sommeil et autres maladies chroniques **sérieuses**.

En fait, les études montrent que les travailleurs de nuit ont des taux accrus d'insomnie, cancer, maladies cardiovasculaires, syndrome métabolique, diabète de type 2, obésité, thyroïde basse, et même des problèmes de **fertilité**.

C'est la mauvaise **nouvelle**.

La bonne nouvelle est que...

Si vous réparez votre rythme circadien, vous pouvez réparer vos problèmes de sommeil et santé — presque instantanément.

Garder votre rythme circadien sain concerne entièrement l'exposition à la lumière, et se mettre en horaire avec le cycle de 24 heures de la **Terre**.

D'abord, vous devez vous exposer à la lumière vive sur une base **quotidienne**.

Sortir dans le soleil matinal a l'effet le plus puissant pour régler le rythme circadien optimal pour **nous**.

Par exemple, faire une marche de 20 minutes le matin, sans lunettes de soleil, est l'une des meilleures façons de garder votre corps et cerveau sur le bon **horaire**.

Il est mieux de sortir dehors plusieurs fois par jour, incluant en fin d'**après-midi**.

Une autre façon de préserver le rythme circadien optimal est d'éviter la lumière vive la nuit et surtout la lumière bleue et blanche (comme le type que nous obtenons des écrans d'ordinateur et smartphone, et ampoules **modernes**).

L'exposition à ce type de lumière la nuit trompe essentiellement votre corps en lui faisant penser que c'est le **jour**.

Et c'est un gros problème, parce que cela mène à des diminutions de mélatonine — une hormone critique qui nous aide à rester endormis et garde nos systèmes immunitaires fonctionnant **optimalement**.

La mélatonine a des bienfaits puissants pour le système immunitaire à la fois pour combattre les maladies infectieuses et prévenir le **cancer**.

Des niveaux plus élevés de mélatonine ont été montrés pour aider d'autres conditions de santé aussi, comme le diabète, glaucome, hypertension, SII et **autres**.

Bien sûr, vous pouvez prendre des compléments de mélatonine, et parfois je les recommande pour les **patients**.

Mais il est beaucoup mieux d'aider votre corps à fabriquer et garder la mélatonine **naturellement**.

Et pour faire cela, vous pouvez essayer ma...

Solution à 10 € pour un sommeil PARFAIT — chaque nuit.

Vous voulez limiter votre exposition à la lumière artificielle — comme la lumière bleue — la **nuit**.

Un moyen facile de faire cela est d'éteindre la télé, ordinateur portable, et téléphone, ou d'acheter des programmes d'atténuation comme le logiciel f.lux (que j'utilise pour mon **ordinateur**).

Mais un moyen sûr d'arrêter l'exposition à la lumière artificielle la nuit est avec une simple paire de lunettes bloquant la lumière **bleue**.

Je les utilise depuis des années, et j'ai convaincu toute ma famille de faire de **même**.

Même mon fils d'âge universitaire porte ses lunettes bloquant la lumière bleue la nuit pour obtenir un excellent **sommeil**.

Ces lunettes vous protègent de la lumière artificielle, et aident à garder votre rythme circadien fonctionnant **correctement**.

Encore mieux, elles stimulent la production de mélatonine et empêchent vos niveaux de **chuter**.

Commencez à les porter vers 20h chaque nuit, et vous remarquerez quelque chose d'INCROYABLE arriver (habituellement la première **nuit**).

En quelques minutes, vous commencerez à vous sentir plus détendu et somnolent — c'est la mélatonine qui **démarre**.

Et quand vous êtes prêt pour le lit, votre corps sera préparé à vous donner la meilleure nuit de sommeil que vous ayez eue depuis des âges — absolument aucune pilule **requise**.

C'est une solution qui fonctionne pour les personnes de tout **âge**.

Et les lunettes bloquant la lumière bleue sont disponibles partout en ligne et sont incroyablement **abordables**.

J'utilise les lunettes Uvex, qui viennent dans une gamme de styles et **prix**.

Je vois les lunettes Uvex Skyper tout le temps sur des sites web comme eBay pour environ 10 **€**.

Googlez simplement "lunettes bloquant la lumière bleue" et vous aurez plus de choix que vous ne pouvez en **compter**.

Et souvenez-vous — n'oubliez pas les enfants et **petits-enfants**.

Bloquer la lumière bleue est tout aussi important pour les jeunes dans nos **vies**.

Une étude dans Pediatrics a évalué 2 048 élèves de CM1 et 5ème au Massachusetts avec l'âge moyen d'environ 10 **ans**.

L'étude a montré que les enfants qui avaient des appareils électroniques avec écran dans leurs chambres avaient moins de minutes de sommeil et des heures de coucher plus **tardives**.

Les enfants avec les appareils avaient 20 minutes complètes de moins de sommeil les jours de semaine que ceux qui n'en avaient **pas**.

Est-ce que 20 minutes de moins de sommeil affecteront un **enfant** ? Je pense que **oui**.

Il y a d'autres choses simples que vous pouvez faire pour améliorer votre qualité de sommeil, peu importe votre âge, comme...

1. Avoir une heure de coucher stable et **prévisible** ;

2. Éviter les activités ou substances stimulantes le **soir** ;

3. Avoir une chambre sombre sans veilleuse ou lumière d'horloge parce que même une petite quantité de lumière peut réduire la production de **mélatonine** ;

4. Utiliser une forme de méditation ou techniques de **relaxation** ; et

5. Éviter de manger des repas lourds tard le **soir**.

CETTE PILULE POUR DORMIR POURRAIT-ELLE SE TRANSFORMER EN CAUCHEMAR ?!?

Vous ne pouvez pas allumer la télé de nos jours sans voir une publicité pour une pilule magique vous promettant le meilleur sommeil de votre **vie**.

Et si vous souffrez même d'insomnie occasionnelle, demander à votre médecin une ordonnance — ou prendre un médicament pour dormir en vente libre — peut sembler la réponse à vos **prières**.

Mais c'est là que vous devez être **prudent**.

Parce qu'en ce qui concerne les pilules pour dormir, beaucoup de gens se sont retrouvés au milieu d'un vrai cauchemar très **rapidement**.

Je vais expliquer plus dans un moment... mais, d'abord, il est important de comprendre un problème sérieux avec comment notre gouvernement, à travers l'ANSM, approuve ces **médicaments**.

Dans la plupart des cas, les médicaments sont approuvés avant que le gouvernement et le fabricant comprennent vraiment tous les **risques**.

C'est vrai...

Des millions de Français sont des cobayes... et ils ne le savent JAMAIS !

Nous pourrions ne pas connaître les réactions sérieuses à un médicament jusqu'à ce qu'un médecin remarque quelque chose d'inhabituel et publie quelque chose connu comme un "rapport de **cas**".

J'ai découvert un rapport de cas extrêmement alarmant, publié dans le Primary Care Companion for CNS Disorders en août 2012 sur deux

actes violents qui ont été commis quand un homme et une femme prenaient Stilnox (le nom générique du médicament est zolpidem) en combinaison avec un médicament antidépresseur **ISRS**.

C'étaient des cas de meurtre violent qui se sont produits chez des personnes sans aucun historique violent précédent et ils ont tous deux prétendu avoir une amnésie pour l'**événement**.

Un cas était un homme de 45 ans qui a poignardé sa femme plus de 20 fois au milieu de la **nuit**.

L'autre était une femme de 64 ans qui a tué son mari avec un pied-de-biche pendant qu'il était au **lit**.

Dans ces deux cas, ils avaient pris du zolpidem avec un antidépresseur **ISRS**.

En 2009 il y a eu un cas où un jeune homme a tué sa petite amie avec un marteau la frappant 40 fois et ses avocats ont essayé de blâmer le meurtre sur le médicament, la soi-disant défense **Stilnox**.

Mon soupçon est que les ISRS peuvent mener à la violence par eux-mêmes, mais cela pourrait être encore pire quand pris avec le **zolpidem**.

Je sais que cela sonne étrange — mais basé sur mon expérience avec les patients sous Stilnox, je ne suis pas terriblement **surpris**.

J'ai vu beaucoup de cas de patients qui avaient pris Stilnox et rapporté des rêves bizarres, somnambulisme, et manger la nuit, souvent sans aucun souvenir le jour **suivant**.

Ils ne pouvaient pas arrêter ce truc assez **vite** !

Puis il y a eu un patient que je n'oublierai jamais, nommé **Théodore**.

Il a commencé Stilnox après avoir vu une publicité qui l'a convaincu qu'il devrait l'**essayer**.

Dans les trois jours de prendre Stilnox, il est entré dans le **coma**.

Trois semaines plus tard, et après une facture d'hôpital de plus de 200 000 € qui incluait chaque scan et test connu de l'homme, les médecins de l'hôpital n'ont rien trouvé de médicalement mauvais avec **lui**.

Ils ont appelé cela une réaction au Stilnox, et les médecins de l'hôpital n'ont pas rapporté l'événement à l'**ANSM**.

L'ANSM admet que moins de 1 % de toutes les réactions adverses aux médicaments sont réellement **rapportées**.

À cause de ces risques, je préfère des remèdes de sommeil plus **naturels**.

Voyez-vous, l'insomnie est un symptôme d'être déséquilibré, soit émotionnellement soit **biochimiquement**.

L'approche de la médecine traditionnelle d'essayer de s'empoisonner vers la santé avec des médicaments finit souvent en plus de problèmes, et parfois avec des résultats **tragiques**.

Si vous prenez une aide au sommeil sur ordonnance ou en vente libre, parlez à votre médecin de l'arrêter dès que **possible**.

Et continuez à lire ce chapitre pour plus de façons de profiter d'un meilleur sommeil sans recourir à des médicaments potentiellement **dangereux**.

4 ÉTAPES POUR EFFACER L'ANXIÉTÉ NOCTURNE

Nous y avons tous été **auparavant**.

Il est tard dans la nuit et vous êtes blotti dans votre **lit**.

Vous êtes absolument épuisé — mais vous ne pouvez tout simplement pas éteindre votre **cerveau**.

Votre esprit s'emballe avec tous les stress et soucis de la **journée**.

Vous continuez à rejouer chaque pensée anxieuse et inquiétude, comme un tourne-disque avec l'aiguille qui **saute**.

D'innombrables personnes souffrent d'anxiété nocturne, et cela peut rendre le sommeil presque **impossible**.

Qui peut penser à attraper quelques heures de sommeil quand votre cœur s'emballe, vous êtes essoufflé, et votre esprit est en **surrégime** ?

Que vous ayez un trouble anxieux à part entière — ou que vous éprouviez juste des attaques d'anxiété occasionnelles — il y a plein de choses que vous pouvez faire pour vous sentir mieux (et obtenir le bon sommeil que vous **méritez**).

Voici 4 solutions naturelles (et sans médicaments) pour finalement dompter cette anxiété du soir pour de **bon**.

1. Thé à la camomille : L'ingrédient actif dans la camomille, l'apigénine, est connu pour se lier aux mêmes récepteurs cérébraux que les composés actifs trouvés dans des médicaments comme le **Valium**.

La camomille est typiquement appréciée comme thé, et les études ont montré que l'utilisation à long terme peut soulager les symptômes associés à l'anxiété et autres troubles anxieux **associés**.

Vous pouvez vous procurer du thé à la camomille dans pratiquement n'importe quel **supermarché**.

Préparez une tasse une heure ou deux avant le **coucher**.

2. L-théanine est un acide aminé trouvé dans le thé vert, et c'est peut-être la substance naturelle la plus relaxante qui **existe**.

Vous la sentirez typiquement fonctionner en quelques **minutes**.

La L-théanine a été prouvée dans des essais cliniques pour soulager l'anxiété et les symptômes qui y sont souvent **associés**.

Elle peut même aider à réduire la pression artérielle et un rythme cardiaque qui **s'élève**.

Parce qu'elle est devenue un complément très populaire, la L-théanine est très facile à se **procurer**.

Vous pouvez vous procurer des bouteilles de 200 mg sur les sites français **spécialisés**.

3. Valériane : La valériane est particulièrement populaire avec les herboristes et les souffrants d'anxiété également, parce qu'elle réduit l'anxiété ainsi que la tension **musculaire**.

Les substances uniques, qui incluent l'acide valérénique et le valérénon, ne fonctionnent pas seulement seules, mais elles améliorent les effets d'autres **substances**.

Cela signifie que la valériane ne devrait pas être prise avec des pilules pour dormir, ou médicament contre l'**anxiété**.

Vous pouvez acheter de la Racine de Valériane en doses de 500 mg sur les sites français **spécialisés**.

