

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

En adoptant une bonne hygiène de vie, nous sommes capables d'influencer le processus de vieillissement de notre corps. Un sommeil réparateur, une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'un sport et rester « zen » sont les ingrédients principaux pour mettre en place le ralentissement de ce processus de vieillissement. Afin de répondre à la question posée, nous nous intéresserons à la biologie du corps humain et surtout à la neurologie pour comprendre en quoi ces pratiques sont bénéfiques pour notre longévité.

I – Être actif

- Avoir des projets

Il est important de maintenir une activité : exercer son métier, entreprendre une action de bénévolat, pratiquer des loisirs ou des activités physiques, voir intellectuelles etc. L'essentiel est de ressentir que l'on sert à quelque chose, que l'on possède une certaine « mission ». L'adage qui énonce : « le travail c'est la santé » est sensé car une étude faite sur des femmes de plus de 65 ans, montre que les plus actives, physiquement et intellectuellement, gardent leurs fonctions cognitives (la mémoire, l'attention, le langage, les fonctions exécutives et les fonctions visuo-spatiales) en bon état, contrairement aux plus sédentaires qui subissent une détérioration de leurs capacités. Selon les chercheurs, ce phénomène pourrait être dû à l'afflux sanguin qui augmente parfois à plus de 30 %, lors de la pratique d'une activité. Le cerveau, alors mieux alimenté en oxygène et en éléments nutritifs, serait préservé et donc plus performant.

Alors ne soyez jamais à la retraite, ayez sans cesse des projets en tête, stimulez vos neurones. Même si cela reste à prouver, certains pensent que cette oxygénation est susceptible de diminuer de 40 % le risque de développer une maladie d'Alzheimer.

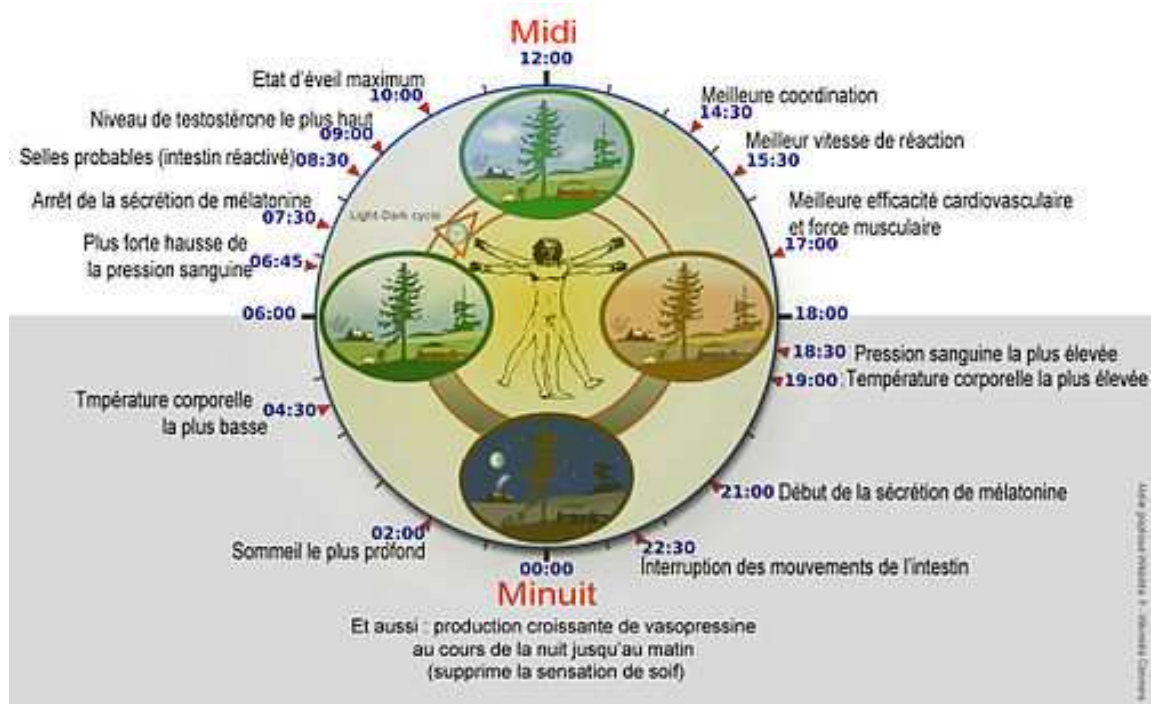
Vous pouvez également, si vous le souhaitez, optimiser votre capitale santé en organisant vos activités selon votre biorythme. Il existe un rythme (dit "circadien"), de 24 heures, dont dépend notre organisme. Il est l'expression de l'horloge interne de notre cerveau, horloge régulièrement remise à l'heure grâce à nos yeux ! Notre œil capte la puissance de la lumière du jour grâce à des neurones spécifiques qui transmettent l'information au cerveau et ainsi affecte de nombreuses fonctions biologiques, comme le rythme cardiaque, la température corporelle, ou la synthèse d'enzymes et d'hormones, dont la mélatonine et le cortisol. La mélatonine renseigne notre corps sur la longueur du jour et de la nuit. Le cortisol, lui, a une

