



**COMMENT RAJEUNIR
DE 10 ANS ?**

SOMMAIRE

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Comment rajeunir de 10 ans en 10 semaines ? | 3 |
| 1 - Méfiez vous des atomes "célibataires" | 4 |
| 2- Surveillez votre horloge biologique | 5 |
| 3- RelaxeZ-vous régulièrement | 8 |
| 4 - Ajoutez des compléments alimentaires à votre alimentation | 8 |
| 5 - Stimulez votre digestion | 9 |
| 6 - Et surtout, cultivez votre mémoire et votre intelligence | 10 |
| Conclusion | 11 |
| Pour en savoir plus | 12 |

Comment rajeunir de 10 ans en 10 semaines ?

Votre organisme est une mécanique de haute précision qu'il convient d'entretenir le mieux possible pour qu'elle fasse de l'usage et vous permette de traverser le temps avec un minimum d'usure et de malaise. Les chercheurs du monde entier consacrent des millions de dollars chaque année pour essayer de comprendre comment nous vieillissons et pourquoi nous vieillissons.

Rester jeune ou chercher à le redevenir demande, d'après eux, un certain effort qui porte sur une modification du mode de vie, une extériorisation plus marquée, une alimentation adaptée et surtout, une volonté sans cesse en éveil.

Ces savants ne sont pas loin de réussir à mettre au point des tactiques physiques, mentales et médicamenteuses qui changeront le cours des ans et vous feront atteindre – en bon état – cet âge avancé de 120 ans que la Bible nous a promis.

L'expérience leur a montré que les perturbations physiques et mentales ne sont pas irrémédiables et ils savent déjà leur opposer une prévention efficace. Il suffit de consulter la biographie de certains de vos contemporains pour vous apercevoir que les capacités intellectuelles, affectives et physiques sont loin d'être amoindries si vous les cultivez par un entraînement régulier ou si vous êtes possédé par une passion secrète qui vous donne une envie permanente de changer, de créer, de bien faire et surtout, de le faire savoir aux autres et de communiquer.

Retrouver sa pétulance, son esprit d'entreprise, sa gaieté, son besoin d'aller vers l'autre, tout en gardant la sagesse acquise, est Page 2 l'objet de notre Guide Pratique qui, dans un premier temps, s'efforce d'expliquer les mécanismes du vieillissement, d'en indiquer les traces laissées sur votre corps, puis finit par vous offrir des recettes qui vous permettront d'être bien "dans votre peau" et de revivre autrement. Pourquoi vieillissez-vous? Aristote le premier, au 3e siècle avant notre ère, avait compris que l'homme recevait à la naissance une certaine quantité "d'énergie vitale" qui se dissipait lentement avec le temps et vous faisait quitter le monde terrestre quand elle était épuisée. La civilisation chinoise a repris cette théorie et vous explique que vous êtes dépositaire d'un certain nombre de "respirations" et que tout s'arrête dès que vous avez atteint la dernière respiration prévue.

C'est peut-être la raison pour laquelle nous avons pris l'habitude, pour conjurer le mauvais sort, de dire "à vos souhaits" à quelqu'un qui éternue, de peur qu'il ne s'agisse pour lui de sa dernière respiration.

À partir du 16e siècle, les sages insistent davantage sur la notion logique qui veut que votre organisme perde avec le temps ses capacités de régénération rapide, de cicatrisation et de réparation, et que la difficulté de renouveler vos tissus finit par aboutir, après bien des désagréments, à la fin de votre cycle de vie.. Les théories ont évolué et successivement votre cœur, votre cerveau, vos artères, vos glandes

sexuelles ont été accusés de ne pas être à la hauteur et d'être responsables de tout ce qui pouvait arriver.