4. Exercice : Les études ont montré que l'exercice physique augmente le neurotransmetteur dopamine et est une solution puissante à l'anxiété, ainsi qu'à la dépression et autres problèmes **reliés**.

Si vous ne faites pas déjà d'exercice, vous devriez commencer lentement en faisant quelque chose que vous **appréciez**.

Faites une promenade matinale de 30 minutes chaque jour, ou passez du temps quotidiennement à travailler dans le **jardin**.

En plus d'obtenir de l'exercice, cette exposition au soleil aidera à réguler vos niveaux d'hormones, ce qui peut aller loin vers le soulagement de l'**anxiété**.

ARRÊTEZ CES COURSES AUX TOILETTES DE MINUIT — AVANT QU'ELLES RUINENT VOTRE SOMMEIL

Pour obtenir une bonne nuit de sommeil, vous avez besoin que tout votre corps coopère — et cela vaut double pour votre **vessie**.

Mais en vieillissant, beaucoup d'entre nous les gars apprenons que garder nos vessies en ligne est plus facile à dire qu'à **faire**.

Beaucoup de gars se lèvent cinq ou six fois… ou plus… par nuit pour des courses aux **toilettes**.

Et cela peut rendre l'obtention du sommeil dont vous avez besoin presque **impossible**.

Je suis sûr que vous avez entendu avant que le problème est probablement votre **prostate**.

Il est commun pour la prostate d'un homme de s'élargir avec l'âge — et une prostate enflée peut mettre de la pression sur votre vessie ou empêcher votre vessie de se vider **complètement**.

Avant que vous le sachiez, vous êtes debout chaque heure sprintant vers les **toilettes**.

Ce n'est pas une façon de vivre… et la bonne nouvelle est que vous n'avez plus à vivre comme **ça**.

Parce que je suis sur le point de vous présenter…

Le secret africain pour un contrôle TOTAL de la vessie

Oui, croyez-le ou non, il y a une substance naturelle puissante qui peut remettre à la fois votre vessie et votre prostate en forme en seulement quelques **semaines**.

Cela signifie moins de courses aux toilettes — et un bien meilleur sommeil — pour **vous**.

Ça s'appelle le pygeum, et ça vient d'un cerisier qui pousse dans les régions montagneuses à travers l'**Afrique**.

Et il a été utilisé par les peuples tribaux africains pendant des siècles pour soulager les problèmes de **vessie**.

Ces mêmes peuples tribaux l'ont même présenté aux premiers explorateurs africains, qui ont ramené le pygeum en Europe avec **eux**.

En fait, si vous visitez un médecin en Europe pour une prostate enflée, il y a une bonne chance que vous finissiez par partir avec du pygeum au lieu d'un médicament lourd de Big Pharma comme **Proscar**.

Il est en fait approuvé comme traitement pour l'hyperplasie bénigne de la prostate en Allemagne, France, et **Italie**.

Mais à cause de la façon dont les compagnies pharmaceutiques de milliards d'euros contrôlent la médecine en France, beaucoup de gars (et leurs médecins) n'ont jamais entendu un mot sur ce traitement incroyable de la **prostate**.

Et c'est vraiment dommage, parce que la recherche derrière le pygeum n'est rien de moins que **remarquable**.

Même le Système de Santé de l'Université du Michigan l'appelle, "Sûr et efficace pour les hommes avec HBP légère à **modérée**."

(Dommage que plus de médecins traditionnels ne consultent pas leur site **web**).

Dans une étude d'Europe, 85 hommes avec HBP ont pris 50 mg de pygeum deux fois par jour pendant deux **mois**.

Et DEUX MOIS c'est tout ce qu'il a fallu pour que ces gars éprouvent une réduction énorme de 40 % de leurs symptômes de **prostate**.

Mais voici la meilleure **partie**...

Ils se levaient 32 % de MOINS la nuit pour uriner !

Que signifieraient un tiers de moins de voyages aux toilettes pour votre sommeil — et votre **santé** ?

Et, croyez-moi, le pygeum n'est pas un poney à un **tour**.

Il est soutenu par des décennies de recherche et d'essais **cliniques**.

Dans une autre étude, les hommes avec HBP ont pris 100 mg de pygeum ou placebo quotidiennement pendant les mêmes deux **mois**.

Et les résultats étaient tout aussi **impressionnants**.

Je parle de près d'un tiers de moins de voyages aux toilettes la nuit, et environ 25 % de moins de volume de vessie laissé après avoir **uriné**.

Ils vidaient leurs vessies plus complètement... et, plus important, moins **fréquemment**.

Un stupéfiant 66 % des hommes sous pygeum ont rapporté des **améliorations**.

Voyons Big Pharma rivaliser avec **ça**.

Alors quel est le secret du **pygeum** ?

Il contient des composés appelés triterpénoïdes pentacycliques, qui ont un effet diurétique qui peut aider à vider votre **vessie**.

Et le pygeum est aussi bourré de phytostérols, qui aident à garder l'inflammation sous **contrôle**.

Le pygeum a le potentiel d'être vraiment qui change la vie pour les gars qui se lèvent toute la nuit pour **uriner**.

Et bien que vous n'en entendrez probablement jamais parler des médecins traditionnels, c'est un cas où vous pouvez prendre les choses en **main**.

Dans les deux études que j'ai citées, la dose de pygeum utilisée était de 100 mg par jour (soit comme une dose soit deux doses de 50 **mg**).

Et vous pouvez trouver cette quantité exacte dans les compléments à base de plantes sur le **marché**.

Vous pouvez acheter du Pygeum Ultra Standardisé en gélules de 100 mg sur les sites français **spécialisés**.

Vous trouverez aussi souvent le pygeum combiné avec d'autres ingrédients sains pour la prostate comme le palmier nain et le bêta-sitostérol dans des formules à **multi-ingrédients**.

CHAPITRE DIX - VIVEZ PLUS LONGTEMPS (ET PARAISSEZ PLUS JEUNE) AVEC CES PERCÉES SOUTERRAINES

L'INCROYABLE "TEST BOULE DE CRISTAL" PRÉDIT COMBIEN DE TEMPS VOUS VIVREZ

Je pratique la médecine depuis 35 **ans**.

Et s'il y a une chose que nous les docs aimons faire, c'est lancer des **chiffres**.

Je suis sûr que vous l'avez remarqué, **non** ?

Nous parlerons de votre pression artérielle systolique, votre compte de triglycérides, ou votre Hb1Ac... et d'une façon ou d'une autre vous êtes supposé assembler tout cela et comprendre dans quel genre de santé vous **êtes**.

Ce n'est pas étonnant que tant de patients quittent les bureaux de leurs médecins avec la tête qui **tourne** !

Mais, croyez-le ou non, il y a un test simple que vous pouvez faire à la maison, qui vous donnera la vraie information sur votre **santé**.

En fait, il peut réellement prédire à quel point vous êtes susceptible de mourir dans les six prochaines **années**.

C'est un concept effrayant, je **sais**.

Mais la meilleure partie de ce test est qu'il peut repérer des problèmes de santé sérieux des années avant qu'ils puissent apparaître sur les

tests traditionnels... et il peut vous donner une fenêtre importante pour retourner votre **santé**.

Le Risque de Santé Majeur Que La Plupart des Médecins Ignorent

Avant que j'explique comment effectuer ce test qui sauve la vie à la maison, il est important de comprendre exactement ce qu'il mesure — et pourquoi c'est **important**.

Parce que je peux pratiquement garantir que c'est quelque chose dont votre médecin n'a jamais discuté avec vous **auparavant**.

Ce que nous allons évaluer s'appelle le "mouvement fonctionnel" — et cela remonte jusqu'à nos jours d'homme des **cavernes**.

Pour un moment, mettez-vous dans les chaussures (ou, plus précisément, les pieds nus) de ces premiers **humains**.

Il n'y avait pas de voitures, trains, avions ou **bateaux**.

Vous deviez marcher, courir, ramper, ou même nager pour aller où vous aviez besoin d'**aller**.

Il n'y avait pas d'épiceries ou restaurants, donc vous deviez chasser, déterrer, et porter ce que vous vouliez **manger**.

Parce qu'il n'y avait pas de plomberie, si vous vouliez de l'eau, vous deviez descendre au niveau du sol et boire de la surface d'un ruisseau ou étang, ou, la ramasser dans un contenant et la **porter**.

Essentiellement, nous devions soutenir nos propres corps, ou nous étions **finis**.

Nous avons développé des hanches fortes, et la capacité de s'accroupir, lancer, courir, grimper, nager et soulever des objets **lourds**.

Cela a sculpté tout de nos muscles, articulations, et tendons à notre système nerveux et organes **internes**.

C'est vrai... ce type d'activité quotidienne, appelé mouvement fonctionnel, stimule en fait des récepteurs dans nos corps qui affectent nos organes et comment nos gènes s'**expriment**.

Et, comme de plus en plus de recherche le prouve, tout cela s'additionne à combien de temps vous **vivez**.

Alors que se passe-t-il si vous passez toute la journée à laisser nos commodités modernes tout faire pour vous, sans beaucoup de mouvement **fonctionnel** ?

Le résultat sera des remplacements de hanche et genou, disques explosés, et aussi des maladies dégénératives comme le diabète, déclin cognitif, ou même le **cancer**.

La meilleure façon d'étendre votre vie est d'incorporer plus de mouvement fonctionnel dans votre routine quotidienne, comme soulever, marcher, s'accroupir, ou **ramper**.

En d'autres termes, pour avoir la santé et la longue vie que vous méritez, vous devez compenser pour toutes les façons dont les commodités modernes nous **gâchent**.

Heureusement, il y a un test simple, à faire soi-même, qui peut vous dire quel genre de capacité de mouvement fonctionnel vous avez... et ce que vous avez peut-être perdu au fil des **années**.

La science a en fait prouvé que ce test est comme une boule de cristal qui peut prédire votre risque de mourir dans les six prochaines **années**.

Même si vous pensez être en assez bonne forme, les résultats de ce test peuvent vous **surprendre**.

Mais la bonne nouvelle est que vous obtiendrez cette information pendant que vous avez encore le temps de faire des changements **importants**.

Le Test Boule de Cristal Pour Vivre Plus Longtemps

Un moyen facile de mesurer votre capacité à effectuer un mouvement fonctionnel est le Test Assis-Debout **(TAD)**.

Le test implique un score de 0-5 pour chaque mouvement (s'asseoir et se lever), avec un 10 combiné étant le score le plus élevé qui est attribué à ceux qui peuvent s'asseoir et se lever du sol sans aucune assistance de leurs mains ou **genoux**.

Bien qu'apparaissant simple, il jauge plusieurs facteurs importants, incluant votre force musculaire, flexibilité, équilibre et coordination motrice, qui sont tous importants pour votre santé **globale**.

Pour effectuer le test, asseyez-vous sur le sol et puis levez-vous, en utilisant aussi peu d'assistance de vos mains, genoux ou autres parties du corps que **possible**.

Pour chaque partie du corps que vous utilisez pour support, vous perdrez un point du score maximum possible de **10**.

Comme exemple, si vous mettez une main sur le sol pour support pour vous asseoir, puis utilisez un genou et une main pour vous aider à vous lever, vous perdriez trois points pour un score combiné de **7**.

Si vous perdez votre équilibre, alors un demi-point est **déduit**.

La recherche montre que votre score TAD corrèle fortement avec votre risque de décès dans les six prochaines **années**.

Mais la bonne **nouvelle** ? Pour chaque augmentation d'un point dans le score TAD, les sujets d'étude ont gagné une amélioration de 21 % en **survie**.

Cela sonne assez bien, **non** ?

OK, alors prenez un moment pour effectuer le test et vous donner un **score**.

Une fois que vous avez votre chiffre, voici ce que la recherche **dit** :

• Ceux qui ont scoré 0-3 étaient 6,5 fois plus susceptibles de mourir pendant l'étude de six ans que ceux qui ont scoré **8-10**.

• Ceux qui ont scoré 3,5-5,5 étaient 3,8 fois plus susceptibles de mourir dans les six prochaines **années**.

• Ceux qui ont scoré 6-7,5 étaient 1,8 fois plus susceptibles de mourir dans les six prochaines **années**.

Besoin d'Augmenter Votre Score ? Voici Comment

Maintenant, je sais, les résultats de ce test peuvent être décourageants pour certaines **personnes**.

J'ai eu ces conversations avec plus de patients que je ne peux **compter**.

Une chose que j'entends beaucoup est que nous avons évolué au-delà de ces premiers hommes des cavernes et appris à nous adapter à notre **environnement**.

Eh bien, les personnes qui se sont complètement adaptées à notre environnement moderne, et dont les colonnes vertébrales s'ajustent parfaitement à leurs fauteuils inclinables, n'auront pas l'air si **géniales**.

