

Entretenez votre système nerveux pour éviter la dégénérescence

■ Par Roger Castell

Les maladies d'Alzheimer et de Parkinson sont les deux plus graves maladies qui affectent le système nerveux. Mais ces véritables drames individuels et collectifs pourraient, dans une large mesure, être évités. Comme peut-on agir pour y parvenir ?



1. Pour renforcer le système nerveux

Le système nerveux central est très fragile, aussi bien dans les zones du cerveau pour penser et mémoriser, que dans celles permettant de sentir et d'agir. Les maladies qui l'affectent concernent la suroxydation et la surcharge du sang, favorisant la dégénérescence et le vieillissement prématuré. La suroxydation est apportée principalement par les pollutions et la nourriture industrielle, tandis que les surcharges sont apportées par les minéraux mal assimilables et les pollutions, contenus dans l'air respiré, dans l'eau consommée et dans la nourriture absorbée. Pour ralentir les effets du vieillissement cérébral, pour préserver la capacité d'action et de réaction des neurones, en un mot pour garder la jeunesse aux cellules cérébrales et nerveuses, les trois conditions essentielles consistent à rejeter les dangers, à se protéger et à se renforcer tous les jours.

2. Éliminez les dangers

Le rejet des dangers consiste à supprimer le plus possible, les causes à l'origine de l'oxydation et de l'accumulation des toxiques, qui polluent le sang et le cerveau. Il faudrait agir dans trois domaines.

• **Éliminez** les causes de surcharges toxiques (tabac, alcool, neuroleptiques), les graisses cuites (viennoiseries, margarines) et les excès de sucre et de protéines, qui favorisent le colmatage des membranes des cellules cérébrales. La qualité du sang est aussi détériorée par la suralimentation industrielle, les boissons toxiques et les aliments

nocifs créés par l'homme (céréales hybridées, OGM, aliments raffinés, graisses hydrogénées). Difficiles à digérer, ils sont à l'origine d'allergies et d'intoxications cérébrales.

• **Rejetez** aussi la présence des métaux traces toxiques (lourds), qui s'accumulent dangereusement dans la substance blanche cérébrale. C'est le cas du mercure, utilisé dans les amalgames dentaires et de l'aluminium trouvé dans les ustensiles de cuisine et les vaccins. Veillez à éviter les pollutions (chimiques, nucléaires, électromagnétiques), qui empoisonnent sournoisement votre organisme, en modifiant profondément l'état du terrain⁽¹⁾.

• **Expulsez** les toxiques, avec des cures périodiques de plantes contenant de la silice (ortie, prêle) ou de comprimés d'algue chlorella, de poudre d'ail des ours et des graines de coriandre⁽²⁾. L'électricité statique (ions positifs), peut être neutralisée par une désoxydation, en pratiquant la marche pieds nus dans la rosée du matin ou en utilisant un négateur⁽³⁾. Enfin, les toxines seront évacuées par un nettoyage de l'organisme au moins trois fois par an, en pratiquant une cure, pendant un ou plusieurs jours, au printemps (sève de bouleau), en été (cure de fruits) ou en automne (cure de raisins).

3. Pratiquez chaque jour une hygiène vitale

La protection quotidienne, impose de respecter chaque jour cinq conditions indispensables pour obtenir un sang fluide riche en nutriments, complété par une énergie cérébrale et nerveuse de bon niveau.

Les maladies qui affectent le système nerveux concernent la suroxydation et la surcharge du sang.

1- Roger Castell : *La bioélectronique Vincent*, édition Dangles, p. 149-164.

2- Docteur D. Klinghardt : *Comment se libérer des métaux lourds*, Sources Vitales n°51 (2004), p. 21-23.

3- Louis-Claude Vincent : *La négativation*, Sources Vitales n°4 et le Traité de BEV, p. 165-174.



La modération calorique est un facteur de longévité : elle permet d'économiser l'énergie nerveuse et de reposer les organes.

- **La modération calorique** est un facteur de longévité, car elle permet d'économiser l'énergie nerveuse et de reposer les organes (digestifs et éliminateurs). Elle associe la frugalité, avec très peu d'aliments gras et sucrés, et la sobriété, avec très peu de boissons alcoolisées et sucrées.

- **L'alimentation hypotoxique** recommandée doit être végétale de production biologique et utiliser surtout des produits crus (fruits et légumes), indispensables pour leurs apports d'oligo-éléments, de vitamines et d'antioxydants.