C'est à cette façon de voir que l'on doit l'enthousiasme avec lequel certains médecins ont prescrit et continuent de prescrire à leurs patients des extraits de glande sexuelle, de cœur, de poumon, de foie ou de cerveau avec des résultats qui ne sont pas négligeables mais qui n'expliquent pas tout. Sans pour autant annuler ces données, les recherches modernes s'orientent vers l'intoxication progressive de notre organisme par la mauvaise qualité de l'élimination de nos déchets, qu'ils proviennent d'erreurs alimentaires, de maladies intercurrentes, de la pollution ou même des marques laissées à tout moment par les stress auxquels nous sommes soumis. L'hypothèse qui fait l'unanimité et qui contient toutes les autres explications fait appel à l'envahissement par les radicaux libres.

1 - Méfiez vous des atomes "célibataires"

Un radical libre est une molécule ou un atome "célibataire". Il n'est pas nécessaire d'avoir de grandes connaissances en chimie pour le comprendre. Il suffit de savoir qu'un atome contient un noyau central porteur de protons chargés positivement et qu'autour de ce noyau tournent, sur des orbites, des électrons chargés négativement, en nombre égal à celui des protons quand l'atome est stable. Un radical libre est un atome ou une molécule stable à qui un électron a été arraché soit par le soleil, soit par un microbe, soit par une erreur métabolique alimentaire, soit par l'action nocive d'un médicament mal dosé, soit par un stress psychologique intense..., soit encore, dans certaines conditions, par un excès d'oxygène. L'atome et/ou la molécule devenus "célibataires" se précipitent alors sur leurs voisins et voisines pour leur arracher un électron, se reconstituer et redevenir stables.

Les voisins vont alors faire de même et cette agitation imprévue, brutale et incoordonnée va, petit à petit – surtout si le premier agent agressif est puissant –, désorganiser le fonctionnement de tout l'organisme, bloquer son immunité et l'ensemble de ses métabolismes. Que tirer de ces connaissances scientifiques ? La lutte contre le vieillissement est donc devenue, depuis quelques années, "la chasse aux radicaux libres". Les efforts des chercheurs se sont orientés vers les aliments capables de bloquer les réactions en chaîne nocives, vers une prise en charge mentale pour constituer une barrière de défense volontaire, et vers les produits à base de vitamines ou d'oligo-éléments qui facilitent le travail de drainage et d'expulsion auquel l'organisme doit sans arrêt se soumettre. D'autres secrets de santé pour vivre plus longtemps en pleine forme se sont progressivement dégagés et mettent en avant le pouvoir régénérateur du sommeil, de l'exercice musculaire, d'une sexualité bien dirigée et d'un combat actif contre la pollution. Vous pourrez ainsi séparer – en 10 semaines – votre âge biologique qui correspond à votre état de forme, de votre âge chronologique dont vous ne devez plus vous occuper.

Mieux vous connaître pour mieux vous aider.

Au milieu du 18^e siècle, l'espérance de vie était de 25 à 30 ans et 30% des nouveaux-nés décédaient. Aujourd'hui, l'espérance de vie est considérablement augmentée : si vous avez 60 ans en 1999, vous disposez encore de 18 ans si vous êtes un homme et de 23 ans si vous êtes une femme pour profiter de votre environnement et de votre famille. Il faut rendre ces années intéressantes, rentables et fertiles.

2- Surveillez votre horloge biologique

Il existe une horloge biologique présente dans toutes vos cellules qui régit les capacités de votre organisme et lui permet d'atteindre un âge avancé avec un minimum de malaises. Cette horloge biologique au passage crée certes un certain nombre d'anomalies mais vieillir n'est pas une maladie; il s'agit d'une phase de votre évolution personnelle. Il ne faut donc pas en vouloir à la nature de modifier quelque peu votre résistance immunitaire, la vitesse de renouvellement de vos cellules cardiaques, digestives, pulmonaires ou musculaires pour créer des déficits agaçants. Il suffit d'intervenir assez tôt pour ne pas la laisser faire. Quels sont les désagréments inévitables en relation avec l'âge? Un corps jeune est composé d'environ 66% d'eau. Avec l'âge, s'installe une déshydratation et la proportion d'eau diminue pour atteindre 50% à partir de 60 ans.

