

## La vérité sur la maladie d'Alzheimer et les pertes de mémoire

«Suis-je en train de perdre la tête?» Combien de fois avez-vous oublié un nom ou un visage – ou égaré les clés de votre voiture – et vous êtes-vous demandé si vous étiez en train d'attraper la maladie d'Alzheimer? Voici les meilleures nouvelles solutions pour prévenir cette maladie et entraîner votre mémoire en même temps.

**Aucune autre affection ne fait plus peur aux gens que la perspective de perdre leurs facultés mentales.** Pas le cancer, ni les maladies de cœur, ni même la cécité. La seule pensée de ne plus être capable de reconnaître ceux que vous aimez, ou d'oublier ce que vous venez de dire, épouvante les gens. Et à juste titre.

**Les médecins disent que nous sommes à la merci de cette maladie,** que nous sommes impuissants. Mais ce sont des **balivernes**. Espérons qu'ils rétabliront rapidement la vérité sur cette idée fausse. S'il n'existe encore aucun traitement ou remède spectaculaire contre cette maladie, **il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour y échapper.** Plusieurs des bloqueurs reconnus d'Alzheimer – dont vous prendrez connaissance en lisant mon rapport<sup>1</sup> spécial «*Protégez votre cerveau de la maladie d'Alzheimer et des pertes de mémoire*» – peuvent également **améliorer votre mémoire!** Par exemple... la vitamine B.

Avez-vous réalisé qu'il se pourrait que plus de la **moitié des personnes diagnostiquées Alzheimer** et suivant un traitement médical contre cette maladie **n'en soient pas réellement atteintes?** Une observation attentive a permis de déterminer que, dans la plupart des cas, le problème était en réalité un déficit en **vitamine B12**, le nutriment le plus crucial des fonctions de la mémoire et de la prévention d'Alzheimer. Une étude a révélé que les personnes dont le **taux de vitamine B12 est faible sont quatre fois plus exposées** à cette maladie. Une recherche canadienne nous apprend que les personnes soignées pour Alzheimer qui ont le moins de vitamine B12 dans le sang sont celles qui subissent la plus grande détérioration du cerveau. Alors quelle dose de vitamine B12 devriez-vous prendre pour stimuler votre mémoire et mettre un frein au développement d'Alzheimer? Beaucoup plus, c'est certain, que ce que l'on trouve dans un complexe vitaminé ordinaire. Si vous avez plus de cinquante ans, vos besoins sont encore plus importants. Mon rapport est très spécifique; il inclut d'autres **vitamines B** dont vous avez besoin pour renforcer l'action de vos vitamines B12.

**L'acide alpha-lipoïque (AAL)** – Des découvertes récentes démontrent que l'AAL est un autre nutriment qui **protège le cerveau et améliore la mémoire.** Comme c'est aussi l'antioxydant le plus puissant de tous, vous devriez en prendre de toute façon. Lorsque des personnes soignées pour la maladie d'Alzheimer se sont vues **prescrire de l'AAL**, leur état s'est stabilisé. S'il n'a pas progressé, du moins n'a-t-il pas empiré. Aucun autre traitement médical utilisé actuellement n'atteint cette **performance.** Si vous avez un ami ou quelqu'un que vous aimez qui souffre de cette maladie, veuillez lire sans attendre ce passage de mon rapport. Avec la maladie d'Alzheimer, **chaque minute compte.**

**Pourquoi la maladie d'Alzheimer est-elle rare en Inde?** – Une autre grande découverte est la **curcumine<sup>2</sup>**, un ingrédient du curry. Des chercheurs de l'Université de Californie ont confirmé **ses capacités surprenantes à protéger le cerveau** de la maladie d'Alzheimer (ce qui pourrait expliquer pourquoi Alzheimer est si rare en Inde). Vous n'êtes pas un fan de curry? Ne vous en faites pas. La curcumine est maintenant disponible en capsules et mon rapport contient tous les détails.