Elles ne feront pas la couverture du magazine Men's Health, ou l'édition maillot de bain de Sports **Illustrated**.

Et, la recherche montre, elles ne vivront pas si longtemps non **plus**.

Alors comment améliorez-vous votre score **TAD** ?

Eh bien, la première étape, comme j'ai dit, est d'essayer de compenser pour toutes les commodités modernes dont nous profitons **trop**.

Faites cette courte marche au bureau de poste, au lieu d'utiliser votre **voiture**.

Portez vos propres sacs hors de l'épicerie, au lieu de compter sur l'**employé**.

Si vous avez une routine d'exercice régulière, concentrez-vous sur l'heure de la **journée**.

Croyez-le ou non, cela compte **beaucoup**.

Beaucoup de personnes sont des exerciseurs matinaux, parce qu'elles veulent s'en **débarrasser**.

Nos corps, cependant, tendent à mieux répondre avec des mouvements énergiques en fin d'**après-midi**.

Si vous vous entraînez dur avant l'exposition au soleil, il y a plus de dommages à la protéine structurelle dans nos articulations, le **collagène**.

Cela devient un peu scientifique, mais le collagène est en fait décompressé de sa structure tôt le matin par l'hormone cortisol et puis est recompressé par l'énergie de l'exposition quotidienne au **soleil**.

C'est pourquoi il est bon d'obtenir de l'exposition au soleil le matin, mais de faire de l'exercice en fin d'après-midi si vous le **pouvez**.

Cela renforce votre collagène et le protège de blessure et **dégradation**.

Aussi, je recommanderais de consulter avec un Spécialiste de Mouvement Fonctionnel certifié ou un entraîneur MovNat **certifié**.

Cet expert peut évaluer vos modèles de mouvement et prescrire des exercices correctifs pour améliorer vos capacités de mouvement **fonctionnel**.

Vous pouvez trouver un Spécialiste de Mouvement Fonctionnel près de vous sur les sites français **spécialisés**.

Contenu Bonus ! Cet Abonnement de Gym Vous Aide-t-il Vraiment ?

Il y a beaucoup de personnes qui ne veulent pas penser au mouvement fonctionnel, parce qu'elles sont convaincues qu'elles sont déjà en bonne **forme**.

Elles disent toutes la même chose... ou quelque chose de **proche**.

Elles parleront de comment elles marchent 10 kilomètres sur le tapis roulant, quatre fois par **semaine**.

Eh bien, ces gens peuvent être bons à marcher sur un tapis roulant, mais je ne pense pas que cette activité aidera leur santé **beaucoup**.

Cela va même pour les **athlètes**.

Le mouvement répétitif ne nous donne pas la variété dont nous avons besoin pour développer un corps **sain**.

Je dirais à une personne que marcher sur le tapis roulant à l'intérieur est étranger au système musculo-squelettique et aux **sens**.

C'est une surface anormale et il y a des entrées neurologiques **anormales**.

Après tout, où dans la nature pourriez-vous marcher 10 kilomètres sur une surface caoutchoutée, en mouvement sans stimuli autres que la fausse lumière intérieure bombardant vos **yeux** ?

Le résultat est que vous devez envisager ce qu'un humain primitif devait faire dans une journée pour survivre et puis le dupliquer, si vous voulez avoir la santé pour laquelle vous avez été **conçu**.

Gardez votre exercice pratique et dehors autant que **possible**.

Vous améliorerez votre santé, renforcerez des muscles que vous ne saviez même pas avoir, et peut-être économiserez un paquet sur les abonnements de **gym**.

AJOUTEZ DES ANNÉES À VOTRE VIE AVEC CETTE BOISSON INTERDITE

Je ne peux pas vous dire combien de patients j'ai traités au fil des années à qui on a dit d'abandonner le café par un médecin **bien-intentionné**.

Je ne peux pas imaginer commencer la journée sans l'odeur du café fraîchement **préparé**.

Et je ne veux pas que vous l'imaginiez non **plus**.

Parce que le café est encore une autre chose sur laquelle le courant dominant s'est trompé pendant des **années**.

Le café n'est pas mauvais pour votre **santé**.

En fait...

Cette boisson miracle pourrait littéralement ajouter des années à votre vie !

La science le **prouve**.

Une étude massive du journal Circulation, publiée en 2015, a en fait regardé des médecins et infirmières qui buvaient du café (et qui n'en buvaient **pas**).

Quand ils ont éliminé les fumeurs (pouvez-vous croire qu'il y a des médecins et infirmières qui fument ?), les chercheurs ont trouvé qu'une habitude régulière de café diminue vos chances de mourir d'un impressionnant 15 **%**.

Et plus ces gens buvaient de café, plus grand était le **bénéfice**.

Exprimé en termes d'années, cela signifie qu'une personne pourrait théoriquement gagner des années de vie si elle était attendue à atteindre la durée de vie habituelle d'un **Français**.

Vous avez bien entendu — boire du café pourrait possiblement ajouter des années à votre vie versus ne pas en boire du **tout**.

Le plus grand bénéfice semble venir d'environ 3-5 tasses par jour, et voici la meilleure **partie**.

Peu importe si le café est caféiné ou **décaféiné**.

Donc même si vous avez du mal à gérer la caféine, vous pouvez encore obtenir les bénéfices du **café**.

Quelles maladies le café semble-t-il prévenir le **plus** ?

Les chercheurs ont vu des réductions significatives de mortalité associées aux maladies cardiovasculaires, maladies neurologiques et **suicide**.

Mais, bien sûr, nous savons que les bénéfices du café ne s'arrêtent pas **là**.

Des études précédentes montrent que les composés dans le café améliorent le sucre sanguin et réduisent le risque de **diabète**.

Cela irait main dans la main avec réduire le risque de maladie cardiovasculaire parce que le diabète est un si gros facteur de risque pour **cela**.

D'autres études ont montré que le café réduit le risque de maladie de Parkinson, donc il serait logique que le café abaisse les taux de décès de maladie **neurologique**.

Le secret du café, comme j'ai mentionné, n'est pas la **caféine**.

Votre tasse matinale de café est en fait chargée d'antioxydants qui aident à combattre les radicaux libres dommageables, et le café réduit aussi l'inflammation (un facteur de risque clé pour beaucoup de **maladies**).

Donc si vous avez juré d'abandonner le café il y a longtemps, il peut être temps de commencer à le préparer **encore**.

Votre santé sera meilleure pour **cela**.

LES SECRETS DE SUSANNAH POUR VIVRE JUSQU'À 116 ANS (VOUS ALLEZ LES ADORER)

Et tant qu'on parle de "plaisirs interdits"... laissez-moi vous raconter une histoire sur Susannah, de Brooklyn, **New York**.

Susannah est morte en 2016, juste quelques mois avant qu'elle ne tourne **117 ans**.

Elle était dans le Livre Guinness des Records à l'époque comme l'humain vivant le plus **âgé**.

Pourquoi est-ce que je la **mentionne** ?

Nous devrions regarder les personnes avec une grande longévité pour voir s'il y a quelque chose dans leurs modes de vie qui pourrait avoir contribué à leur santé **exceptionnelle**.

Et il y a plein de choses que vous pouvez apprendre de Susannah pour vivre la vie longue et saine que vous **méritez**.

Susannah est née en 1899 en Alabama, et elle travaillait à cueillir des récoltes dans une **ferme**.

Cela vient en fait avec certains avantages pour la **santé**.

Je parle d'exposition adéquate au soleil et de connexion à la **terre**.

Susannah avait beaucoup d'opportunités d'alimenter sa synthèse de vitamine D, pour la sulfatation du cholestérol, et pour la stimulation des photopigments dans la rétine qui affectent notre équilibre **hormonal**.

Quelqu'un a demandé à Susannah quel était son secret pour une longue **vie**.

Elle a répondu bacon et œufs le matin et beaucoup de **sommeil**.

Elle a aussi mentionné des connexions sociales et familiales **proches**.

Je sais qu'il y a un grand mouvement de certains praticiens médicaux poussant pour un régime à base de plantes, mais ici nous avons un exemple d'une femme mangeant bacon et œufs chaque jour de sa vie et vivant plus longtemps que n'importe qui **d'autre**.

La nutrition et médecine traditionnelles ont dit pour toujours que les graisses saturées sont mauvaises et l'une des causes du cancer et maladie coronaire, qui sont parmi les causes principales de décès en **France**.

Je sais que les choses changent lentement — pour le mieux à mon **avis**.

En fait, le Conseil Français de Nutrition, qui est le groupe qui supervise les diététiciens enregistrés, a récemment révisé leurs recommandations nutritionnelles déclarant qu'ils ne recommandent plus de s'inquiéter des graisses saturées ou cholestérol dans le **régime**.

Maintenant c'est un grand changement — mais Susannah l'avait compris des décennies **auparavant**.

Comme la plupart des aliments animaux, le bacon contient des protéines, vitamines et minéraux et est une source particulièrement bonne de choline et soufre qui tendent à être bas dans un régime d'aliments transformés ou **végétalien**.

Les œufs sont l'une des sources les plus riches de choline dans le **régime**.

Les graisses saturées sont une source propre d'énergie et l'énergie conduit la **vie**.

Bien sûr, il y a quelques mises en garde **ici**.

S'il vous plaît évitez les graisses saturées artificielles, comme les gras trans et huiles végétales hautement **transformées**.

Évitez le bacon des fermes industrielles où les animaux ont de mauvaises conditions de vie et tendent à être **malsains**.

Naturel et local est la façon dont j'aime **aller**.

Je recommanderais aussi de ne pas cuire le bacon à haute température, car cela peut créer des composés **cancérigènes**.

Et ce n'est pas juste Susannah qui a prospéré en appréciant quelques tranches croustillantes de bacon **quotidiennement**.

Gertrude Barnes, qui a vécu jusqu'à 115 ans et était aussi la personne vivante la plus âgée du monde à un moment donné, vivait avec un régime de bacon **régulier**.

Edna Parker a vécu jusqu'à 115 ans aussi avec un régime dominé par les œufs, bacon et poulet **frit**.

Nous parlons de l'élite de l'élite **ici**.

Les personnes les plus âgées de la **planète**.

Elles pourraient nous dire quelque **chose**.

VOICI EXACTEMENT COMBIEN DE VITAMINE D JE RECOMMANDE

Il semble que tout le monde soit dans le train de la vitamine D aujourd'hui — et cela m'inclut **moi**.

La vitamine D est critique pour tant de processus biologiques, et en avoir assez est clé pour repousser beaucoup des maladies dégénératives auxquelles nous faisons face en **vieillissant**.

Pendant des années, j'ai personnellement essayé d'obtenir plus d'exposition au soleil et manger plus d'aliments qui contiennent de la vitamine **D**.

Chez mes patients, je conseille la même **chose**.

Aussi, après avoir mesuré les niveaux de vitamine D dans le sang, dans le passé j'aurais des patients prenant 5 000 UI de compléments de vitamine D3 **quotidiennement**.

J'ai changé ce conseil quand la plupart des essais cliniques sur donner des compléments de vitamine D n'ont pas montré de bénéfices de santé **significatifs**.

Donc maintenant je conseille plus de soleil si la vitamine D est **basse**.

Et quels genres de bénéfices pouvez-vous attendre de niveaux plus élevés de vitamine **D** ?

J'ai vu un article dans le magazine Life Extension qui résumait certaines des recherches sur la vitamine D dans un **tableau**.

Si vous êtes bas en vitamine D, voici de combien vous augmentez votre risque des maladies **suivantes** :

• **Sclérose en plaques :** 61 % d'augmentation • **Psoriasis :** 189 % d'augmentation
• **Cancer de la vessie :** 83 % d'augmentation globale ; 494 % pour les tumeurs invasives • **Cancer du sein :** 150 % d'augmentation • **Cancer de la thyroïde :** 100 % d'augmentation • **Déclin cognitif :** 41 %-60 % d'augmentation • **Risque de crise cardiaque :** 38 %-192 % d'augmentation • **Alzheimer :** 2 000 % d'augmentation • **Infection respiratoire :** 36 % d'augmentation • **Diabète :** 91 % d'augmentation pour la résistance à l'insuline, 38 %-106 % pour le diabète de type 2 • **Diabète (risque de progression du normal au sucre sanguin élevé) :** 77 % d'augmentation • **AVC :** 22 %-64 % d'augmentation

Je soupçonne qu'il y a encore beaucoup que nous apprenons sur la vitamine **D**.

Comme exemple, les sardines sont une grande source de D avec les autres poissons **gras**.

Et nous savons que la lumière ultraviolette catalyse la formation de vitamine D, mais cette lumière ne pénètre pas bien l'**eau**.