– Il en résulte une diminution de la masse osseuse, de la masse musculaire et une diminution de taille de la majorité des organes.

– Paradoxalement, la quantité de tissu graisseux subit un processus inverse et augmente, d'où la prise de poids de la plupart des individus à partir de 50 ans alors que la taille s'amenuise et que vous finissez par perdre 3 à 4 cm de hauteur à cause de l'amincissement des disques intervertébraux, de l'augmentation des courbures physiologiques de votre colonne vertébrale dans ses parties dorsales et lombaires et de tassements vertébraux par déminéralisation.

– L'élasticité de la peau diminue, des ridules puis des rides s'installent au niveau des plis de flexion naturelle du visage: le sillon nasogénien, la patte d'oie autour de l'œil, le front, la ride du lion entre les deux sourcils.

– Les cheveux grisonnent et tombent plus facilement, les poils deviennent plus rares, les muscles du visage s'affaiblissent progressivement et vous ne pouvez éviter d'avoir un petit air triste, même si intérieurement tout va bien.

– Même le cerveau perd de sa masse et de son volume. Sa consommation d'oxygène se modifie, ainsi que le débit vasculaire cérébral et certaines cellules nerveuses se remplissent de dépôts gras qui les rendent paresseuses et non fonctionnelles, parce que les envahisseurs ou radicaux libres ont perturbé leur métabolisme.

– Votre audition se dégrade. Au début, vous avez du mal à percevoir les sons graves et vous devez faire répéter plusieurs fois par vos interlocuteurs, les phrases les plus

banales. Très vite, chez certains d'entre vous l'hypoacousie devient sévère par arthrose de votre matériel de transmission des sons (l'enclume, le marteau et l'étrier) qui se trouve dans l'oreille moyenne, derrière le tympan, et vous risquez d'être obligé de porter un appareil inesthétique.

– Votre vision, par perte d'élasticité des muscles qui commandent les mouvements du cristallin, a besoin d'être corrigée par des lunettes pour voir de près. Si vous êtes trop gourmand, des dépôts graisseux et calcaires vont occuper la masse de ce cristallin et être responsables de la cataracte qui ne guérit que par une intervention chirurgicale. – Même votre masse musculaire se réduit, vos performances sportives décroissent et il est noté un changement dans l'amplitude de vos mouvements. Votre tolérance à l'effort est différente et le système de conduction nerveuse voit certaines de ses fibres devenir fibreuses, ne plus remplir leur office et ne pas transmettre les ordres venant de votre cerveau et des centres nerveux sous-corticaux.

– La capacité respiratoire s'atténue par hypotonie des muscles respiratoires associée à une calcification plus ou moins précoce des cartilages costaux, qui diminue d'autant l'amplitude des mouvements respiratoires.

– Le système digestif: les sécrétions salivaires, gastriques et pancréatiques et la trame musculaire intestinale se modifient aussi, d'où fréquence de constipation, de colite et d'aérophagie.

– Si vous êtes une femme, vos règles auront disparu autour de 50 ans, vous aurez été gênée par les bouffées de chaleur pendant de nombreuses années, vos os auront perdu beaucoup de sels minéraux et vous serez souvent devenue un peu dépressive avec troubles de la mémoire, difficultés de concentration, perte de confiance en vous et moindre productivité.