Article bien-être

Ecrit par Patricia GROS-DAILLON

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

action anti-inflammatoire et est responsable de la force musculaire, des modifications de structure osseuse, de la fixation du calcium, de la redistribution des graisses. Des neurotransmetteurs comme la dopamine (sensations de satisfaction ou de plaisir), et la sérotonine (hormone du calme et de la satiété) constituent eux aussi d'excellents synchronisateurs de l'horloge interne. Il est donc conseillé de s'étirer au réveil, de commencer la journée avec douceur, de faire des siestes si le corps le quémande et de pratiquer des activités physiques et intellectuelles entre 15h et 18h.



- *Pratiquer une activité physique*

Une activité physique régulière, pendant au moins trente minutes est grandement préconisée, car pendant les vingt premières minutes, l'organisme brûle le sucre et seulement après ce laps de temps, il brûle les graisses. Pratiquez par exemple une promenade de trente minutes ou une marche active à environ 5 kms/heure car cela procure des effets bénéfiques sur la vascularisation. Cette pratique engendre une livraison à nos cellules, des nutriments et de l'oxygène dont elles ont besoin pour fonctionner. Un cerveau maintenu en activité est mieux irrigué et déclenche une action positive sur le système nerveux autonome (il régule la digestion et le sommeil entre autres) et vieillit donc moins vite.

Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : patriciagrosdailon@gmail.com

www.patricia.grosdailon.fr

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

Article bien-être

Écrit par Patricia GROS-DAILLON

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

Le taux de sérotonine, anormalement bas chez les personnes dépressives, quintuplerait durant une séance de footing. Cette molécule réduit les sensations de dépression et amène un sentiment de pouvoir et de fierté. Elle régule également le cycle veille sommeil et atténue les sensations de douleur et d'anxiété.

Le yoga contribue, entre autres, à améliorer la santé cardio-vasculaire et cardio-respiratoire, à réduire les troubles musculosquelettiques, à traiter l'insomnie, les maux de tête, la dépression, etc. Étant basé sur l'équilibre énergétique et les étirements, il permet d'obtenir une grande flexibilité corporelle, une plus grande souplesse et donc symboliquement plus de recul dans la vie.



La pratique quotidienne des cinq Tibétains (postures de yoga), réveille et dynamise l'ensemble de l'organisme et permet d'améliorer la santé globale et d'encourager la longévité. Pratiqué depuis des milliers d'années dans les monastères de l'Himalaya, c'est une forme de méditation active qui apaise le mental, stimule les sens, active les perceptions et bénéficie d'une influence positive sur l'esprit. D'un point de vue énergétique, elle stimule les sept chakras et produit un impact important sur notre vitalité. Les mystiques orientaux soutiennent que le corps possède sept centres d'énergie qui correspondent à sept glandes endocrines. Les hormones sécrétées par ces glandes règlent nos fonctions corporelles.

La recherche médicale a récemment découvert l'importance des hormones dans le processus de vieillissement. Il est apparu que la glande pituitaire commence à produire « une hormone de la mort » au début de la puberté. Cette « hormone de la mort » diminue apparemment la capacité de nos cellules à bénéficier d'autres hormones telle que l'hormone de la croissance. Par conséquent, nos cellules et organes se détériorent petit à petit pour finalement mourir...

Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : patriciagrosdailon@gmail.com

www.patricia.grosdailon.fr

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

Article bien-être

Ecrit par Patricia GROS-DAILLON

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

En pratiquant les cinq rites des sept centres d'énergie le déséquilibre hormonal se rééquilibre, les cellules se divisent et prospèrent comme elles le faisaient quand elles étaient jeunes.

De même, la pratique d'exercices tels que le Tai-Chi-Chuan produit une influence bénéfique sur le système nerveux, circulatoire, respiratoire, digestif et le métabolisme du corps entier. Telle une unification psychomotrice, la forme circulaire des mouvements, constituent la base du principe de globalité et d'unité du corps et de l'esprit. Traditionnellement, il est dit que le Tai-Chi-Chuan favorise la longévité. La pratique du mouvement et de la circulation de l'énergie rassemblée et unifiée, l'accumulation du souffle dans les champs de cinabre produisent un effet régénérateur, le souffle intérieur est la force de vie.

