

L'ALZHEIMER, UNE FATALITE ?

Dr Ohlmann : Mai 2019

écrit pendant sa cure à Aix les bains .

L'état psychique d'une personne, son fonctionnement cognitif résulte de la synergie de nombreux facteurs. L'état des neurones est tributaire de :

*-Facteurs environnementaux : exercices physiques , nourriture, eau de boisson(robinet), prise de médicaments, vaccins, antécédents de pollution, stress, trauma crânien... champs électro-magnétiques (tel portable + **d.e.c.t.** tel sans fil le pire , ordinateurs..)*

- Facteurs psychologiques : niveau de culture, éducatif, insertion communautaire, épisodes dépressifs, buts dans la vie !

*-Facteurs biologiques : problèmes avec les métaux lourds, cardiaques ou vasculaires, bactériens, viraux, dysbiose intestinale, immunitaire, **déséquilibres oxydatifs** (peroxydation des lipides)....*

UNE LASAGNE INDIGESTE.

Dans la maladie d'Alzheimer apparaissent dans le cerveau des plaques séniles (la lasagne indigeste). Ces plaques sont le résultat de l'agrégation de fibrilles « bêta-amyloïdes », elles forment alors des **dépôts** dans le milieu extra cellulaire. Cette accumulation favorise une compression des neurones, puis leur mort. Cependant on peut observer ces feuilletés bêta-amyloïdes chez des personnes âgées à l'intellect normal. Cette maladie est multifactorielle, elle ne peut être prévenue, ni endiguée que si tous les paramètres la concernant sont pris en compte. La bêta-amyloïde agit négativement sur les sites de capture de la choline dont elle diminue l'efficacité de la transmission dans la synapse à acétylcholine.

Cette maladie résulte d'une carence majeure en acétylcholine, un neurotransmetteur responsable de la vitesse de transmission de l'influx nerveux.

Pour ce faire , il est besoin de choline et d'acétylcoenzyme A . La choline est un élément essentiel des phospholipides, (membrane cellulaire) . Elle est aussi constitutive de la myéline : gaine isolante . La captation

de la choline chute avec l'âge ; lorsque la choline fait défaut, les neurones cholinergétiques en viennent à s'auto-cannibaliser (WURTMANN & BLUSZTAJN)

Lorsque les bêta amyloïdes (β - amy) s'accumulent; la membrane est davantage endommagée et de ce fait plus sensible aux attaques. Dans l'Alzheimer, le cannibalisme neuronal a fait ses ravages et il n'y a plus assez de neurones cholinergiques en activité.

« Les souris supplémentées en choline avaient un cerveau qui ne vieillissait pas .. »

Rappelons les propriétés émulsifiantes de la choline, elle favoriserait pas la bonne circulation des graisses et du cholestérol , diminue leur taille et empêche leur dépôt . (elle limite l'accumulation des graisses dans le foie) . La choline joue aussi un rôle sur la fluidité des membranes cellulaires, celle-ci étant liée à leur concentration en phospholipides (80%).

Une coupure au mauvais endroit !

Les feuillets de β -amyloïdes sont issu de la dégradation anormale d'une autre protéine entrant dans la composition des neurones : l'**APP** (amyloïd précurseur protéin)

Cette APP peut être dégradée de deux façons, l'une propre, l'autre un peu moins .. **Wurtmann** a pu démontrer que la manière propre dépendait de l'activité des récepteurs cholinergétiques. Si l'acétylcholine fait défaut, c'est l'autre voie , délicate qui lui est préférée . Par cette voie (délicate) les fragments β -amyloïde s'accumulent et nous préparent une belle « lasagne » totalement indigeste pour le cerveau. Dans le bon chemin, c'est l' α -sécrétase qui assure la découpe en plein centre de la β -amyloïde : ce qui donne une protéine essentielle pour la plasticité neuronale ainsi que la neuroprotection. Dans l'autre chemin (dit amyloïdogénique), c'est la β sécrétase qui ne se découpe plus au même endroit. Dans ce cas il y a formation de plaques amyloïdes. Plus l'âge avance, **plus certains précurseurs de l'acétylcholine peuvent faire défaut !**