– Si vous êtes un homme, vous aurez la surprise d'avoir moins de désirs, d'avoir des difficultés d'érection, de présenter des envies fréquentes d'uriner parce que votre prostate aura grossi, de vous plaindre de troubles du sommeil, d'une fatigue inhabituelle et d'une grande perte de votre force musculaire. Il faut donc affronter les défis de façon personnelle: Tolstoï a divorcé à 83 ans pour refaire sa vie, Picasso a peint des chefs d'œuvre à 90 ans, Churchill n'a donné le meilleur de lui-même qu'à partir de 65 ans, et Verdi a écrit ses meilleurs opéras autour de 70 ans. Dix semaines devraient vous suffire pour retrouver l'allant de votre jeunesse et le talent de vos années de maturité. Page 8 Comment retrouver votre jeunesse en 10 semaines Lutter contre le temps se fera en 10 semaines, les acquis de chacune d'elles étant réutilisés dans l'étape suivante, un peu comme si vous appreniez une langue étrangère et qu'à chaque fois, on vous fasse répéter les leçons précédentes et les mots nouvellement appris. Gérez mieux votre alimentation La mauvaise qualité et les quantités exagérées d'aliments consommés sont responsables de l'inflation des maladies dites dégénératives, comme le diabète, l'hypertension artérielle et les diverses maladies cardio-vasculaires.

En principe, le petit déjeuner doit être le plus consistant de tous les repas et l'organisation quotidienne doit passer par le schéma suivant:

- des fruits et légumes tous les jours, en ayant soin de bien les rincer, afin d'éliminer les pesticides et les herbicides;
- du poisson, 3 à 4 fois par semaine;
- 3 repas de viande par semaine;

– des pâtes, du riz, des céréales et des légumineuses pour les plats de résistance. Dans les conditions normales: • les proportions de sucre sont de 55%; • celles de graisses de 25%, en insistant surtout sur les graisses insaturées contenues dans les huiles de première pression à froid (colza, noix, pépins de raisin, olive, tournesol); • celles des protéines de 20%, en respectant la proportion de 50% de protéines animales (poisson, viandes, œufs) et de 50% de protéines végétales (soja, lentilles, pois chiches, haricots blancs). Il faudra vous habituer à manger lentement, en espaçant les repas et en décidant dès la lecture de notre Guide, de toujours laisser par principe, quelque chose dans votre assiette, quelles que soient les quantités servies au départ, pour vous former à une certaine discipline.

Vous allez consacrer les 2 premières semaines de votre cure à contrôler vos repas, à programmer vos menus, à vous demander chaque jour si vous observez bien le plan que nous vous proposons. Contrôlez votre sommeil Le sommeil est réparateur pour le corps et vous libère des tensions psychiques accumulées. Durant votre sommeil, vous perdez le contrôle de vos pensées et de mauvais rêves peuvent stresser votre organisme, au même titre que les événements réels.

– La préparation au sommeil vous oblige à ne regarder à la télévision que les films qui vous interpellent par leur bonne humeur.

– Vous ne devez pas non plus pratiquer d'exercice physique violent après le repas mais simplement faire quelques pas dans votre appartement ou dans votre jardin, si vous avez la chance d'en posséder un.

– Une atmosphère musicale tendre est la bienvenue, associée à une tisane de tilleul, de passiflore ou de camomille, et à des pensées volontairement agréables de vie champêtre, de rencontres amicales ou de réussites "sans effort". Vous pourrez maintenant ajouter à la petite réforme alimentaire que vous avez comprise et acceptée, l'éducation de votre sommeil pendant les deux semaines suivantes. Faites de l'exercice Parce que vous dormez mieux et que vous contrôlez mieux votre poids, vous allez pouvoir redonner à votre corps une souplesse qu'il a sans doute perdue.

– Refusez de prendre la mentalité du retraité et d'attendre chez vous que le temps passe. Il faut faire travailler vos muscles, faire circuler votre lymphe et votre sang, réapprendre à faire des efforts pour obliger vos tissus à se reconstituer et vos cellules à revivre.

– Vous n'avez sans doute pas vos capacités de 20 ans. Chaque âge a ses plaisirs. Vous deviendrez donc un fanatique de la marche, du golf, de la gymnastique aquatique ou du stretching, qui referont découvrir une certaine souplesse à vos articulations.