Assaisonnez toujours vos crudités avec une huile vierge obtenue par 1^{re} pression à froid pour sa richesse en vitamine E, oméga 3 et oméga 6, nécessaires aux membranes des cellules nerveuses. Évitez la cuisson au-delà de 80°C, qui détruit tous les principes actifs et réduisez le sucre et le sel. Renoncez enfin aux céréales contenant du gluten et aux laitages d'animaux surtout pasteurisés (fromages, yaourts, beurre, crème)⁽⁴⁾.

- **La boisson et la cuisson** des aliments doit se faire avec une eau pure et légère, c'est-à-dire un peu acide et contenant moins de 120 mg de minéraux par litre. Cette eau physiologique participe aux divers métabolismes et maintient l'équilibre de la santé. Les minéraux inassimilables venant de l'eau du robinet, provoquent une surcharge du sang en électrolytes qui seront éliminés par les reins. Mais la filtration rénale se trouve perturbée plus ou moins vite, par suite du colmatage des néphrons. Ceci entraîne une épuration incomplète du sang, provoquant la formation de calculs, et des calcifications souvent douloureuses dans tous les organes. Cet entartrage accélère le vieillissement cérébral.

- **Les rythmes biologiques** doivent être respectés en alternant régulièrement les phases d'action et de repos. Les activités (mentales et musculaires) doivent être réelles tous les jours pour stimuler raisonnablement les organes concernés (cerveau, cœur, muscles, articulations), afin de garder intactes les facultés intellectuelles et les aptitudes corporelles. Les moments de détente

(sieste, relaxation, sommeil), sont nécessaires pour reposer le cerveau et récupérer de l'énergie nerveuse.

- **La stimulation cérébrale** est enfin indispensable pour préserver intacte la capacité de mémorisation. La routine et l'ennui sont deux perturbateurs passifs de la mémoire. Apprenez tous les jours quelque chose de nouveau et remémorez-vous les apprentissages anciens, comme les poésies récitées dans votre enfance. Faites toujours confiance à votre mémoire notamment pour les faits quotidiens (liste des commissions par exemple).

4. Faites des cures périodiques complémentaires

Le renforcement complémentaire comprend 4 cures :

- **Apportez** des oligo-éléments favorisant la micro-circulation cérébrale tels que le zinc et le sélénium, que l'on trouve dans les graines et les bulbes (ail, oignon). Les acides aminés provenant des protéines (animale et végétale notamment la spiruline et la baie de goji) sont recommandés puisqu'ils sont les précurseurs des neurotransmetteurs notamment la dopamine absente dans la maladie de Parkinson. Certains nutriments, comme les xanthonnes, contenus dans la gentiane et le millepertuis, stimulent le système nerveux, en inhibant la monoamine oxydase, responsable de la dégradation de la dopamine des cellules nerveuses⁽⁵⁾.

- **Améliorez** la circulation et l'oxygénation cérébrale, avec des infusions de feuilles de ginkgo biloba ou de pervenche (*vinca minor*), sans oublier les feuilles de vigne rouge (*vitis vinifera*), dont les polyphénols augmentent la résistance des capillaires du cerveau. Vous pouvez aussi prendre, en alternant des gélules de ces plantes, par exemple, 2 gélules 3 fois par jour, pendant une semaine par trimestre⁽⁶⁾.

- **Utilisez** les huiles vierges riches en acides gras polyinsaturés, car elles ont une grande importance pour les cellules cérébrales et les neurones. Les plus intéressantes sont les huiles riches en oméga 6 (bourrache, onagre), favorisant la respiration cellulaire, et les huiles riches en oméga 3 (camelina, lin, chanvre, colza, poisson tel que la sardine), qui augmentent la production des neurotransmetteurs. Toutes favorisent la microcirculation cérébrale. Elles sont donc utiles pour entretenir les capacités de mémorisation et créer un état d'esprit favorable à la bonne humeur.

- **Consommez** enfin beaucoup d'antioxydants pour neutraliser les radicaux libres responsables du vieillissement et de la plupart des maladies (allergie, cancer...). Parmi ces antioxydants fi-

4- Docteur Jean Seignalet : *L'alimentation ou la troisième médecine*. Collection écologie humaine, 2003, p 357.

5- Docteur Guy Avril : *Alzheimer et Parkinson, Sources Vitales n°58* (2006), p. 9-13.