Donc la question est, comment les poissons l'**obtiennent-ils** ?

Une étude récente montre que le phytoplancton et le zooplancton forment de la vitamine **D**.

Et l'herbe **aussi**.

C'est pourquoi retirer les animaux de pâturage de leur nourriture naturelle (et les charger avec de la nourriture bon marché, comme beaucoup de fermes industrielles le font) peut réduire la valeur santé des aliments **animaux**.

Si vous travaillez à l'intérieur et mangez de la nourriture transformée, prenez 5 000 UI de vitamine supplémentaire par jour pour avoir une chance d'obtenir la large gamme de bénéfices de santé vus dans les **études**.

UTILISEZ CETTE RÉACTION CHIMIQUE POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT À UN RYTHME D'ESCARGOT

Il semble que quand il s'agit de la science du vieillissement, la méthylation soit le processus dont personne ne **parle**.

Mais si vous voulez être une de ces personnes qui paraît 20 ans plus jeune que vous **êtes**... si vous voulez encore être sur les terrains de golf ou piste de danse dans vos 70 ou 80 ans... la méthylation est quelque chose que vous devez connaître et **maîtriser**.

Cela peut devenir un peu compliqué et **scientifique**.

Mais restez avec moi — cela en vaudra la **peine**.

La méthylation est une réaction chimique où un groupe méthyle (qui est un atome de carbone attaché à 3 atomes d'hydrogène) se lie à une autre **molécule**.

Et voici pourquoi c'est **important**.

La méthylation est l'un des facteurs qui contrôle comment notre ADN et nos gènes sont exprimés... et elle peut ralentir l'expression négative des **gènes**.

En d'autres termes, elle peut aider à ralentir le vieillissement à un rythme **d'escargot**.

La méthylation détermine votre taux de synthèse de **glutathion**.

Le glutathion est critique pour la fonction de détoxification et antioxydante (donc il nous garde en santé), et la méthylation aide aussi nos systèmes immunitaires à combattre les **infections**.

La méthylation abaisse même les niveaux d'homocystéine, ce qui peut prévenir les crises cardiaques et **AVC**.

Une étude rapportée dans JAMA a montré 3,4 fois plus d'AVC et crises cardiaques chez les personnes avec homocystéine élevée versus celles avec des niveaux **bas**.

La méthylation produit la S-adénosylméthionine (SAMe), qui peut avoir des effets anti-âge puissants, et a été montrée pour soulager la dépression, améliorer les patients d'Alzheimer et Parkinson, aider l'arthrite, et protéger contre les blessures du foie induites par l'**alcool**.

Protéger l'ADN, comme la méthylation le fait, peut réduire le risque de cancers génétiquement induits **aussi**.

Donc en améliorant la méthylation, nous pouvons être capables d'améliorer la santé et ralentir le vieillissement prématuré, et peut-être même **normal**.

Et il y a plein de choses que vous pouvez faire pour améliorer la méthylation dans votre **corps**.

L'une des façons les plus faciles est en mangeant plein de **légumes**.

Vous pouvez aussi améliorer la méthylation par supplémentation avec des nutriments comme le folate, vitamine B12, vitamine B6, choline et plus important, la triméthylglycine **(TMG)**.

Les journaux médicaux conventionnels comme JAMA ont recommandé des suppléments vitaminiques comme l'acide folique comme méthodes sûres d'abaisser l'**homocystéine**.

Un nutriment plus efficace pour abaisser l'homocystéine est la **TMG**.

La TMG convertit l'homocystéine en méthionine et, dans le processus, produit la **SAMe**.

La SAMe est prescrite comme médicament en Europe et est disponible ici en France, mais est assez **chère**.

La TMG est peu chère et est facilement disponible comme complément **alimentaire**.

La TMG et SAMe facilitent toutes deux le métabolisme de méthylation **jeune**.

Améliorer la méthylation ne protège pas seulement contre beaucoup de maladies, mais peut rendre votre biochimie plus jeune et vous pouvez vous sentir plus **jeune**.

Beaucoup de personnes se sentent mieux en se supplémentant avec la TMG à cause des effets bénéfiques de la SAMe **élevée**.

Améliorer la méthylation aidera votre système immunitaire et détoxification **aussi**.

Mais, et c'est un gros mais, si vous avez des infections ou des charges de toxines, vous pourriez vous sentir pire avant de vous sentir **mieux**.

C'est commun avec tout processus de **détoxification**.

Je recommande de supplémenter la TMG avec l'aide d'un coach nutritionnel ou médecin qui a une vaste **expérience**.

Un coach peut vous avertir et vous donner le soutien dont vous avez besoin pour passer à travers la période où vous pouvez vous sentir pire — avant d'aller **mieux**.

LE SUPERALIMENT ANTI-ÂGE QUE LA PLUPART DES FRANÇAIS NE CONNAISSENT PAS

Nous savons tous que nous devons obtenir plus de graisses saines et nutriments dans nos régimes... surtout si nous voulons ralentir le vieillissement et prévenir les **maladies**.

Il y a un aliment qui est une centrale nutritionnelle et que je mange régulièrement et recommande à mes **patients**.

Et la plupart d'entre eux n'en ont jamais **entendu parler**.

Cet aliment s'appelle le ghee ou beurre **clarifié**.

Dans la guérison ayurvédique, le ghee est régulièrement utilisé pour améliorer la digestion, l'un des besoins les plus pressants de notre **population**.

Il est aussi connu pour ralentir le processus de vieillissement et améliorer l'immunité, et on pense qu'il augmente l'intelligence et la **mémoire**.

Le ghee a même des propriétés qui aident à la **détoxification**.

Le ghee est différent du beurre en ce que l'humidité, protéines et sucres sont enlevés à travers le processus de **clarification**.

Cela fait du ghee une graisse pure, qui n'a pas besoin d'être **réfrigérée**.

Il est fait en faisant bouillir le beurre pendant une heure et demie, ou plus, pour enlever l'humidité et causer la précipitation des protéines et sucres contenus dans le **beurre**.

Un avantage du ghee sur le beurre est qu'il a un point de fumée beaucoup plus élevé, donc il a beaucoup plus de polyvalence en **cuisine**.

Il contient aussi plus de triglycérides à chaîne moyenne que le beurre, qui ont été montrés avoir des bénéfices de **métabolisme**.

Le ghee serait aussi meilleur pour quiconque avec une allergie au lait ou intolérance au lactose parce que la caséine et le lactose sont **enlevés**.

Encore mieux, le ghee contient de la vitamine A, vitamine K2 et acide linoléique conjugué **(CLA)**.

La personne moyenne n'obtient pas assez de ces nutriments importants dans son régime, donc le ghee est un excellent aliment à ajouter à votre **menu**.

La K2 est importante pour nos artères et **os**.

Le CLA améliore notre métabolisme et aide avec la perte de poids et prévenir le **diabète**.

La vitamine A est un antioxydant puissant et est critique pour beaucoup de fonctions physiologiques dans le corps, incluant notre **vision**.

Le problème aujourd'hui avec beaucoup des aliments que nous consommons est l'industrialisation de l'approvisionnement alimentaire, et cela s'applique certainement au traitement des produits **laitiers**.

Je préfère que mon ghee soit fait de lait cru et de vaches mangeant de l'**herbe**.

Si le lait est pasteurisé et homogénéisé, ce n'est pas la même chose que le lait **naturel**.

Je recommande que le beurre, dont le ghee est fait, soit baratté de façon **traditionnelle**.

Le problème est que la plupart du beurre aujourd'hui, même le beurre biologique, est fait avec un processus d'extrusion au lieu de **barattage**.

Donc la façon idéale d'obtenir du ghee est de le faire vous-même à partir de lait cru (vous pouvez facilement trouver des recettes en **ligne**).

Si ce n'est pas possible, plus d'épiceries commencent à en porter, et si vous avez une épicerie indienne près de chez vous, vous êtes sûr d'en **trouver**.

LE JEÛNE PEUT-IL VOUS GARDER JEUNE ? SEULEMENT SI VOUS LE FAITES CORRECTEMENT

Il semble que chaque régime et programme de détox là-bas aujourd'hui recommande le **jeûne**.

Ils veulent que vous vous affamiez pratiquement, tout au nom de vous garder en **santé**.

Eh bien, cela ne sonne pas comme beaucoup de plaisir pour moi — et, je vais vous dire, c'est une vente terriblement difficile avec mes **patients**.

Mais le fait est qu'il y a un type de jeûne qui peut améliorer votre santé et même vous aider à mieux **vieillir**.

Et, contrairement à beaucoup des autres programmes là-bas, mon protocole de jeûne ne vous laissera pas dans un état constant de **misère**.

Tout commence avec un processus cellulaire appelé **autophagie**.

C'est là où nos cellules recyclent les débris qui tendent à s'accumuler — et c'est incroyablement **sain**.

Beaucoup de fois ces débris viennent d'organelles dysfonctionnelles comme les **mitochondries**.

Les mitochondries sont les organelles qui produisent de l'énergie et elles peuvent communément mal fonctionner et devenir cassées, créant des problèmes de **santé**.

C'est comme si la cellule disait, "Hé, nous devons sortir les poubelles ou mourir d'une mort **encombrée**."

L'autophagie fait partie de notre système de défense naturel et est l'une des façons majeures dont nos cellules combattent les envahisseurs comme les virus, bactéries et **parasites**.

Certaines maladies infectieuses ont appris à désactiver l'**autophagie**.

Les organismes qui peuvent faire cela incluent le virus de l'herpès simplex 1, cytomégalovirus et le virus d'Epstein-Barr, qui peuvent tous devenir des infections **chroniques**.

L'autophagie peut aussi défendre contre les cellules mal fonctionnantes comme les cellules précancéreuses ou **cancéreuses**.

La recherche a montré que quand notre système d'autophagie est cassé, notre santé spirale dramatiquement vers le **bas**.

Donc vous voulez encourager l'autophagie — et cela commence avec un jeûne **LIMITÉ**.

L'autophagie est activée quand la cellule est privée de nutriments, comme après un **jeûne**.

Cela tend à arriver après environ 12 heures de **jeûne**.

Donc si vous êtes une de ces personnes qui grignote toute la journée, vous allez avoir du mal à encourager l'**autophagie**.

Un moyen facile de stimuler l'autophagie est de sauter un repas, comme le petit **déjeuner**.

Vous atteindrez vos 12 heures assez **facilement**.

Mais c'est là que beaucoup de gens dans l'industrie de la santé se **trompent**.

Ils pensent que si un jeûne de 12 heures est bon, un jeûne de trois jours doit être **meilleur**.

Pas **vrai**.

Les études montrent qu'un jeûne plus long n'augmente pas l'autophagie plus que le jeûne plus **court**.

Le jeûne à long terme a l'aspect négatif d'inhiber en fait l'autophagie une fois que manger a **repris**.

Donc jusqu'à ce que ce processus soit mieux compris, je recommande de considérer sauter le petit déjeuner plusieurs fois par semaine pour améliorer l'**autophagie**.

Ce que je fais c'est manger mon repas du soir, ne pas avoir de collations le soir, et puis sauter le petit déjeuner et au lieu casser le jeûne au déjeuner le jour **suivant**.

Cela fonctionne comme un **charme**.

Avant de faire cela, cependant, je recommande toujours d'écouter votre **corps**.

Si vous avez des envies de nourriture, étourdissements ou autres symptômes, vous devriez probablement **manger**.

Vous pourriez vouloir commencer avec un jeûne de 12 heures et essayer de le construire jusqu'au jeûne de 16 heures que je **fais**.

Mais faites toujours attention à comment vous vous **sentez**.

QUAND IL S'AGIT DE CES BRINS D'ADN, LA TAILLE COMPTE

Croiriez-vous qu'à l'intérieur de vos cellules il y a des brins de matériel ADN qui peuvent pratiquement prédire votre **futur** ?

Ils déterminent combien de temps vous vivrez... à quel point vous serez en santé... et vos chances de contracter des dizaines de maladies **dégénératives**.

Mais la plupart des gens n'ont jamais fait tester cet ADN — et ne sont jamais informés par leurs médecins qu'un test est **disponible**.

Je vais tout vous dire sur ce test (et comment vous pouvez l'obtenir dans un **moment**).

Mais d'abord laissez-moi expliquer plus sur cette collection remarquable d'ADN appelée **télomères**.

Les télomères sont l'ADN au bout de nos chromosomes — et ils ne font pas réellement partie du code **génétique**.

Au lieu de cela, ils agissent pour protéger les bouts des chromosomes et les empêcher de se **défaire**.

Pensez à eux comme des capuchons aux bouts des lacets de **chaussures**.