Pendant les 2 semaines qui suivent (la 5e et la 6e semaine de la cure), vous ne penserez qu'à remuer "utile". Réveillez votre sexualité Aucune raison ne vous oblige à laisser la primauté de la sexualité aux jeunes qui vous entourent. À l'affection qui doit promouvoir chacun de vos actes d'amour, vous devez ajouter ces efforts musculaires particuliers qui font battre votre cœur un peu plus vite, qui accélèrent la circulation générale, qui oxygènent votre cerveau et qui réhydratent vos tissus par la congestion générale qui suit des actes sexuels bien ordonnés.

– Faites naître le désir en vous, en pimentant votre alimentation, en osant regarder quelques films érotiques et en rappelant à votre partenaire qu'il vous suffit de peu de chose pour être prêt ou prête.

– Quelques herbes médicinales peuvent vous aider, sous forme de gélules de poudre (de 0,30 g à prendre le soir, après le repas) comme le Ylang-Ylang, le Millepertuis, le Ginseng, le Gingembre ou la Menthe. La 7e semaine, puisque vous êtes redevenu(e) un homme ou une femme entraîné(e), vous vous laisserez gagner par une sexualité bon enfant qui sans doute ravira aussi bien votre partenaire que vous-même.

3- Relaxe-vous régulièrement

Ou bien vous décidez de vous enfermer dans vos soucis, de penser sans cesse et tristement aux événements du monde, à vos enfants qui n'ont pas encore réussi, à vos petits enfants que vous ne voyez pas assez souvent, aux maladroites de votre entourage, au mauvais temps qui vient bloquer vos projets,... Ou bien vous décidez enfin, d'être un peu égoïste, de penser d'abord à vous, de vous détendre avant d'entreprendre et de ne vous plaindre que si cela en vaut vraiment la peine....

– Il vous suffit alors d'apprendre à vous relaxer, à l'imitation des sages chinois, en fermant les yeux, quelques minutes par jour et en appelant très fort, même à haute voix, sur l'écran mental qui se dessine devant vos yeux, un espace de lait et de miel dans lequel vous allez évoluer 5 minutes ou bien davantage.

– Pourquoi ne pas fréquenter des clubs de loisirs où des séances de relaxation sont régulièrement proposées? Tout effort doit être compensé par des repos réparateurs.

Vous consacrez la 8e semaine à l'apprentissage de la détente et du rêve, tout en inscrivant dans le temps tout ce que vous venez d'apprendre.

4 - Ajoutez des compléments alimentaires à votre alimentation

La 9e semaine sera orientée vers la lutte contre les radicaux libres et l'amélioration de vos capacités digestives. Vous avez les moyens de vous défendre contre les radicaux libres. Vous disposez dans votre organisme de deux enzymes protectrices, la SOD et la Catalase, qui ne peuvent fonctionner que si vous leur fournissez régulièrement du Sélénium, du Magnésium, du Cuivre, du Fer ou du Zinc. – Mangez "bio" et vos

aliments échapperont à la pollution tout en vous fournissant ces compléments alimentaires, si vous mangez équilibré. Si vous n'y arrivez pas, ajoutez chaque jour à votre repas de midi ces oligo-éléments présentés en gélules ou en ampoules, et faciles à trouver aussi bien en pharmacie qu'en magasin diététique. – Complétez avec: • de la vitamine C (oranges, kiwis, citrons, kakis) • de la vitamine E (germes de blé, levure de bière) • de la provitamine A (carottes et tous les légumes verts ou rouges) qui agissent pour leur propre compte contre les radicaux libres et les stoppent bien. Avez-vous d'ailleurs remarqué qu'une salade préparée avec une "vinaigrette" au citron ne tourne jamais?

5 - Stimulez votre digestion

La digestion ne peut se faire que si votre plexus solaire est en bon état et qu'il oblige vos glandes salivaires, votre estomac, votre pancréas, votre foie et votre intestin grêle à fournir, au bon moment, les enzymes nécessaires à l'assimilation des nutriments dont votre organisme a besoin.