Avec l'âge, l'alpha sécrétase est remplacée par la β sécrétase. L'influx nerveux se transmet plus difficilement. L' α -sécrétase sera moins activée au profit de la β -sécrétase. Une bataille commence : la β - amyloïde entraine une baisse de choline dans le neurone (la choline essentielle à la formation d'acétylcholine permettant la mémorisation) ; en réponse celui-ci s'auto cannibalise en piochant dans sa membrane riche en phospholipides (libération de phosphatidylcholine) et se fragilise .. Ces phénomènes commencent dès la quarantaine ! Il ne suffit pas d'apporter des précurseurs de la choline, il faut aussi favoriser l'acétyl coenzyme A, l'autre constituant de l'acétylcholine. La réponse a été apportée par **Bielarczyk et Coll** qui ont prouvé que l'**acide R α lipoïque** restaurait les niveaux de l'acétyl coenzyme A.

L'acide R α -lipoïque a d'autres intérêts : il prévient la toxicité de la β - amyloïde , augmente les niveaux d'acides nucléiques , protège les neurones des lésions de l'oxydation et de l'inflammation (comme l'eau ionisée « *Aquion* ») . Il **inhibe l'excès de Fer** et l'accumulation du **Cuivre** qui posent problème. Dose idéale 600 mg . *C'est l'anti-oxydant du cerveau*

Il faut aussi citer l'**EGCG (Epigallance extrait du thé vert)** **Il chélate le Fer libre** . Il favorise la forme β - amyloïde soluble et diminue la forme insoluble (les plaques séniles). Il favorise la formation d'amyloïdes β non structurées et par conséquent non toxiques. L'EGCG protège la cellule contre l'accumulation de **Glutamates** qui provoquent la mort neuronale. IL favorise l'activité de l' α -sécrétase au profit de la β -sécrétase donc à prendre en cure régulière (Voir article écrit par D. Ohlmann à ce sujet en prévision de télomères à l'origine des tumeurs). La prise simultanée de DHA et pipérine augmente encore l'effet anti amyloïde. On peut donc agir sur les plaques séniles par différentes manières.

Deux techniques UTILES

Lavement au café vert ! Il va nous permettre de nous débarrasser des toxines présentes dans le sang, la bile est absorbée plusieurs fois avant de passer dans les intestins. Le fait d'augmenter l'activité enzymatique par le biais du lavement (par la glutathione S-transférase) empêche la réabsorption de cette bile toxique par le foie via la barrière intestinale. Il semble que l'ensemble du sang passe dans le foie toutes les cinq minutes .. si l'on garde le lavement 10 minutes ; on filtrerait le sang par deux fois ! ainsi l'ouverture des canaux biliaires évite de réabsorber une bile toxique.

La protéine β - amyloïde . Greg SUTCLIFFE a démontré que cette protéine aurait son *origine dans le Foie et non le cerveau* , contrairement aux croyances . L'étude s'est concentrée sur la * **préséniline 2** * impliquée dans la synthèse de la β - amyloïde pathogène. L'expression de la préséniline 2 se fait dans le foie. Plus le foie sera « garni » plus le cerveau accumulera la β - amyloïde et plus l'Alzheimer et ses plaques séniles se développeront.

La caféine du café vert) administrée par voie rectale permet l'ouverture des canaux biliaires.

Par ailleurs , la Glutathione S-Transférase sera stimulée et augmente de 650 % :

Le Glutathion est l'agent de détoxification le plus efficace de l'organisme humain. C'est l'anti-oxydant par excellence avec l'eau ionisée (*Aquion*) . Le lavement au café vert va permettre de nous débarrasser des toxines présentes dans le sang, **particulièrement dans la chimiothérapie (très toxique)**. La bile est absorbée plusieurs fois avant de sortir des intestins . On augmente l'activité enzymatique par le biais du lavement (via la Glutathion S-transférase) on empêche la réabsorption de la bile toxique par le foie au travers

de la paroi intestinale. *Le lavement au café vert apporte de la clarté d'esprit et d'acuité intellectuelle.* Le café vert baisse l'inflammation et la mort neuronale. Des études de l'Inserm de l'INSERN montrent qu'il existe bien un lien entre l'inflammation et la mort neuronale, l'inflammation se dose aussi par le taux d'**homocystéine**, qui provoque l'augmentation du Cholestérol LDL. On voit bien que le LDL ne peut en aucun cas être considéré comme « mauvais » car il protège d'un état inflammatoire.

