

## Les maladies neurodégénératives

Tout le monde a entendu parler d'Alzheimer, de Parkinson, de Sclérose en plaques, beaucoup moins de sclérose amyotrophique, maladie de Huntington ou d'encéphalopathie traumatique chronique.

### Point commun de toutes ces maladies :

- la disparition d'un grand nombre de neurones sur le plan histologique,
- une altération structurale des neurones restants,
- présence de dépôts de substances anormales, prolifération de cellules gliales.

### Les aides de camps des neurones

Certaines cellules qui entourent les neurones comme les astrocytes, les oligodendrocytes et les cellules de Schwann pourvoient les neurones en nutriments, en oxygène, fabriquent de la myéline et sont également un rempart aux agents pathogènes.

### Selon la loi du triangle

Sur le plan physique deux graisses sont à considérer comme essentielles. Ce sont les omégas 3 et les triglycérides à chaînes moyennes. Les acides gras oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés que l'on trouve dans les poissons gras, dans les graines de lin, dans les noix, etc. Ce sont des acides gras dit essentiels que l'organisme ne peut synthétiser. Les effets de ces derniers vont de la différenciation neuronale à la protection contre l'ischémie cérébrale. Les omégas 3 rendent les membranes cellulaires plus malléables, améliorent les cellules synaptiques, favorisent la plasticité du cerveau. Les triglycérides à chaîne moyenne sont des graisses directement assimilables. Elles ne demandent ni l'action de la bile, ni du pancréas. Le corps peut transformer ces derniers en corps cétoniques, nourriture des cellules du cerveau et des muscles. Ils sont une source d'énergie rapidement mobilisables. Les cétones peuvent traverser rapidement la barrière hémato-encéphalique et relancent la production des neurotransmetteurs. En cas de jeûne, lorsque le corps est en mode famine, les graisses sont dégradées et transformées en cétone afin d'alimenter le cerveau. Lorsque l'on jeûne, l'esprit devient plus clair, la clairvoyance augmente. C'est le déficit en énergie qui explique le mauvais fonctionnement cérébral. Il faut fournir à l'organisme des aliments nécessaires à son bon fonctionnement. Se supplémenter en graisse de coco après 60 ans est une bonne solution. Réduire les sucres rapides et faire des micro-jeûnes en zappant un repas sur trois deux fois par semaine. Le cru dans l'alimentation devra se rapprocher de 50 % pour avoir tous les micronutriments.

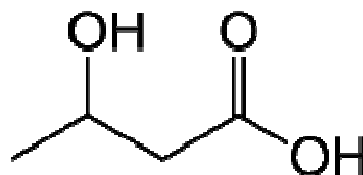
Sur le plan de la conscience individuelle la méditation quotidienne est bienvenue afin de calmer le mental. En situation de stress, le corps produit des hormones, tels l'adrénaline, du cortisol. Une sécrétion trop importante provoque à la longue une atrophie de l'hippocampe générant un processus dépressif.

Quant au niveau de la Grande Conscience, devenir témoin de soi-même permet d'accéder petit à petit, étape après étape au plan de la Supra Conscience afin de s'y immerger.

### Le coin du biologiste

Les corps cétoniques sont composés d'un groupement carbonyle qui est lié à 2 atomes de carbone. Ils sont au nombre de trois :

- l'acétone qui est exhalée,
- l'acide acéto-acétique,
- l'acide bêta hydroxybutyrique.



Source formule : wikipédia