Une étude a montré que les télomères tendent à raccourcir chaque fois que la cellule se réplique et que la longueur des télomères corrèle avec le vieillissement **cellulaire**.

Donc, en **résumé**...

Gardez vos télomères longs et vous vieillirez mieux — aussi simple que ça.

Les scientifiques ont observé que quand les télomères sont plus courts, la maladie et la mort peuvent être **proches**.

Une étude avec un suivi de 6,1 ans a montré une augmentation significative de décès de maladies infectieuses chez les personnes qui avaient des télomères plus **courts**.

Donc c'est un signe que nos systèmes immunitaires ralentissent et deviennent moins **fonctionnels**.

Je teste souvent la longueur des télomères chez mes patients, avec d'autres biomarqueurs du vieillissement comme les niveaux d'hormones, inflammation, et chimie **sanguine**.

Je recommande aussi souvent l'analyse minérale des **cheveux**.

Le test des télomères est particulièrement important pour ces personnes qui pensent que leur santé est en bonne forme, mais veulent être **sûres**.

Je pense au cas de mon ami qui faisait de l'exercice d'endurance régulièrement et avait un excellent **régime**.

Un jour, en faisant du vélo, il a eu une crise cardiaque et est mort à l'âge de 50 **ans**.

Qu'est-ce que son test de télomères nous aurait **dit** ?

Je ne sais pas avec certitude mais les chances sont que ses télomères auraient été beaucoup plus courts que la moyenne pour son **âge**.

Et quand je trouve des télomères courts chez mes patients, alors nous savons que nous devons faire des changements et creuser plus **profond**.

C'est un problème commun avec les personnes qui font beaucoup d'exercice et assument que cela les gardera en **santé**.

En général, l'exercice est une activité saine — mais quand il est fait par-dessus d'autres mauvaises habitudes, comme ignorer la nutrition, toxines, mauvais sommeil, expositions aux champs électromagnétiques et stress, il peut en fait accélérer le processus de **vieillissement**.

Je trouve que ces personnes peuvent paraître bien mais ont souvent des télomères **courts**.

Maintenant d'autre part si quelqu'un est morbidement obèse, a le diabète de type II, apnée du sommeil et neuropathie périphérique, le test des télomères pourrait ne pas être si important parce que vous savez déjà que le cheval a quitté l'écurie, et vous avez des problèmes de santé plus immédiats que vous devez **adresser**.

Les résultats réels du laboratoire du test des télomères sont imprimés sur un graphique qui montre la longueur moyenne des télomères tracée contre l'**âge**.

Le but est d'avoir des télomères longs pour votre **âge**.

La prochaine question pourrait être, "Puis-je allonger mes **télomères** ?"

Une étude prospective de femmes rapportée dans l'American Journal of Clinical Nutrition en 2009 a montré que prendre une multivitamine augmentait la longueur des télomères de 5 % versus les femmes qui n'en prenaient **pas**.

D'autres études ont montré une corrélation entre la longueur des télomères et le statut de vitamine D, nutrition, les acides gras oméga-3 EPA et DHA, et restriction calorique chez les **souris**.

Donc il y a certainement quelques étapes que vous pouvez prendre pour préserver et même allonger vos **télomères**.

Mais la première étape est de faire mesurer vos **télomères**.

Le test est disponible de SpectraCell Laboratories pour un prix de détail d'environ 300 € et peut être commandé par votre **médecin**.

12 JOURS VERS UNE VIE PLUS SAINE (ET PLUS LONGUE)

Nous sommes tous des créatures d'habitude — pour le meilleur ou pour le **pire**.

Si vous avez l'habitude de regarder 6 heures de télé par jour et de traîner sur le canapé, vous êtes dans un cycle qui finira par miner votre **santé**.

Mais si vous commencez des habitudes positives et saines, vous pouvez prévenir — et même inverser — beaucoup des maladies dégénératives que nous associons au **vieillissement**.

Ce sont les types d'habitudes que j'essaie d'encourager chez mes **patients**.

Et cela commence avec un défi de 12 **jours**.

Je veux que vous passiez les 12 prochains jours à essayer d'incorporer chacune de ces habitudes dans votre routine **quotidienne**.

Ajoutez-en juste une par **jour**.

Vous trouverez que chacune de ces habitudes vous aide à produire plus d'énergie cellulaire, détoxifier votre corps, brûler la graisse, et construire vos réserves de nutriments **critiques**.

En bref, elles vont vous faire sentir plus jeune et mieux que vous ne l'avez été depuis des **années**.

Mes propres patients en sont la preuve **vivante**.

Jour 1 : Commencez à boire de l'eau de source **pure**.

Les contenants en verre sont meilleurs mais les contenants en plastique sont **acceptables**.

Si vous vivez près d'une source, vous pouvez collecter votre propre eau et vous pourrez peut-être trouver une source sur les sites français **spécialisés**.

Il est très important d'éviter l'eau fluorée, qui est toxique pour nos **cellules**.

Jour 2 : Levez-vous tôt et faites face au soleil quand il se lève à l'**horizon**.

Vous regardez dans la direction du soleil sans lunettes, lentilles ou fenêtres pour obstruer votre **vue**.

Cela peut être fait n'importe où de 1 à 20 minutes et vous ne regardez pas directement le soleil mais sur le **côté**.

L'acte simple réglera l'horloge circadienne dans le noyau suprachiasmatique du cerveau, qui est critique pour une santé **optimale**.

Jour 3 : Choisissez un moment plus tard dans la matinée quand la lumière UVA est présente dans la lumière **solaire**.

Cela variera avec la latitude et la saison, mais est généralement vers 9h du **matin**.

Encore, avec les yeux non couverts par lentilles, lunettes ou fenêtres, vous faites face au soleil et permettez à la lumière UV d'entrer dans la zone rétinienne où elle active la création de dopamine et mélatonine dans la **rétine**.

Cela peut être fait n'importe où de 5 à 20 **minutes**.

Commencez avec des temps plus courts et augmentez graduellement selon la **tolérance**.

Vérifiez avec votre médecin si vous avez des conditions **oculaires**.

Jour 4 : Commencez l'exposition au soleil **UVB**.

Le temps d'UVB variera selon la **latitude**.

L'application D Minder (disponible dans tous les magasins d'applications majeurs) vous dira quelles heures l'UVB est **présent**.

De préférence le matin, vers 10h dans les mois d'été, commencez avec 5 à 60 **minutes**.

Les temps plus longs sont nécessaires basés sur combien de peau est exposée, saison, latitude et votre couleur de peau de **départ**.

Le D Minder prend ces variables en **compte**.

Jour 5 : Commencez une dose quotidienne de **nature**.

Cela pourrait être une marche dans un parc ou zone **naturelle**.

Il est important d'avoir du temps calme dans la nature où vous êtes dehors, étant exposé au **soleil**.

C'est bon d'être connecté si possible (pieds nus ou touchant le sol avec votre **peau**).

Jour 6 : Commencez à éliminer votre exposition à la lumière artificielle (comme les types que nous obtenons des appareils électroniques et ampoules modernes) après que le soleil se **couche**.

La lumière artificielle est élevée dans les spectres bleus qui abaissent les niveaux de **mélatonine**.

Cela a de multiples effets négatifs sur notre santé, incluant perturber le **sommeil**.

La lumière bleue dans nos lumières modernes perturbe aussi le rythme circadien qui est critique pour une santé **optimale**.

Les options sont les lunettes bloquant le bleu (j'utilise Uvex, que vous pouvez acheter sur les sites français spécialisés), couvercles d'écran, éteindre les lumières, et remplacer les CFL et LED avec des lumières de couleur **ambre**.

Jour 7 : Commencez la connexion à la terre ou **earthing**.

C'est là où vous allez pieds nus ou placez d'autres parties du corps sur le sol non **électrifié**.

Cela peut être béton, terre, herbe, plage, roche, un corps d'eau ou une autre surface **naturelle**.

Cela transférera en fait des électrons de la Terre que les cellules de votre corps peuvent utiliser pour l'**énergie**.

La quantité minimale de temps requise est pensée être environ 20 **minutes**.

Cela devrait être la quantité minimale de temps passé sur la connexion chaque **jour**.

Jour 8 : Commencez le plongeon de visage (je décris cela plus dans mon chapitre de perte de **poids**).

C'est là où vous prenez un bol ou évier d'eau glacée, retenez votre souffle et plongez votre visage dans l'eau, le gardant aussi longtemps que vous le **pouvez**.

Surveillez les **temps**.

Cela stimule la production de graisse brune **saine**.

Faites cela pour un total de 2 à 3 minutes par **jour**.

Voyez si vous pouvez augmenter le temps que vous pouvez retenir votre souffle et vous remarquerez rapidement comment l'inconfort diminue chaque jour et la capacité de retenir votre souffle **s'améliore**.

Les douches froides sont une autre **option**.

Jour 9 : Mangez une source de fruits de mer à faible mercure (et visez à faire cela au moins trois jours par **semaine**).

Sardines, saumon sauvage, et crustacés sont **optimaux**.

Tous les fruits de mer sont **acceptables**.

Les fruits de mer sont nécessaires pour obtenir du DHA adéquat, qui est incorporé dans les membranes cellulaires et permet la transmission d'énergie pour un fonctionnement cellulaire optimal et production d'**énergie**.

Jour 10 : Commencez à incorporer le mouvement **naturel**.

Les humains ont eu des millions d'années où ils effectuaient certains mouvements qui étaient requis pour la **survie**.

Le mouvement affecte l'expression positive et saine de notre code **génétique**.

Si vous pensez à un humain primitif comme devant marcher et bouger pour trouver et rassembler la nourriture, porter l'eau, construire un abri, migrer, chasser une proie ou fuir le danger, etc., vous pouvez voir que nous sommes conçus pour bouger de façons que nos vies modernes ont **éteintes**.

Commencez en faisant quelques mouvements naturels simples comme marcher pieds nus sur une surface inégale, s'accroupir, vous tirer vers le haut avec vos bras, et autres activités que vous pourriez envisager qu'un humain primitif **fasse**.

Si nous nous éloignons des mouvements naturels, cela résultera en l'expression anormale de nos gènes, qui a mené à la maladie répandue actuelle et dysfonction de nos systèmes musculo-squelettiques et **nerveux**.

Conduire quelque part ? Marchez au **lieu**.

Au lieu de mettre vos épiceries dans un chariot, **portez-les**.

Si vous voulez avoir un bon regard sur une fleur sur le côté du sentier, ou regarder un petit enfant dans les yeux, accroupissez-vous et approchez-vous **vraiment**.

Incorporez ces activités par petites **étapes**.

Certaines personnes auront des limitations physiques qui rendront certaines de ces positions ou mouvements **impossibles**.

Soyez créatif et amusez-**vous**.

Jour 11 : Commencez un temps pour la méditation chaque **jour**.

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme où vous êtes peu susceptible d'être **dérangé**.

C'est habituellement mieux si vous fermez les **yeux**.

Prenez quelques respirations profondes où vous remplissez lentement la poitrine et l'abdomen avec de l'air et puis expirez **complètement**.

Essayez de vider votre esprit de toutes pensées et concentrez-vous sur votre **respiration**.

Vous pourriez vouloir envisager respirer de la lumière dans votre poitrine qui se répand dans votre **corps**.

Avec la lumière entrant dans le corps, essayez de sentir cette énergie, qui peut être un picotement ou une sensation de **légèreté**.

C'est souvent plus facile de d'abord sentir le picotement dans les **mains**.

Concentrez-vous sur la **sensation**.

Des pensées peuvent **surgir**.

Si une pensée vient dans votre esprit, reconnaissez ce que c'est mais ne la jugez pas ou ne vous en occupez **pas**.

Essayez de ramener votre attention vers la sensation d'énergie dans votre corps ou vos **mains**.

Peu importe combien de fois cela prend, soyez patient et ramenez votre attention vers vos mains et sur la sensation de votre énergie **interne**.

Vous pouvez faire cela pendant 10 à 15 minutes une ou deux fois par **jour**.

En pratiquant, vous deviendrez plus habile à identifier la sensation d'énergie qui est contenue dans votre corps et augmenter votre capacité à garder votre focus sur le moment **présent**.

Jour 12 : Vous commencez à réduire l'exposition aux champs électromagnétiques non-**natifs**.

Cela pourrait être quelque chose d'aussi simple que d'éteindre fréquemment votre téléphone portable, le garder loin de votre corps, ou le placer en mode **avion**.

Il est surtout important de ne pas avoir d'appareils sans fil ou appareils électroniques près de où vous **dormez**.

Vous pouvez souvent déconnecter le Wi-Fi la **nuit**.