Vous l'aurez compris, faire du sport c'est prendre soin de son corps et de son mental. Une hygiène de vie qui permet entre autres d'améliorer son bien-être, sa mémoire, son intelligence et sa santé. Mettez un peu de sport dans votre quotidien et tous les ingrédients seront réunis pour vivre bien et longtemps !

- Faire l'amour

Le lien entre la santé et la sexualité a été confirmé par de nombreuses études scientifiques. Des chercheurs ont constaté qu'une bonne santé sexuelle est associée à plus de bonheur et de bien-être, et donc à une plus grande longévité. La santé sexuelle devrait être considérée comme une composante importante de la santé générale, soutiennent-ils.

Une étude britannique ayant porté sur près de mille hommes suivis sur vingt ans a conclu que les risques de souffrir d'une maladie cardiaque ou d'en mourir étaient moins élevés chez les gens qui avaient le plus d'activités sexuelles (deux fois par semaine comparativement à moins d'une fois par mois).

Les auteurs d'une étude ayant examiné les facteurs de longévité d'une population sur une période de 25 ans ont conclu que la fréquence des relations sexuelles et le degré de plaisir qui y est associé seraient des prédicteurs significatifs de la longévité.

De plus, l'activité sexuelle stimule la production de substances bénéfiques pour la santé, dont les endorphines, qui favorisent la sensation de plaisir et la relaxation et qui diminuent le stress. Faire l'amour est bon pour notre organisme. En plus d'être une activité physique qui stimule le cœur il favorise notre bien-être. Les caresses et l'acte d'amour libèrent l'hormone de l'ocytocine qui fait basculer le corps dans une phase de détente, de repos et donc de réparation. Au fur et à mesure que l'ocytocine augmente, le cortisol, l'hormone du stress, diminue. Pour les femmes, cette hormone est bénéfique pour la santé des seins.

Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : patriciagrosdailon@gmail.com

www.patricia.grosdailon.fr

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

Article bien-être

Ecrit par Patricia GROS-DAILLON

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

Chez les hommes, elle augmente la testostérone, qui contribue à la santé des os et des muscles. On relève aussi dans la littérature scientifique que l'activité sexuelle préviendrait l'hypertension, la dépression et divers cancers. Faire l'amour est donc un excellent antistress, il booste le système immunitaire et détient un effet préventif face aux maladies car cet acte fait aussi bien dormir... Il est donc préconisé de faire l'amour pendant trente minutes, trois fois par semaine.

II – La méditation, la relaxation.

L'objectif de la méditation est de maîtriser le mental et par ce biais, descendre les ondes cérébrales de l'état bêta (qui correspond à un état de conscience normal) à l'état alpha (état de relaxation légère) puis à l'état thêta (relaxation plus profonde) pour arriver enfin à l'état delta (qui est proche du sommeil).

Il a été récemment démontré par les scientifiques que la pratique régulière de la méditation permet de stimuler le système immunitaire et certains composants biochimiques insérés dans le sang, dont les hormones.

Elle s'avère être très utile pour gérer le stress, la douleur, l'anxiété, l'hypertension et les maladies cardiaques, car les individus détendus, affrontent plus sereinement le stress de la vie et sont baignés dans le bien-être, le calme intérieur. La pratique de la méditation améliore les aptitudes mentales de mémorisation, de concentration, de détachement, de maîtrise des émotions et de confiance en soi. Le plus important étant bien évidemment la régularité et l'assiduité dans votre pratique.



III – Bien s'alimenter

Pour rester jeune il est important de manger des antioxydants. Les antioxydants sont les molécules antidotes que la nature met à notre disposition pour combattre les effets toxiques de l'oxygène. À son contact, nous produisons des radicaux libres, molécules très toxiques et chimiquement agressives, responsables du vieillissement. Il s'agit principalement des

Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : patriciagrosdailon@gmail.com

www.patricia.grosdailon.fr

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

Article bien-être

Écrit par Patricia GROS-DAILLON

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

vitamines A, C, E, des carotènes, des flavonoïdes (responsables de la couleur variée des fleurs et des fruits) et d'oligo-éléments comme le sélénium et le zinc.

Nos modes de vie actuels accroissent l'oxydation et favorisent la production de radicaux libres : tabagisme, mauvaise alimentation, pollution, stress, surmenage...

Les antioxydants se trouvent dans les fruits et les légumes et surtout ceux de couleurs orange, rouge et jaune, à savoir : les carottes, les tomates, les kiwis, les prunes, les raisins, les cerises... Ils se trouvent également dans certaines plantes et épices. Précisons que ces aliments antioxydants, aussi bénéfiques soient-ils, doivent être accompagnés d'une alimentation variée et équilibrée.