Le lavement au café vert soulage aussi des douleurs (dans d'autres pathologies) il fut utilisé durant la guerre des tranchées 14-18 lors des pénuries de médicaments anti douleurs. Je précise que l'on peut commencer par un lavement à l'eau ionisée (**Aquion**) pour réduire les radicaux libres très présents dans le sigmoïde.

On peut aussi absorber le **café vert** en boisson (comme le thé ou le café) il soulage bien des spasmes

Le GLUTEN

- C'est un mélange de protéines contenues dans la plupart des céréales (blé, avoine, orge, kamut, un peu dans l'épeautre et dans le seigle) c'est ce qui donne l'élasticité au pain. Beaucoup de personnes sont intolérantes au gluten, Ceci peut entraîner un stress au niveau de l'intestin qui devient poreux jusqu'au Leaky-gut syndrome : phase pré-cancéreuse. Cet intestin va aussi laisser passer la dégradation des métaux lourds en produits organiques par les bactéries anaérobies. Ce sont les produits organiques des métaux lourds qui sont toxiques pour le sang et les cellules nerveuses (voir articles Dr Ohlmann à ce sujet). Les métaux lourds inhibent les peptidases ; enzymes favorisant la dégradation du gluten ! Quand il y a effraction liée au gluten, et que celui-ci se retrouve dans le sang, on a affaire à des peptides Opioïdes ; ils se comportent comme des dérivés morphiniques et se fixent sur les récepteurs spécifiques de ces substances ..La saturation de ces récepteurs par les peptides, issus du gluten mal transformé, favorise l'apparition d'atteinte du système nerveux central ainsi que des troubles du comportement. On trouve des peptides opioïdes dans le liquide céphalo-rachidien ils favorisent donc la perméabilité de la barrière hémato-méningée au même titre que le **téléphone sans fil et le portable** collé à l'oreille ; conséquences : perturbation de l'apprentissage, la socialisation, l'affectivité. Le Pr REICHELDT d'OSLO a montré le lien entre Autisme et taux élevés de peptides opioïdes dans l'urine des personnes concernées. Même lien chez les Schizophrènes, hyperactifs, épileptiques. En analysant la peptide-urie des urines vous saurez si des toxines : **gluten des céréales, mais aussi la caséine du lait** (corps de Léwy) perturbent l'activité électrique de votre cerveau. Cela s'installe petit à petit et met des décennies pour se remarquer c'est le côté insidieux ! Une molécule de gluten contient 16 molécule opioïdes ..

Le gluten devient une drogue !! Le système nerveux du tube digestif est une fenêtre ouverte sur le système nerveux central via les bactéries qui le colonisent : ils ont du reste la même origine embryonnaire : l'ectoderme. L'état du premier peut alerter sur l'état du second...

LA Protéine TAU . « bouts de ficelle et tapis roulant »

L'Axone , est le prolongement du neurone qui conduit le signal électrique vers les zones où se trouvent les synapses. Le rôle de la protéine TAU est d'assurer la stabilité des microtubules (tapis roulant) ils acheminent comme sur des rails les nutriments et composants vers les extrémités. Le rôle des bouts de ficelle (protéine TAU) est de maintenir ensemble les microtubules. La maladie d'Alzheimer (ainsi que Parkinson) est une Tauopathie. Dès 1963 on découvre des accumulations de structures filamenteuses au sein des neurones en dégénérescence. En Autopsie dans Alzheimer on trouve des protéines TAU pathogènes sous forme d'agrégats anormaux .

L'interaction entre la protéine TAU et les microtubules est réglée par une propriété du foie : la **phosphorilation** (groupement phosphate) . C'est l'Hyperphosphorilation qui pose problème et rend instable le microtubule. La protéine TAU est tout autant un acteur qu'un marqueur de la neuro-dégénérescence et de la plupart des démences.

Autre sources révélées par un ami chercheur Joel Boasis : *Biological reaserch& electronic engenering* que j'ai croisé en Inde et qui dit ceci: « *Je mets en pièce jointe mon bouquin « sur la maladie de Lyme et la publication scientifique des Dr Jariwala, Ilyas et Allen qui montre que dans un nombre majoritaire d'Alzeimher on a détecté la présence de Tréponèmes ou de Borrelia dans le LCR et le cerveau (toutes des spirochètes dont Tréponema denticola que tout le monde a au niveau buccal), or justement ces bactéries sont connues pour former des biofilms qui ont la même composition chimique que les plaques amyloïdes.*

Ceci est corroboré par les travaux du Pr Allan Mc Donald et, plus près de nous à Lausanne, ceux de Judith Miklossy:

Une vision sur le café !