Les courants électriques créent aussi des champs électriques et magnétiques qui ont un impact sur la fonction **cellulaire**.

Il est mieux de dormir au moins 2 mètres de tout type de cordon électrique ou appareil **électronique**.

Il y a d'autres sources possibles de pollution électromagnétique comme les antennes-relais, fours micro-ondes, compteurs intelligents et beaucoup d'appareils économes en **énergie**.

La meilleure façon de complètement atténuer votre environnement est de le faire tester pour les champs radiofréquence, champs électriques, champs magnétiques et électricité **sale**.

CHAPITRE ONZE - 10 CONSEILS BONUS SUPPLÉMENTAIRES QUI CHANGENT LA VIE

VOICI EXACTEMENT COMBIEN D'EAU VOUS DEVRIEZ BOIRE

Demandez à l'establishment médical traditionnel combien d'eau vous avez besoin chaque jour, et vous obtenez la même réponse **toute faite**.

Ils veulent que vous buviez 8 **verres**.

Pas exactement utile, **n'est-ce pas** ?

Je veux dire, quelle est la taille d'un **verre** ?

Et quel type d'**eau** ?

Et recommandez-vous vraiment la même consommation d'eau pour un homme de 135 kilos qu'une femme de 45 **kilos** ?

C'est un autre exemple où le système médical a trop simplifié quelque chose de très important, et a laissé tout le monde **confus**.

Il n'y a aucun doute que l'eau est vitale pour d'innombrables processus biologiques et chimiques qui se passent dans nos corps tout le **temps**.

Nous avons plus de molécules d'eau dans nos corps que n'importe quoi **d'autre**.

C'est pourquoi vous entendez les gens dire que nous sommes faits d'**eau**.

D'une certaine façon, nous le **sommes**.

L'eau aide essentiellement à charger et alimenter nos **cellules**.

Nos cerveaux baignent dans le liquide céphalo-rachidien qui est à plus de 99 % d'eau et cela permet à notre ordinateur quantique (cerveau) de faire les choses incroyables qu'il peut **faire**.

Alors combien d'eau devriez-vous boire pour rester en santé — et y a-t-il un certain type d'eau qui est **meilleur** ?

La quantité d'eau dont vous avez besoin dépend de votre taille et d'autres facteurs comme la température et l'**humidité**.

Comme cible pour la consommation d'eau, je recommande généralement qu'une personne boive la moitié de son poids corporel en kilos en centilitres d'**eau**.

Donc pour une personne de 70 kilos, un chiffre approximatif serait 35 centilitres d'eau par **jour**.

C'est quelque chose vers quoi vous devrez peut-être **progresser**.

Mais si vous faites de l'eau votre boisson principale, c'est très **faisable**.

Et je ne recommande pas d'obtenir l'eau de votre **robinet**.

L'eau du robinet contient des toxines et résidus de médicaments, et est habituellement traitée avec des **produits chimiques**.

Certaines municipalités fluorent l'eau qui est en fait toxique pour nos **cellules**.

La fluoration de masse de notre approvisionnement en eau a été une tragédie de santé que notre gouvernement refuse encore de **reconnaître**.

Et les preuves qu'il y a des bénéfices dentaires significatifs sont fragiles au mieux, **croyez-moi**.

Je recommande que vous buviez de l'eau de source, quand **possible**.

Si vous connaissez ou avez accès à une source, c'est **bon**.

Mais vous pouvez l'acheter au magasin ou la faire livrer à votre **maison**.

Je préfère les contenants en verre pour limiter les toxines du **contenant**.

Il existe des sites français spécialisés qui listent beaucoup de sources et dans la section commentaires les gens pourraient rapporter tout test qui a été fait sur l'**eau**.

C'est une excellente **ressource**.

Si l'eau de source n'est pas une option pour vous, je recommanderais d'investir dans un filtre à eau de **qualité**.

Cherchez quelque chose qui enlève le fluorure et les toxines de l'**eau**.

Beaucoup de filtres à eau auront été testés et évalués par des laboratoires comme **NSF**.

Cherchez ces étiquettes et tests de tiers qui valident que le filtre peut faire ce qu'il promet de **faire**.

NE LAISSEZ PAS CE "MÉDICAMENT MIRACLE" VOLER VOTRE VUE

J'ai passé la plupart de ma carrière à démolir les mythes médicaux **traditionnels**.

Et aujourd'hui je veux mettre au lit le non-sens de l'aspirine-par-jour une fois pour **toutes**.

Il y a une tonne de recherche sur ce que cet analgésique en vente libre fera aux gens, surtout les seniors — et la plupart est **mauvaise**.

Voici le dernier : Prenez une aspirine quotidienne, et vous DOUBLEZ plus que le risque de perdre votre vision, possiblement de façon permanente et complète, à la forme "humide" de dégénérescence maculaire de stade avancé, selon une étude dans les Archives de Médecine **Interne**.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est la cause principale de cécité parmi les personnes de plus de 55 **ans**.

Les chercheurs ont trouvé que la relation était "dose-dépendante" — signifiant, plus vous prenez d'aspirine régulièrement, plus élevé est le risque de dégénérescence **maculaire**.

Soudainement cette aspirine quotidienne ne sonne pas si bien, **non** ?

Et cette recherche n'est pas un hasard non **plus**.

Elle a en fait confirmé une étude précédente dans le journal Ophthalmology qui a montré EXACTEMENT les mêmes **résultats** :

Les personnes qui prennent de l'aspirine deux fois par jour ont un risque doublé de dégénérescence maculaire avancée liée à l'âge,

comparé aux personnes qui ne prennent pas régulièrement d'**aspirine**.

Mais ça empire **encore**.

En plus de la perte de vision, les études ont lié l'utilisation quotidienne d'aspirine à la perte d'audition, acouphènes, dysfonction sexuelle et **plus**.

Elle augmente aussi dramatiquement vos chances de saignement interne **sérieux**.

Maintenant, bien sûr, nous sommes tous bombardés avec ces publicités promettant que l'aspirine peut prévenir les crises cardiaques, **non** ?

Eh bien, pas si **vite**.

Une analyse massive dans l'American Journal of Cardiology a trouvé que l'aspirine n'avait AUCUN effet significatif en prévention primaire pour la maladie de l'artère coronaire, AVC, décès liés au cœur, ou même pour la mortalité **globale**.

C'est vrai — quand utilisée pour la prévention, elle n'a sauvé AUCUNE **vie**.

Comment tant de médecins peuvent-ils continuer le mantra de l'aspirine-par-**jour** ?

Cela a à voir avec risque versus **bénéfice**.

Et dans toutes les études que j'ai vues, le risque/bénéfice est à peine coude à coude — en d'autres termes, le risque est à peu près le même que le **bénéfice**.

Pour ces personnes qui sont à haut risque pour une crise cardiaque ou AVC, cela pourrait valoir le **risque**.

Pour tous les autres, ce n'est **pas**.

L'aspirine a sa place — et c'est pendant une crise cardiaque **réelle**.

Diable, j'en prendrais même une si j'avais une douleur thoracique **écrasante**.

Mais pour la prévention, AUCUNE **FAÇON**.

Plutôt que de compter sur un raccourci qui vous trompe en pensant que vous faites quelque chose de valable, faites ce que vous SAVEZ être **valable**.

Mangez un régime naturel, dense en nutriments avec des superaliments et aliments **crus**.

Utilisez votre corps pour le travail physique sur une base **quotidienne**.

Je garantis qu'il y a plus de bénéfices et moins de risques en allant par cette **route**.

Et les compléments naturels comme la CoQ10 sont excellents pour donner à votre cœur vieillissant un boost d'énergie (j'en prends même **moi-même**).

Mais quoi que vous fassiez, ne laissez personne vous amadouer dans une aspirine quotidienne pour prévenir une crise **cardiaque**.

La seule chose que vous pourriez finir par prévenir est la bonne **santé**.

UTILISEZ CE SECRET DE SALLE DE BAIN POUR ARRÊTER DES DIZAINES DE MALADIES

Écoutez, je comprends — le temps aux toilettes est supposé être du temps **privé**.

Juste le roi et la reine et son **trône**.

Mais, hé, je suis médecin... et il y a une conversation inconfortable que nous devons **avoir**.

Cela implique la façon dont vous faites **caca**.

Parce que et si je vous disais qu'il y avait un moyen simple de réduire votre risque de crise cardiaque, AVC, appendicite, incontinence intestinale et vésicale, hémorroïdes, hernie hiatale, RGO, cancer du côlon, maladie intestinale irritable, maladie inflammatoire de l'intestin, constipation, prolifération bactérienne de l'intestin grêle, cancer de la prostate, diverticulite, prolapsus d'organe pelvien et possiblement **plus** ?

Et tout ce que vous avez à faire c'est commencer à vous accroupir quand vous évacuez vos **selles**.

Vous pouvez regarder les cultures qui s'accroupissent pour faire caca versus les cultures occidentales qui s'assoient sur un trône ; il tend à y avoir une énorme différence dans l'incidence des maladies **ci-dessus**.

Elles sont rares ou manquantes dans les cultures qui s'accroupissent-pour-faire-caca et sont extrêmement communes et en augmentation dans les cultures **occidentales**.

Bien sûr les humains primitifs ne s'asseyaient pas pendant qu'ils **défèquaient**.

Cela est venu plus tard quand les toilettes modernes sont devenues répandues dans les années **1800**.

Avant cela, nous nous accroupissions et faisions notre sale besogne sur le sol, dans un pot ou peut-être dans un **trou**.

Mais maintenant nous nous asseyons comme si nous étions assis dans une **chaise**.

Cela peut sembler pratique, mais cela fait du mal à votre **santé**.

S'asseoir met notre rectum au mauvais angle donc il ne permet pas à la gravité d'aider la **défécation**.

De plus, s'asseoir cause des plis dans notre rectum qui empêche davantage l'évacuation **complète**.

En plus de tout cela, quand nous sommes assis, le muscle puborectal est tiré serré à travers le rectum qui est le contributeur principal aux humains ne se salissant pas eux-mêmes et donc n'ayant pas besoin de **couche**.

Le puborectal est un muscle en forme d'écharpe qui va autour de nos rectums pour les garder **fermés**.

Ce muscle-écharpe relâche automatiquement sa prise sur le rectum quand nous sommes dans la position complètement **accroupie**.

Mais quand nous nous asseyons, nous finissons par retenir notre souffle et forcer, ce qui cause beaucoup des conséquences de santé adverses dont j'ai **parlé**.

Maintenant, je sais ce que vous pensez peut-être — peut-être que vous ne vous êtes pas mis dans une position d'accroupissement complet depuis 40 **ans**.

OK, je vais vous couper un peu de **mou**.

Dans ce cas, vous devriez commencer aujourd'hui à augmenter l'amplitude de mouvement de vos hanches, genoux, et chevilles et éventuellement, il est probable que vous serez capable de vous accroupir **encore**.

Ceux avec remplacement de hanche ou genou ou arthrose sévère pourraient avoir besoin de faire quelques modifications à un accroupissement **complet**.

À mon avis, être capable de s'accroupir a beaucoup plus de bénéfices que juste ceux que j'ai déjà **mentionnés**.

Si une personne est capable d'entrer dans une position d'accroupissement et y rester, cela signifie que vous êtes capable d'atteindre l'amplitude complète de mouvement de vos articulations portantes et **colonne vertébrale**.

Cela aidera à prévenir les autres maladies épidémiques des cultures occidentales comme l'arthrose, ostéoporose, maladie dégénérative de la colonne vertébrale, et la douleur chronique associée à ces **conditions**.

Donc ici nous avons un remède qui est simple, ne coûte pas beaucoup d'argent, et prévient tant de maladies qui ont le potentiel de rendre nos vies **misérables**.

Si vous êtes capable de vous accroupir, il y a un moyen simple de convertir vos toilettes en une sur laquelle vous pouvez vous accroupir pour **déféquer**.

Prenez 4 blocs de béton standard, 20 x 20 x 45 **cm**.

Avec la brosse métallique, brossez les morceaux **lâches**.

Puis je recommande de peindre les **blocs**.

Empilez les blocs horizontalement de chaque côté des **toilettes**.

Découpez un morceau de contreplaqué en forme de U qui va à travers l'avant de vos toilettes et est ouvert à l'**arrière**.

Je peindrais cela aussi, juste au cas où un jour vous ratez, cela se nettoiera **mieux**.

Puis placez le bois sur le dessus du bloc de béton et maintenant vous avez des toilettes où vous pouvez vous accroupir pour **déféquer**.

Une fois que vous faites ce petit travail de construction, pour moins de 10 € de coût, vous pouvez commencer sur la route pour prévenir ou améliorer n'importe laquelle de ces conditions que j'ai mentionnées **ci-dessus**.