6- Docteur Max Rombi : *100 plantes médicinales*, éditions Romart, p. 127, 217, 274.

gure la vitamine C dont les coordonnées bioélectroniques, acides et réduites, sont à l'opposé des états alcalins-oxydés des populations «civilisées». En plus de son rôle antioxydant, la vitamine C est régulatrice de la coagulation du sang, permettant d'éviter les hémorragies et les thromboses. Elle contribue à constituer le collagène qui renforce les vaisseaux et participe à l'épuration du sang en éliminant les toxines et les métaux lourds. Ses fonctions irremplaçables imposent aux humains, qui ne peuvent pas la synthétiser, d'en absorber tous les jours 500 mg au minimum. Heureusement, la vitamine C se trouve en abondance dans tous les végétaux crus (fruits et légumes). Il est donc facile d'en absorber chaque jour aux trois repas et de protéger ainsi l'ensemble du système nerveux. Des cures (1 semaine par mois) peuvent être faites avec des fruits très concentrés en nutriments actifs, comme la baie de goji de l'Himalaya. Mettez le soir une cuillerée à soupe de baies dans ½ verre d'eau et laissez macérer toute la nuit. Ajoutez les fruits réhydratés à votre salade du matin. C'est excellent, surtout avec ½ cuillerée à café de poudre de curcuma et 4 comprimés de spiruline.

En agissant ainsi, on préserve au mieux le système nerveux en gardant intact les fragiles cellules cérébrales. Valentine à la veille de ses 98 ans m'exprimait sa conviction. « *Malgré mon âge, je vis encore chez moi et je fais tous les jours ma cuisine "vitalisante". J'ai gardé une bonne mémoire, grâce à ma nourriture, à l'eau légère et aux infusions des feuilles du ginkgo qui orne mon jardin. Je récolte les feuilles vertes, chargées en chlorophylle au printemps et surtout à l'automne les feuilles jaunies, chargées de flavonoïdes. Tous les ans, la Nature m'offre ces cadeaux précieux et je la remercie vivement* ».

5. Intérêt de la bioélectronique Vincent

La bioélectronique Vincent propose une compréhension globale de ces deux maladies (Alzheimer et Parkinson) et elle permet d'orienter la thérapie vers des procédés naturels.

Ces maladies témoignent d'un vieillissement prématuré et d'un encrassement (toxines et toxiques), qui vont créer une perturbation du terrain biologique. En mesurant le pH (potentiel acido-basique), le rH_2 (facteur d'oxydoréduction) et la résistivité (concentration en minéraux) du **sang veineux** de ces malades, on note régulièrement :

- Une élévation du pH (alcalose) ;
- Une augmentation du rH_2 (oxydation) ;
- Une chute de la résistivité (viscosité sanguine due aux minéraux excédentaires non drainés).

Pour aider l'organisme qui souffre dans cette situation de surcharge toxique et d'insuffisance d'élimination, les thérapies naturelles auront pour but de redresser le terrain. En agissant sur les trois principaux paramètres, le terrain sera ramené progressivement vers les normes de la bonne santé. On devra favoriser **l'acidification** (par des acides végétaux : citron, vinaigre, huiles de 1^{re} pression...) et la **réduction** (par un gain d'électrons des végétaux crus, une perte d'ions positifs en se mettant à la terre et une neutralisation des **radicaux libres** grâce à l'apport d'antioxydants : zinc, sélénium, vitamines B, acides aminés, ginkgo biloba, huiles essentielles...). La **fluidité** sanguine sera obtenue par stimulation de l'élimination rénale avec les plantes diurétiques et l'aide de fluidifiant naturels (huiles avec oméga 3 par exemple).

6. Une mémoire fidèle et une motricité active toute la vie

Finalement, la mémoire et la motricité sont également indispensables. La mémoire est l'enregistrement dans le cerveau, des événements vécus (réalisation, échecs, succès) et des faits psychologiques (pensées, sentiments, désirs), qui caractérisent notre personnalité. La motricité fine et générale permet d'agir et de participer. Une bonne mémoire et une bonne motricité conditionnent donc, la qualité de notre vie.

C'est ce que disait Justine, une dame souriante, lors de son 93^e anniversaire : « *J'ai beaucoup de chance d'être encore en bonne santé... Je peux lire, écouter la radio et marcher un peu tous les jours. Je suis heureuse de vivre et j'espère bien devenir une centenaire, comme ma mère* ».

Pour éviter les drames occasionnés par les graves pertes de mémoire et par les difficultés de motricité, les solutions existent. Elles sont efficaces, faciles à mettre en œuvre et peu coûteuses. Elles permettront de garder un système nerveux parfaitement sain toute la vie, à l'image des centenaires actifs, dont nous pouvons toutes et tous, suivre l'exemple rassurant⁽⁷⁾. ■



Il faut favoriser la fluidité sanguine par stimulation de l'élimination rénale à l'aide de plantes diurétiques et de fluidifiants naturels.

7 - Extrait en partie du livre : *Les clés de la longévité active*, édition Dangles, p. 210 à 214.