La consommation chronique de caféine (chez la souris) empêche le développement du déficit de la mémoire spatiale (ceux qui se perdent) réduit la phosphorilation, réduit les fragments de TAU dans l'hippocampe = la première partie touchée par la tauopathie et réduit la neuro-inflammation. On s'intéresse à la capacité de la caféine à bloquer les récepteurs de l'Adénosine plus précisément le récepteur «A2A », c'est aussi cette cible qui induit un effet protecteur dans la Maladie de Parkinson . En bloquant les récepteurs de l'adénosine, on contrecarre l'action de celle-ci et on permet au niveau

présynaptique la libération de neurotransmetteurs tel l'acétylcholine et la dopamine. Il ne faut pas pour autant se gaver de café ! car on augmente la pression artérielle. ...et l'acidité !

Autres inconvénients du café. * Il est addictif , * Augmente le cortisol , *peut causer de l'anxiété *de l'Instabilité * de l'Insomnie * accélère la perte osseuse au niveau de la colonne-vertébrale chez les femmes ménopausées. Le café non bio stimule la pompe à proton au niveau de l'estomac = acidité Enfin le café est un des plus grands pourvoyeurs d'acrylamides (corps de Maillard) comme l'amidon, le sucre, les protéines que l'on fait griller. L'acrylamide se lie avec l'ADN et l'Hémoglobine pour provoquer des troubles de la mémoire et des modifications cérébrales trouvés dans la maladie d'Alzheimer. Il est d'autant plus toxique, s'il est préparé avec l'eau du robinet (article Dr Ohlmann)

Si l'on veut éviter les acrylamides : préférez le **café vert** au café noir.

Le café vert contient l'acide chlorogénique qui tout comme l'acide caféique ralentit l'oxydation de lipides (le cerveau : c'est un maximum de graisses) Il a aussi une action sur le diabète en retardant la résorption intestinale du glucose et donc son passage dans le sang. Il améliore la sensibilité à l'insuline tout en stimulant sa production. Il réduit comme l'eau ionisée le diabète de type 2.

Prudence avec le café il stimule la pompe à protons (acidité d'estomac) ulcère duodénal, reflux gastrique, carence en fer, hernie hiatale, dépression.

Préférer le Thé !

C'est une réponse pertinente à l'hyperphosphorilation des protéine TAU

Le thé vert peut être consommé grâce à son principe actif l'EGCG (épigallocatechine gallate) Voir article Dr Ohlmann sur l'EGCG ... à prendre en gélules uniquement

Il doit être consommé dans un estomac vide , il peut être associé à la pipérine. La pipérine empêche (inhibe) également la glycoprotéine P-gp responsable de la résistance à certains traitements .

La P-gp est présente dans le cerveau elle protège le système nerveux central en empêchant le passage de molécules potentiellement toxiques pour le cerveau.

Alors café vert ou thé vert ? Faut privilégier l'EGCG.. qui favorise l' α -secrétase et donc une bonne découpe de l'APP ; la pipérine en fait une lame acérée à notre service.

Importance de la Niacinamide (ou vit B3)

Deux formes : Niacinamide et Niacine :

Sert à traiter l'arthrite diminue aussi le stress et l'anxiété , troubles comportementaux

Chez le diabétique , améliore la glycémie,

Baisse le niveau d'Hémoglobine « glyquée »

Protège les cellules pancréatiques .

Favorise la régénération.

C'est une coenzyme essentielle au métabolisme du glucose.

KAUFMANN psychiatre en 1943 présente les déficiences en niacinamide

Trouble de mémoire ; incapacité à réaliser des tâches ou projets ; incapacité à se concentrer ; difficulté à comprendre, à lire .

Ces patients sont aussi de type indociles , querelleurs , anxieux . l'arrêt de la prise provoque le retour des symptômes.

La niacinamide empêche le déclin cognitif associé à la maladie. Il évite la rupture des microtubules .