C'est beaucoup mieux que d'avoir une écharpe vésicale insérée, hémorroïdectomie, prostatectomie, colectomie, appendicectomie, réparation de hernie, ou d'innombrables autres **procédures**.

Si cela ne fonctionne pas pour vous, vous pouvez toujours sortir votre engin fait maison de votre salle de **bain**.

Mais si vous êtes comme la plupart de mes patients, vous allez remarquer que vous pouvez faire caca plus facilement et complètement — et que vous vous sentez juste mieux — tout de **suite**.

EXIGEZ CE TRAITEMENT LORS DE VOTRE PROCHAIN SÉJOUR À L'HÔPITAL

Il y a quelques années, j'ai eu la peur de santé de ma **vie**.

Mais ce que j'ai appris pourrait vous aider ou aider quelqu'un que vous aimez à récupérer plus rapidement — et complètement — lors de votre prochain séjour à l'hôpital (que j'espère être très, très **loin**).

Un jour pendant l'été 2015, j'étais à mon bureau un samedi... et j'étais **inquiet**.

Mon fils, Gabriel, avait demandé, "Qu'est-ce qui ne va pas avec toi ? Tu es si lent et tu rentres dans les **choses**."

J'avais eu un mal de tête dans la zone des sinus pendant trois semaines et je pensais que je ferais mieux de programmer un rendez-vous avec un neurologue et faire scanner ma **tête**.

Je suis allé dans les toilettes de la clinique et j'ai regardé mon reflet — et j'étais **horrifié**.

Ma paupière droite tombait — et ma vie a défilé devant mes **yeux**.

J'ai imaginé ma femme et mes enfants aux **funérailles**.

J'ai imaginé moi-même à l'hôpital avec des perfusions et un cathéter **urinaire**.

Plus tard ce jour-là, j'étais à la remise de diplôme universitaire de mon fils Robert, où j'ai développé une faiblesse du côté gauche de mon **corps**.

Et je savais que je ne pouvais pas attendre de voir le neurologue — je devais aller au service d'urgence **MAINTENANT**.

Pour faire une longue histoire courte, le scanner CT a montré que j'avais un saignement dans ma tête d'un traumatisme **précédent**.

C'était un grand soulagement pour moi, mais c'était encore une situation sérieuse et je devais avoir une chirurgie cérébrale **urgente**.

C'était mon séjour à l'hôpital qui a été mon point **tournant**.

Le jour après ma chirurgie, j'étais dans l'unité de soins intensifs connecté aux perfusions, moniteurs, cathéter urinaire, oxygène et un tube allant à l'intérieur de ma **tête**.

Quand à la maison, je suis toujours préoccupé par mon exposition à la lumière artificielle et aux champs électromagnétiques **non-natifs**.

Dans cette chambre d'hôpital j'étais absolument bombardé, comme tous les patients d'hôpital le **sont**.

C'est vrai — nous sommes littéralement entourés par les choses mêmes qui nous rendent malades, et les hôpitaux n'ont rien en place pour s'en **occuper**.

Je pouvais dire que mon énergie était critiquement basse et j'ai demandé à être placé dans la lumière solaire **naturelle**.

Et puis j'ai eu cette réponse d'hôpital standard que vous avez peut-être entendue mille fois : "C'est **impossible**."

Après avoir menacé de quitter l'hôpital contre avis médical, ils m'ont finalement laissé sortir au **soleil**.

Je jure que cette lumière solaire a aidé dans ma récupération plus que n'importe quoi que les médecins ont fait (après la **chirurgie**).

Dans l'USI j'ai soigneusement observé mes compagnons patients, tubes sortant de leurs corps immobiles, étant bombardés par la

lumière artificielle et champs électromagnétiques, et étant pompés pleins de toutes sortes de **médicaments**.

J'ai regardé de près le personnel dans l'hôpital — typiquement en surpoids et **stressé**.

J'ai pensé à moi-même, ce n'est pas un endroit pour devenir **sain**.

Mais à cause du système que nous avons, l'hôpital est où nous envoyons les personnes qui sont les plus vulnérables à un mauvais **environnement**.

Et c'est à cause de l'**ignorance**.

Tout le monde a cru le mensonge que le soleil est dangereux et pourtant c'est la source d'énergie pour toute la **planète**.

Tout le monde croit que la lumière artificielle et la technologie sont bonnes, mais les preuves continuent de s'accumuler qu'elles ont des effets biologiques **adverses**.

Souvenez-vous, quand vous êtes à l'hôpital, vous êtes votre meilleur **avocat**.

Exigez d'obtenir de la lumière solaire chaque jour, tant qu'il est sûr de vous **déplacer**.

Ce "traitement de lumière solaire" n'est pas offert dans les hôpitaux... ce n'est même pas une **réflexion après coup**.

Mais cela pourrait faire une énorme différence dans votre **récupération**.

LA SEULE FAÇON DONT VOUS DEVRIEZ MANGER VOS FRUITS ET LÉGUMES

On nous a dit toute notre vie à quel point les fruits et légumes sont importants pour notre **santé**.

Mais le fait est qu'ils ne sont pas aussi sains qu'ils l'étaient — et vous n'obtenez peut-être pas toutes les vitamines, minéraux, et autres bénéfices que vous **pensez**.

Laissez-moi **expliquer**.

Si vous y pensez, presque toute notre nourriture vient des plantes — c'est soit directement en mangeant des plantes, et indirectement, en mangeant des animaux qui mangent des **plantes**.

Et puis bien sûr il y a notre processus digestif qui décompose ces aliments dérivés de plantes en la nutrition dont nous avons **besoin**.

Mais nous devrions aller plus en amont et poser la question : Qu'est-ce que les plantes ont **mangé** ?

Et puis nous devons considérer le tractus digestif de la plante et l'assaut sur lui par les méthodes d'agriculture **modernes**.

La science du sol nous dit que les plantes ne peuvent pas manger ou absorber les minéraux et autres nutriments essentiels sans **aide**.

Je regardais un site web du Département d'Agriculture de Caroline du Nord qui décrivait le sol et les microbes qu'il **contient**.

Il déclare qu'une cuillère à soupe de sol peut contenir jusqu'à 50 milliards de **microbes**.

OK, je sais que c'est vraiment effrayant, mais voici une répartition du genre de bestioles contenues dans le **sol**.

Il y a un tableau sur le site web qui déclare que 1 g de sol, c'est environ la moitié d'un dé à coudre, **contient** :

1. **Bactéries**, nombre n'importe où de 3 millions à 500 millions d'**organismes**.

2. **Actinomycètes**, qui ont des caractéristiques à la fois de bactéries et champignons, 1 à 20 **millions**.

3. **Champignons**, 5 000 à 1 **million**.

4. **Levures**, 1 000 à 1 **million**.

5. **Protozoaires**, 1 000 à 500 **000**.

6. **Algues** 1 000 à 500 **000**.

7. **Nématodes** (espèces de vers), 10 à 5 **000**.

Ce qui est incroyable c'est que tous ces organismes travaillent dans une relation symbiotique avec les **plantes**.

Leur fonction est d'aider à libérer les nutriments clés, et particulièrement les minéraux dans le sol, pour que les plantes puissent les **absorber**.

En fait, sans ce processus, la plante ne peut assimiler aucun **minéral**.

Et cela signifie que les fruits et légumes ne sont pas aussi nutritifs qu'ils devraient **être**.

Si nous regardons les terres agricoles industrielles, où plus de 90 % de notre nourriture est cultivée, nous trouvons que les nombres microbiens dans le sol sont diminués de 85 % par rapport à une ferme **biologique**.

Les études montrent qu'un sol de ferme biologique contiendra 4 % à 6 % de matériel organique appelé **humus**.

Les terres agricoles commerciales ont 0 à 1,5 % d'humus, qui nourrit les **microbes**.

Nous pouvons facilement imaginer comment cela **se produit**.

Sur les terres agricoles commerciales le sol est trempé d'herbicides comme le **glyphosate**.

Le glyphosate est l'ingrédient actif dans Roundup et était originalement breveté comme **antibiotique**.

Et puis il y a les pesticides qui peuvent aussi tuer les microbes ainsi que les engrais **chimiques**.

Sur une ferme industrielle, il y a presque une phobie contre laisser n'importe quel genre de mauvaise herbe ou autre plante **pousser**.

Dans un cadre naturel, beaucoup de plantes différentes poussent, incluant les mauvaises herbes, qui ajoutent des nutriments au **sol**.

Il y a quelques années, un rapport spécial aux Nations Unies a trouvé qu'en changeant l'agriculture vers de petites fermes familiales, utilisant des méthodes biologiques, il est possible de doubler la production alimentaire en 5 à 10 **ans**.

Le problème est que les grandes corporations ont gagné le contrôle sur nos **législateurs**.

Et elles veulent vendre les milliards de kilos d'engrais chimiques, herbicides et pesticides qui détruisent notre planète et la qualité de notre **nourriture**.

Donc le changement va venir lentement, si du **tout**.

Mais il y a encore plein de choses que vous pouvez **faire**.

Achetez des fruits et légumes biologiques chaque fois que **possible**.

De cette façon, vous saurez que vos produits ont été cultivés dans un sol sain, et qu'ils contiennent les nutriments qu'ils **devraient**.

Les produits biologiques coûtent-ils **plus** ? **Sûrement**.

Mais j'argumenterais que c'est une question de valeur, pas de **coût**.

Et que vaut vraiment cette tomate bon marché, produite en masse de toute façon, si elle ne contient pas les vitamines critiques, minéraux, et autres nutriments dont vous avez **besoin** ?

LA RÉACTION MÉDICAMENTEUSE COMMUNE QUI POURRAIT VOUS ENVOYER AUX URGENCES

Nous avons tous entendu un peu parler d'anaphylaxie ou de choc anaphylactique — et c'est habituellement quand un enfant allergique mange une cacahuète ou se fait piquer par une **abeille**.

Et quand nous courons pour les injections **EpiPen**.

L'anaphylaxie est le résultat d'une réaction allergique qui peut causer une chute sérieuse de la pression artérielle et parfois un gonflement du tractus respiratoire supérieur qui peut résulter en **mort**.

Mais quelle est la cause la plus commune d'**anaphylaxie** ?

Ce ne sont pas les cacahuètes ou les **abeilles**.

Une étude récente trouve que c'est le plus probablement les médicaments prescrits par votre **médecin**.

En fait, si vous combinez tous les décès d'anaphylaxie dus aux aliments, morsures et piqûres, et puis TRIPLEZ ce nombre, vous arriverez aux décès causés par l'anaphylaxie **médicamenteuse**.

Parce qu'il n'y a pas de registre pour les décès d'anaphylaxie, beaucoup de fois les médicaments ne sont jamais **nommés**.

Quand le médicament était nommé, 40 % du temps c'était un **antibiotique**.

Une autre cause principale d'anaphylaxie médicamenteuse était les agents de radiocontraste utilisés quand les médecins effectuent des scanners CT ou IRM avec **contraste**.

L'autre était les médicaments de chimiothérapie utilisés pour traiter le **cancer**.

Cela devrait être un avertissement sur la tentation de prendre un antibiotique pour un **rhume**.

Un antibiotique n'aura aucun effet sur le virus qui cause votre **rhume**.

Il ne perturbera pas seulement la flore normale dans votre intestin, mais il pourrait juste causer une réaction anaphylactique **aussi**.

Qu'est-ce que je fais personnellement quand j'attrape un **rhume** ?

J'utilise une solution d'argent en vente libre que j'obtiens au magasin d'aliments **naturels**.

C'est excellent pour traiter un rhume parce que non seulement l'argent traite les infections bactériennes mais il traite aussi les **virus**.

Les médicaments ont leur place, mais c'est beaucoup moins que ce que le médecin typique **prescrit**.

Posez des questions et renseignez-vous sur les alternatives **possibles**.

LISEZ CET AVERTISSEMENT AVANT DE MANGER N'IMPORTE QUEL PLAT DE POULET

Le poulet est devenu un aliment de base du régime français... et, croyez-moi, je **comprends**.

Tous mes patients en mangent **aussi**.

Et je comprends pourquoi — c'est une source abordable de **protéines**.

Mais quand vous allez au supermarché de nos jours, vous remarquez quelque chose d'affreusement malsain sur les poulets **modernes**.

Quand je regarde dans la vitrine de volaille, je vois des poulets avec des poitrines de la taille de ballons de football — et ce n'est pas **normal**.

Mais ce qui est pire c'est que quand vous mordez dans une de ces poitrines de poulet, c'est comme mordre dans un **beignet**.