Vous disposez de 3 moyens également efficaces:

– demander à un acupuncteur ou à un digipuncteur de vous stimuler 2 fois par semaine, pendant 6 semaines, un point qui se trouve à égale distance de l'ombilic et de la pointe du sternum (ou appendice xyphoïde), le 12e Vaisseau Conception; – ou prendre en Homéopathie, 5 granules à jeun, tous les matins, de "Plexus solaire 7 CH" pendant également 6 semaines; – ou encore, mais il faut un certain entraînement qui vous sera appris par des sophrologues, visualiser en vous relaxant, votre tube digestif sur votre écran mental et lui donner l'ordre d'être votre complice et d'agir au mieux de vos intérêts. Faites-vous une belle peau Pendant cette 9e semaine, vous devez aussi vous efforcer de redevenir le bel homme ou la belle femme qui dormait en vous, et apprendre à lutter contre la déshydratation qui est votre grande ennemie. Il faut donc la pourchasser avec tous les moyens disponibles.

– Vous prendrez l'habitude de boire au moins 1 litre d'eau minérale par jour, les eaux peu minéralisées étant les meilleures comme l'eau de Contrexeville et l'eau Roucou.

– Vous vous masserez avec des pommades riches en collagène Page 14 ou élastine, parce qu'elles sont hydrophiles.

– Vous ajouterez un masque d'argile avec des huiles essentielles de lavande ou de sassagras (5 gouttes par soin).

– Et vous ne refuserez pas des séances d'électrostimulation proposées dans certains Instituts d'Esthétique, qui réapprendront à vos muscles à se contracter et augmenteront ce que nous appelons le turn over, à savoir l'élimination rapide des déchets et leur remplacement par des nutriments facilement disponibles.

6 - Et surtout, cultivez votre mémoire et votre intelligence

La 10e et dernière semaine de cette cure sera consacrée au “rajeunissement” de votre cerveau. Il existe une méthode qui s’appelle “Gym-Cerveau” et qui me semble bien compliquée parce qu’elle sollicite sans discrimination votre mémoire, votre vision, vos oreilles, votre sens du goût ou votre audition. Tous ceux qui l’ont essayée se découragent vite et l’abandonnent sans regret. Le moyen que je propose est plus simple et consiste à choisir dans la littérature un poème romantique que vous aimez bien, du Victor Hugo, du Lamartine, du Vigny, du Verlaine ou autre, et à l’apprendre vers par vers, en donnant à chaque vers toutes les intonations que vous pouvez imaginer. Vous aurez la surprise, un jour, de le savoir par cœur. Alors, vous devrez l’apprendre en “inversé”, en commençant par le dernier mot et en remontant progressivement... même si cela n’a plus aucun sens. Écrivez-nous pour nous raconter votre expérience. Nous devons personnellement à cette méthode presque un nouveau savoirfaire.

Conclusion

Vivre autrement et mieux dépend, comme nous l'avons vu, entièrement de votre bonne volonté.

Les étapes réparties en 10 semaines que nous avons présentées, referont, nous n'en doutons pas, de l'homme et de la femme fatigués que vous êtes peut-être, un nouvel individu plus courageux, plus actif, plus jeune, plus entreprenant et bien mieux intégré.

Pour en savoir plus

ARCAND-HÉBERT, Précis pratique de Gériatrie,

Éd. Edisem du Québec. BIZ (P.R.),

Le 3ème Âge, Éd. Retz. DE BROUWER (L.),

L'Art de Rester Jeune, Éd. Dangles. DEHIN (Robert),

Toujours Jeune, Éd. Godefroy. DE JAEGER (Ch.),

La Gérontologie, Que sais-je ?,

Éd. P.U.F. SEGUIN-EYNARD (J.),

Docteur Maison, Éd. Godefroy.