La recherche au niveau génique , La Niacinamide permet d'accroître le niveau intra-cellulaire de NAD (nicotinamide-adénine-dinucléotide) et par effet rebond l'activité de la **protéine anti-âge Sir2p** . La Sir2p allonge la durée de vie des cellules et régule la production des « déchets » dont l'accumulation détruit la cellule d'autant plus chez les personnes qui consomment **l'eau du robinet** sans être filtrée
Les déchets sont très bien régulés par l'eau ionisée (Aquion) très fine et anti-oxydante.

Les Apolipoprotéines de Type E (transporteurs du cholestérol et des graisses dans le cerveau)

Les Patients Alzheimer ont 6 fois moins de concentration d'acides gras libres dans le liquide céphalo-rachidien % aux patients bien portants . Cependant méfiez vous des graisses saturées (**trans et rances**) servies dans les restaurants ; cantines et les produits des grandes surfaces ! c'est la mort des neurones ! (mauvaises économies) les lipides doivent toujours être consommés en **position cis** pour assurer la souplesse des tissus (contrairement **aux trans** = inflammation & dégénérescence)

Le cholestérol dans le cerveau est hyper important.. il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien des connexions dans la synapse.(transmission du signal)

Les régimes **pauvres en graisses** sont une catastrophe (attention aux produits allégés) autant que les **statines** (médicament anti cholestérol qui bloquent la Coenzyme Q10 essentiel à la vie).

Si le taux de cholestérol s'affaisse , le signal faiblit. La gaine de myéline se fragilise ainsi que le transport de l'information.

Il existe 4 sortes APOE : transporteurs des lipides et « livreurs » de cholestérol aux neurones. Les APOE numéro 3 (70%)et numéro 2 (10%) ils favorisent la croissance des neurones ; la E4 (20%) est synonyme d'une fragilité des neurones et d'un vieillissement précoce . La E4 associée au LDL est la moins antioxydante de toutes et elle est associée à la maladie d'Alzheimer ! (mais aussi au Parkinson, Sclérose en plaque , AVC , neuropathie diabétique , maladie à corps de Léwy (dû au lait) , ischémie , artériosclérose...) 10 % de la population en sont porteuses mais qui varie selon les populations et leur mode de vie.

LA D H A acide Docosahexaénoïque .

Dans l'organisme il constitue env 60 % de tous les Acides Gras des membranes cellulaires du cerveau et du système nerveux central. Encore appelé acide docosahexaénoïque ou DHA . Très présent au niveau des synapses , il assure la fluidité des membranes neuronales. Il réduit l'inflammation, il va favoriser la voie non amyloïdogène en stimulant les activités de l'alpha sécrétase. Les taux de DHA dans le cerveau sont inversement proportionnels à la progression de la démence surtout dans l'hippocampe, (lieu de mémorisation de bien des fonctions et automatismes)

La DHA est disponible dans l'alimentation, surtout poissons, dans les œufs et produits laitiers (éviter le lait de la vache : corps de Léwy) ; l'élevage intensif ne favorise pas des taux élevés de DHA . Les poissons (grande taille) ont des teneurs en métaux lourds ! méfiance. Quelle que soit notre proportion de APOE nous avons intérêt à consommer de la DHA et EPA (acide eicosapentaénoïque). Les porteurs du gène APOE4 ont moins droit à l'erreur, le régime occidental (industrialisé) est une catastrophe pour ces personnes. Car il contient des niveaux élevés en oméga 6, pro inflammatoire, combinés à des niveaux élevés de glucides + vie sédentaire. Tout ceci produit l'obésité, hypertension, athéromes, diabète, résistance à l'insuline, l'ensemble favorisant l'Alzheimer.

Notre Ami le CHOLESTEROL.

- Des chercheurs du National Institute of Health ont pu établir une relation entre le cholestérol et la mémorisation chez les personnes âgées . Plus celui-ci est élevé, plus la mémoire est bonne . Un taux élevé donne plus de résistance.
- Une autre étude (2008) dans la revue « Movement Disorder » démontre qu'un faible taux de LDL augmente les risques de Parkinson de 350%
- Pour les sceptiques une grande analyse reposant sur 21 rapports médicaux concernant 34 000 pers suivies sur 5 à 23 ans pourrait vous convaincre : Etude de SIRI-TARINO parue en 2010 dans « American Journal of Clinical Nutrition » conclut qu'il n'existe pas de relation de cause à effet entre la consommation de graisses saturées (autre que viandes rouges) et le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un AVC .
- Pour les autres, les LDL tant décriés, capturent le cholestérol dans le foie et le véhiculent aux neurones via l'APOE . Du foie au cerveau le chemin est semé d'embûches ; les LDL sont oxydés par les **radicaux libres** présent dans le sang en myriades . C'est donc de l'oxydation (oxydation=extraction d'électrons) dont il faut se méfier car elle modifie la forme biologique des LDL qui ne peuvent plus pénétrer dans les cellules gliales et autres astrocytes (composées de fer organique magnéto-sensibles = capacité d'orientation) Sorte de banque