**Lien avec l'aluminium** – Finalement, tenez-vous à l'écart de l'aluminium. Une recherche approfondie a mis en évidence sa **corrélation avec la maladie d'Alzheimer**. Mon rapport contient des recherches médicales que vous devriez vraiment consulter. Après les avoir lues, vous voudrez prendre vos distances de ce métal menaçant. J'ai prévenu pour la première fois mes lecteurs de ce danger en janvier 1987. Mon conseil : **évitez** la batterie de cuisine en aluminium, les antiacides et tout aliment ou boisson en boîte de conserve ou canette alu. Par ailleurs, **la plupart des déodorants contiennent également de l'aluminium**. Si c'est le cas du vôtre, veillez au moins à ce qu'il s'agisse d'un déodorant à bille ou en stick – surtout pas un aérosol! Les particules d'aluminium inhalées peuvent être les plus nocives de toutes parce qu'elles montent directement au cerveau. Tous les détails sont disponibles dans mon rapport gratuit.

**Raccourci pour une mémoire aiguisée** – Si votre mémoire à court terme a besoin d'un petit coup de fouet, voici **deux solutions radicales** qui vous surprendront par leur efficacité et leur rapidité d'action. La première est **l'acide ribonucléique** (ou ARN), un petit-cousin méconnu de la famille des vitamines B. Il s'agit d'un facteur clé dans le processus du souvenir, et plus précisément de la mémoire à court terme. Vous le trouverez dans la plupart des magasins diététiques. Combien faut-il en prendre? Le D<sup>f</sup> George Goodheart a conçu un test très simple pour **déterminer les besoins en supplément d'ARN de votre cerveau**. Tenez-vous debout sur un pied, les yeux fermés. Faites-vous chronométrer par un(e) ami(e) pour voir combien de secondes vous pouvez maintenir cette position. Les personnes déficitaires en ARN ne tiendront qu'un laps de temps très court et s'entraîner ne leur sera d'aucune utilité. Ensuite, prenez un comprimé d'ARN et refaites le test. Si vous ne voyez pas ou peu de progrès dans le temps chronométré, prenez une autre pastille, puis ré-essayez. Le nombre de comprimés requis pour obtenir une amélioration sensible correspond à votre dosage quotidien nécessaire. Refaites le test quelques jours plus tard pour ajuster votre dosage, selon les progrès intervenus dans votre mémoire à court terme.

**Deuxième solution miracle** – Les cellules de votre cerveau parlent entre elles par l'intermédiaire d'un composant chimique appelé «**acétylcholine**», un important **neurotransmetteur**. Quand son taux est faible, le fonctionnement du cerveau est faible et irrégulier, jusqu'à éprouver des blancs. Des études montrent que prendre **des compléments de lécithine** augmente les niveaux d'acétylcholine dans le cerveau et améliore les capacités mentales, en particulier la mémoire. Des études médicales ont démontré qu'un groupe de seniors qui prenaient des pastilles de lécithine présentaient **beaucoup moins de trous de mémoire** et se souvenaient notablement mieux des choses. Une autre étude faite sur des étudiants de l'enseignement supérieur a révélé que des doses élevées de lécithine amélioraient notablement leur mémoire à court terme et les résultats de leurs tests... et ces effets intervenaient presque immédiatement! La lécithine peut être achetée en comprimés, en liquide ou en granules, ces dernières étant de loin la forme la moins coûteuse. Mon rapport «*Protégez votre cerveau de la maladie d'Alzheimer et des pertes de mémoire*» vous apporte tous les détails.

D<sup>f</sup> David Williams – <http://www.dr davidwilliams.com/> – septembre 2004  
Traduction française (mandatée par APV) :  
Novo Mundo Traduction, Marie-Hélène Urdiales – France

---

<sup>1</sup> Vous pouvez commander ce rapport complet depuis le lien suivant :  
[http://www.drdauidwilliams.com/order/nhb\\_order.asp](http://www.drdauidwilliams.com/order/nhb_order.asp), à condition de vous abonner à la revue du D<sup>r</sup> Williams.

<sup>2</sup> NDT : également connue sous les noms de : safran des Indes, safran bourbon, haldi (hindi) et turmeric (anglais)