C'est pâteux et cela n'a aucune **fibre**.

Quand j'obtiens des poulets du fermier local, les poitrines de poulets ont des fibres comme un muscle le ferait, et les pattes sont grandes et **fortes**.

Mais au supermarché, les oiseaux n'ont absolument aucune striation dans la viande du tout, comme si c'était une sorte de masse de cellules sans différenciation en **muscle**.

C'est presque comme si vous mangiez une **tumeur** !

Et voici le **problème**.

Big-Agra contrôle chaque aspect de l'élevage de ces poulets, ce qui inclut les nourrir avec de la nourriture génétiquement modifiée lardée

d'additifs promoteurs de croissance comme antibiotiques et **hormones**.

Les éleveurs de poulets obtiennent les poussins spéciaux, mutants à croissance rapide de l'usine avec la **nourriture**.

Si vous parlez aux fermiers, ils ne savent même pas ce qui est dans la nourriture et ils ne sont pas autorisés à demander parce que c'est tout un secret **commercial**.

Affreusement suspect, **non** ?

J'ai trouvé qu'il y a 40 ans un poulet de chair, c'est ce qu'ils appellent un jeune poulet élevé pour être mangé par un être humain, serait prêt pour le marché en environ 84 **jours**.

Aujourd'hui, le poulet de chair est prêt en 37 **jours**.

Comment aimeriez-vous si votre durée de vie était de 37 **jours** ?

Les poulets que j'obtiens du fermier localement ont vécu plus d'un an avant qu'ils soient assez gros pour le **marché**.

Dans la ferme industrielle typique ils ont 17 oiseaux par mètre carré, ce qui signifie que les oiseaux sont virtuellement les uns sur les **autres**.

Et écoutez ça — même s'ils sont si jeunes, moins de 37 jours, ils développent souvent obésité, maladie cardiaque et déformités squelettiques parce qu'ils ne peuvent même pas se retourner dans la cage à cause du **surpeuplement**.

Ces poulets de 37 jours sont comme des hommes de 90 **ans** !

Donc quand vous mangez une de ces poitrines de poulet molles, vous mangez un oiseau malade qui a probablement une insuffisance **cardiaque**.

Dans la nature, les animaux ne mangeront pas d'autres animaux **malades**.

Mais on nous demande de manger littéralement des TONNES de poulets malsains par **année**.

Arrêtez d'acheter du poulet **bon marché**.

Il est pompé plein de médicaments et pas bon pour **vous**.

En fait, je dirais que manger une de ces monstruosités modernes, à poitrine grasse, de 37 jours, c'est littéralement jouer avec votre **santé**.

Achetez du poulet biologique, élevé en liberté chaque fois que vous le **pouvez**.

Vous aurez une meilleure santé, et probablement un meilleur karma dans le marché **aussi**.

MA SOLUTION SIMPLE (ET SÛRE) POUR L'ŒIL SEC

La technologie moderne pourrait rendre la vie plus pratique de beaucoup de façons, mais elle n'est sûrement pas bonne pour notre **santé**.

Cas concret : Notre exposition excessive aux ordinateurs, moniteurs à écran plat, téléphones, et lumière artificielle est terrible pour nos yeux, et est l'une des raisons principales pour lesquelles la maladie de l'œil sec est devenue l'une des conditions oculaires les plus communes en **France**.

Les symptômes associés à l'œil sec — sécheresse, brûlure, et picotement — peuvent faire des ravages avec votre qualité de **vie**.

Et si ce n'est pas assez mauvais, avec le temps, cela peut mener à une déficience **visuelle**.

Je ne blâme certainement personne de chercher des larmes **artificielles**.

Mais n'attendez pas qu'elles fournissent un soulagement durable parce que, comme avec la vaste majorité des médicaments sur le marché, elles ne réparent pas la cause sous-jacente du **problème**.

Heureusement, il y a une substance trouvée dans la nature qui s'attaque à la cause racine de l'œil sec, et c'est quelque chose que vous connaissez déjà : les acides gras **oméga-3**.

L'une des causes principales de l'œil sec a à voir avec la mauvaise qualité des larmes — que les oméga-3 peuvent aider à **réparer**.

Le film lacrymal a trois couches — huile, eau, et mucus, et les trois doivent être présentes dans la bonne quantité pour garder vos yeux **sains**.

La couche d'huile, qui est produite par les glandes de Meibomius, est critique parce qu'elle empêche les larmes de s'évaporer trop **rapidement**.

Les études ont montré que les oméga-3 augmentent la quantité d'acides gras dans les sécrétions des glandes de **Meibomius**.

Ultimement, cela ralentit l'évaporation des larmes, ce qui améliore les symptômes de l'œil **sec**.

Donc les huiles de poisson, riches en oméga-3, sont la **réponse**.

Mais tous les compléments d'huile de poisson ne sont pas les **mêmes**.

Une nouvelle étude a trouvé qu'une forme unique d'oméga-3 est spécialement efficace pour traiter l'œil **sec**.

Ça s'appelle les oméga-3 **ré-estérifiés**.

La plupart des compléments d'huiles de poisson ont de l'alcool ajouté pour enlever les toxines de l'**huile**.

Le problème avec cette méthode est que l'alcool convertit les graisses en un composé qui n'est pas facilement absorbé par nos **corps**.

Quand les oméga-3 sont ré-estérifiés, cela signifie que l'alcool qui était ajouté est enlevé, ce qui rend plus facile pour le corps d'**absorber**.

Après 12 semaines de supplémentation avec cet oméga-3 hautement absorbable, les gens ont éprouvé des améliorations significatives dans toutes les mesures importantes associées à l'œil **sec**.

Celles-ci incluent l'index de maladie de surface oculaire, concentration de larmes, temps de rupture de larme, et niveaux d'index **oméga-3**.

Les résultats étaient si forts que les chercheurs ont recommandé les oméga-3 comme thérapie primaire pour la maladie de l'œil **sec**.

Finalement, une recommandation avec laquelle je peux être d'**accord**.

ET VOICI COMMENT ARRÊTER LE GLAUCOME AUSSI…

Le glaucome est la maladie oculaire la plus commune chez les personnes **âgées**.

C'est aussi l'une des causes principales de cécité dans le monde si — et c'est un gros SI — il n'est pas **traité**.

Le glaucome est typiquement causé par une pression accrue dans l'**œil**.

Avec le temps, la pression endommage le nerf optique, ce qui cause les symptômes principaux du glaucome, notamment la perte de vision **périphérique**.

La clé pour combattre le glaucome est de le devancer **tôt**.

Il n'y a qu'un **problème**.

Dans ses stades précoces, le glaucome ne produit aucun **symptôme**.

C'est pourquoi je recommande d'obtenir des examens oculaires réguliers à partir du moment où vous atteignez 40 ans — surtout si vous êtes diabétique, avez des problèmes oculaires existants, ou avez un historique familial de **glaucome**.

Ce sont les facteurs de risque les plus communs pour le **glaucome**.

Quand vous obtenez des examens oculaires réguliers, votre médecin peut mesurer la pression dans votre **œil**.

Si la pression commence à monter, vous pouvez rester en avance sur le jeu en prenant des étapes pour abaisser la pression avant qu'elle endommage le nerf **optique**.

Dans les cas où le nerf optique est déjà devenu endommagé, abaisser la pression oculaire est encore clé pour ralentir la progression du **glaucome**.

Ultimement, vous et votre médecin devrez décider si vous allez utiliser des gouttes oculaires sur ordonnance — ou même subir une **chirurgie**.

Mais quoi que vous décidiez, il y a quelques façons naturelles d'abaisser la pression dans l'**œil**.

• La première est de mettre vos niveaux d'insuline sous contrôle.

L'insuline peut augmenter la pression dans votre œil, donc l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre vue (et votre santé) est de couper les aliments sucrés, comme sodas, bonbons, et **pain**.

• L'exercice a aussi été trouvé pour abaisser la pression oculaire et améliorer le flux sanguin vers la rétine et nerf optique.

En fait, ces effets peuvent être atteints en élevant votre pouls d'aussi peu que 20 **%**.

Ces bénéfices ont été vus dans l'exercice aérobique et de **résistance**.

• Une forme d'exercice que je ne recommande PAS pour les personnes avec glaucome est le yoga.

Bien que le yoga ait de nombreux bénéfices mentaux et physiques pour la plupart des gens, les inversions qui sont communes dans le yoga peuvent causer jusqu'à une augmentation de 2 fois de la pression **oculaire**.

• Prenez des étapes pour réduire vos niveaux de stress.

Juste comme le stress est connu pour augmenter la pression artérielle, il augmente la pression oculaire **aussi**.

• Finalement, une poignée de nutriments ont été montrés pour protéger le nerf optique.

Ceux-ci incluent la CoQ10, astaxanthine, myrtille, et **magnésium**.

Aussi, assurez-vous de manger plein de fruits de mer pour les **oméga-3**.

MÉFIEZ-VOUS DE CETTE ÉNORME FRAUDE ESTIVALE

Il y a quelques années, j'ai emmené ma femme et mes trois fils en vacances en péniche sur le Lac Powell en **Arizona**.

N'importe quel jour donné vous pouviez nous trouver dehors toute la journée, nageant, faisant du tubing, ou même randonnant à travers des canyons **étroits**.

Mais je vais vous dire ce que vous ne trouveriez PAS : une seule bouteille de crème **solaire**.

C'est parce que, malgré les campagnes publicitaires convaincantes des fabricants de crème solaire, il y a peu de choses plus importantes pour une bonne santé que la lumière **solaire**.

Et pour le bien de votre santé, c'est important de s'en souvenir alors que l'été **approche**.

La lumière solaire met en mouvement de multiples réactions chimiques dans le corps, incluant l'activation d'hormones comme la mélatonine, œstrogène, testostérone, adrénaline, cortisol, et insuline, et neurotransmetteurs comme la dopamine et **sérotonine**.

Et bien sûr, c'est de loin la meilleure source de vitamine **D**.

Pourtant le courant dominant a vendu le mensonge que le soleil est mauvais et doit être évité à tout prix — et la plupart des Français l'ont **gobé**.

Le Français moyen passe seulement 7 % de son temps dehors — et même alors, est couvert par des vêtements, chapeaux, lunettes de soleil — et le pire contrevenant de tous, la crème **solaire**.

Et nous payons le **prix**.

Selon un nouvel article dans le Journal de l'Association Française d'Ostéopathie, utiliser de la crème solaire avec un SPF de seulement 15 ou plus réduit la production de la forme active de vitamine D (vitamine D3) d'un choquant 99 **%**.

Ces chercheurs ont prétendu que la combinaison d'utilisation de crème solaire plus les maladies impliquant la malabsorption de vitamine D (Crohn, diabète, maladie rénale chronique) sont responsables de causer une carence en vitamine D chez plus d'1 MILLION de **personnes**.

Parlons d'un désastre de **santé**.

Les faibles niveaux de vitamine D sont l'un des plus gros facteurs de risque pour de nombreuses maladies, incluant l'ostéoporose, dépression, maladies auto-immunes, obésité — et les gros comme les crises cardiaques et **cancer**.

La vitamine D est nécessaire pour la santé osseuse, fonction musculaire et nerveuse, et le système **immunitaire**.

Elle est aussi essentielle pour l'absorption appropriée du calcium, donc ne pas en avoir assez mène à la perte de densité osseuse — ce qui augmente naturellement le risque de fractures osseuses et **ostéoporose**.

Au lieu d'éviter le soleil, nous devrions nous y prélasser — et c'est exactement mon conseil pour vous **aujourd'hui**.

Pour une absorption optimale de vitamine D, essayez d'obtenir le soleil directement sur votre peau pendant le milieu de la **journée**.

C'est quand le soleil produit la fréquence UVB, qui est le type qui cause la formation de vitamine **D**.

Gardez à l'esprit que la quantité de vitamine D fournie par le soleil variera selon le moment de l'année, votre localisation spécifique, et de nombreux autres **facteurs**.

Si vous voulez savoir avec certitude combien de vitamine D vous générez, essayez de télécharger une application gratuite, comme une appelée D **Minder**.

Elle vous dit à quel moment de la journée l'UVB est présent à votre localisation, et elle prend en compte de nombreux facteurs, incluant la couverture nuageuse et le type de **peau**.

Assurez-vous juste de commencer lentement, surtout si vous n'êtes pas habitué à passer du temps au **soleil**.

Aussi important qu'il soit d'obtenir de la lumière solaire chaque jour, il est aussi important de ne pas vous **brûler**.

Il faut environ 4-5 semaines d'exposition au soleil graduellement croissante pour que la peau soit capable d'absorber plus de lumière solaire sans **brûler**.