alimentaire pour les neurones . *C'est bien les **LDL oxydés** qui favorisent la plaque d'athérome* . De ce fait il ne faut pas diminuer les LDL (rôle des statines !!) *mais leur oxydation* . Or il se trouve que plus le taux de glucose (diabète) dans le sang est élevé, plus les risques d'oxydation sont grands. *Quand une molécule de sucre s'attache à LDL, elle multiplie par 50 le phénomène d'oxydation* { LDL et hémoglobine glycosylées} Même chose pour les **corps de Maillard** (barbecue, aliment trop cuit, caramélisé, tarte flambée, gratins, café torréfié et j'en passe...) **L'eau ionisée réduit considérablement ce phénomène puisqu' elle livre des électrons** ; c'est son pouvoir réducteur. Je n'arrête pas de prêcher cela mais les sceptiques attendent tous l'échéance pour finalement prendre un ticket pour Lourdes !!

- Lors d'une prise de sang le taux de cholestérol indiqué (LDL calculé par la formule de Freeman, car on ne peut le doser directement) correspond au ¾ à celui fabriqué par votre organisme. L'apport alimentaire de nourriture riche en cholestérol diminue la production interne. Si vous adoptez une alimentation pauvre en cholestérol, le Co-A réductase qui le stimule à produire les LDL à partir des glucides , sachant que les glucides augmentent l'oxydation du cholestérol ; un paradoxe .. Le serpent se mord sa queue !
- Pour conclure

Le Cholestérol est le carburant pour **nourrir les cellules gliales** du cerveau ; **produire la Vit D3** ; **le coenzyme Q10** (anti-oxydant des séniors) et **indispensable pour la DHEA** , hormone anti âge. Rappelons que nos hormones sont surtout constitués et produits par le cholestérol , autre propriété des LDL !

- *Mais comme « on est pressé de vieillir » : » faisons la chasse au cholestérol »;*

LES STATINES (produits anti Cholestérol .)

En 2012 , la « Food & Drug Administration » (FDA aux E U) dénonçait une perte de mémoire, de la désorientation. En même temps la revue « Archives of International Médecine » publiait une étude démontrant un risque augmenté de 48 % de développer un diabète de Type II. Les statines inhibent la production des LDL dans le foie. Le taux sanguin va diminuer et le cerveau s'en trouve appauvri !.

Conséquence : perturbation au niveau des neuro-transmetteurs , diminution de la neurogénèse et atteinte de la mémoire .En plus de priver le cerveau de cholestérol, les statines restreignent la qualité d'acides gras et d'antioxydants véhiculés jusqu'au cerveau. Le Dr SENEFF de l'Institut de Technologie of Massachussetts (MIT) démontre en 2009 dans un essai comment les statines empêchent les cellules de produire le Q10 {CoQ10}, puissant antioxydant . Le Dr SENEFF montre aussi la

relation avec la mobilité et les troubles de l'équilibre ; comme par hasard on retrouve le lien entre une carence en CoQ10 et Parkinson ; mais aussi sur la vit D . Les statines bloquent la chaîne de synthèse du cholestérol au niveau du foie dans la dernière réaction enzymatique qui ensuite stocke les produits non élaborés dans l'organe et se comportent comme des radicaux libres .

LES GRAISSES SATUREES

IL y a les graisses saturées et les acides gras en « trans » : graisses hydrogénées nocives issues de l'industrie alimentaire (confusion) . Les trans ou rances (configuration des molécules) sont inflammatoires et produisent les prostaglandines de type 2. Le lait maternel contient 54% d'acides gras saturés, toutes les cellules ont besoin d'acides gras . Ils ont un rôle dans la calcification osseuse . Exemple : Les poumons nécessitent un A G (acide palmitique)

composant le surfactant pulmonaire qui permet aux alvéoles de ne pas se coller les unes aux autres.

On peut se gaver de sucres ; jamais de graisses.

Nos ancêtres consommaient

- 70% de graisses environ
- 10 % de glucides environ
- 20 % de protéines environ .

Aujourd'hui les glucides représentent 60% de notre ration alimentaire ; les graisses ne sont plus que 20 % (tout est allégé : les Rubens ne font plus rêver)

En 1900 on consommait 1 kg de sucre /français/an

En 2000 on est passé à 80 kg /français/an toutes consommations confondues même les dentifrices sont sucrés (aspartame). Autrefois (homme des cavernes) les glucides étaient des denrées rares (tubercules , fruits , noix) le corps sait répondre à cette carence en produisant du glucose à partir de graisses et de protéines on appelle ce phénomène la Gluconéogenèse ou glucogénèse .

LES COLATERAUX DU CHOLESTEROL

CoQ10 ... et DHEA La VITAMINE D (+K2)... Dose utile 20 000 UI / semaine

CONCLUSION

N'attendons pas d'avoir Alzheimer ; cela arrive doucement

Et les personnes atteinte ne ressentent guère les effets,

*C'est seulement l'entourage qui le remarque tout est dans la **prévention***

Comme nous venons de l'expliquer

Les compléments alimentaires à prendre : à voir ensemble :

Variable selon les terrains ... et l'âge ; Quelques uns sont cités dans l'article

La plus importante étant l'eau ionisée (fine, pénétrante et réductrice)

Propriétés de l'eau ionisée négative

Au Japon, certains hôpitaux et cliniques utilisent depuis plus de 30 ans de l'eau purifiée, électriifiée, restructurée, hexagonale, **ionisée**, alcaline, et ce, pour traiter de nombreuses conditions de maladies. Les Eaux ionisée naturellement telles **Tracote/Mexique Hita/Japon Nordenau/Sauerland** sont basiques et de ce fait aussi chargées en ions négatifs . Elles sont capables de livrer des électrons = propriété antioxydante

Aquion a repris dans son processus ces secrets et qualités de ces eaux et nous livre une eau aux propriétés étonnantes : Pour produire de l'eau ionisée faut acquérir l'appareil Aquion qui se branche facilement sur l'évier (documentation disponible chez D. Ohlmann).

- ***L'eau IONISEE : propriétés***
- ***libérer le corps de l'excès de gras et des stocks de toxines.***
- ***normaliser le sucre et l'insuline dans le sang.***
- ***normaliser la pression sanguine.***
- ***entretenir un fonctionnement normal du côlon***
- ***résoudre les infections du système urinaire.***
- ***soulager la fonction hépatique et rénale.***
- ***arrêter la putréfaction anormale gastro-intestinale.***
- ***réduire la prolifération du candida, des champignons et autres germes indésirables.***
- ***réduire les douleurs chroniques.***
- ***améliorer la guérison des blessures.***

L'eau Ionisée est maintenant disponible pour les consommateurs européens. L'appareil utilisé dans les hôpitaux et cliniques au Japon pour permettre d'atteindre les résultats cités ci-dessus, est disponible pour un usage domestique. Selon D. Ohlmann : « boire de l'eau Ionisée négative est la chose la plus importante qu'une personne puisse faire pour améliorer sa santé, car elle harmonise le potentiel d'oxydo-réduction : élément indispensable dans l'équilibre vital ».

Eau AQUION commercialisée en Allemagne . Conseil D. Ohlmann **Garantie 15 ans**

Les applications de la Vitamine D selon le Pr Jörg Spitz Wiesbaden

- Déficiante en hiver, stimule le système immunitaire
- Réduit l'ostéoporose et les fractures
- Protège du rachitisme et renforce les muscles
- Réduit le risque des maladies auto-immune
- Protège les cellules nerveuses

- Améliore la survie des cardiaques
- Réduit les risques des diabètes de type I et II
- Baisse la tension artérielle
- Réduit la nécessité des soins chez les séniors
- Baisse le risque de tumeur maligne (et agit en prévention) .

Votre correspondant :

D. OHLMANN

4 rue des vignes

67206 Mittelhausbergen Tel 03 69 06 80 40 Mail : desire.ohlmann@gmail.com Mai 2019