Ainsi pour équilibrer votre alimentation, nourrissez-vous de beaucoup de légumes et peu de viande, avec beaucoup de thé vert, de thé matcha, de curcuma, des algues et du soja par exemple. Sachez également que la vitamine E prévient le vieillissement. Elle est présente dans les légumes verts, les huiles, le beurre, les céréales complètes, les avocats, les œufs...

La restriction calorique (30 à 50 % en moyenne) a un effet préventif sur les maladies du vieillissement et augmente notre espérance de vie. Manger moins entraîne moins de déchets toxiques. L'accélérateur de vieillissement c'est la graisse qui encrasse les vaisseaux sanguins c'est pourquoi l'activité physique est importante.

Les polyphénols sont des molécules qui ont le pouvoir de favoriser la circulation sanguine et de protéger les artères du vieillissement. Nous les trouvons dans le chocolat noir avec plus de 70 % de cacao, les baies, le pamplemousse, le curcuma, le curry... Pour les articulations pensez au thé vert et aux poissons. La curcumine évite les accumulations de graisse dans les artères (curcuma, cumin, curry). C'est un stimulant digestif, un puissant anti-inflammatoire et détient un fort pouvoir antioxydant.

Pensez à la chrononutrition. C'est manger le bon aliment au bon moment et dans la bonne quantité. C'est la synergie entre la diététique et la chronobiologie qui apporte un équilibre alimentaire en permettant des repas substantiels, sans frustration, sans carences et avec une perte de poids progressive, réelle et durable. Mais la métabolisation des constituants des micros et macronutriments provenant des aliments dépend de la sensibilité de l'environnement cellulaire. Elle vous indique par exemple de bannir les sucres le matin, car, contrairement aux sucres lents, les sucres rapides sont stockés le matin et le midi. Le corps grossit donc en mangeant des sucres rapides le matin (confiture, miel, pâtisseries, viennoiseries, biscottes, jus de fruits, pain de mie industriel...) et le midi (fruit, gâteau, sucre dans le café). Le pancréas, très réactif le matin, s'épuise lors d'une ingestion sucrée en sécrétant un maximum d'insuline pour gérer le sucre en excès dans le sang. Ce type d'alimentation malheureusement courante mène vers un état diabétique, de plus en plus tôt.

Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute

6

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : patriciagrosdailon@gmail.com

www.patricia.grosdailon.fr

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

Article bien-être

Ecrit par Patricia GROS-DAILLON

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

Comme ce sucre s'avère difficile à métaboliser, d'autres récepteurs à insuline, plus sensibles le matin, mais dont la fonction est différente, vont favoriser la mise en réserve des sucres circulants. Les conseils en nutrition, diététique et/ou issus d'un naturopathe sont toujours de bon augure.

Attention au tabac à l'alcool et au café. Le tabac est une véritable usine à radicaux libres, dont la toxicité est néfaste pour les bronches, les poumons et les vaisseaux sanguins. Il brûle jusqu'à la moitié des réserves en vitamines C. Or, les globules blancs en ont besoin pour lutter contre les microbes. L'alcool entraîne des troubles du comportement, augmente sensiblement les lipides dans le sang et hausse la tension artérielle. La consommation excessive de café (+ de 4 tasses par jour), peut endommager le sommeil récupérateur.

IV – Le froid

Connaissez-vous la cryothérapie ? Elle consiste à entrer dans une sorte de sauna inversé dont la température peut baisser jusqu'à - 140°C dans le but de créer un choc thermique pour les cellules graisseuses qui nous protège du froid et élimine, de ce fait, les responsables des troubles circulatoires. Mise au point par les Japonais avant d'être utilisée en thalasso, la cryothérapie débute généralement par un petit gommage afin d'activer la microcirculation. Les jambes sont ensuite enveloppées de bandes de coton imbibées d'agents actifs (camphre et menthol) conçus pour activer la circulation, l'élimination et brûler les graisses.

L'idée est de soumettre à l'organisme un froid intense qui peut avoir une incidence sur le fonctionnement des cellules graisseuses et d'en diminuer les inconvénients. En effet la graisse est le thermostat de notre corps, quand la température extérieure baisse, la graisse brûle pour maintenir notre corps à 37 °C. Chez vous, vous pouvez prendre une douche chaude et vous rincer à l'eau froide.

Il existe certainement de nombreuses autres méthodes pour rester jeune, en attendant, pensez à entretenir une alimentation équilibrée, croquez un carré de chocolat par jour, marchez rapidement trente minutes quotidiennement, faites l'amour avec plaisir, pratiquez les étirements des muscles et rincez-vous à l'eau froide. Tous ces gestes, vous aideront à préserver votre capital jeunesse plus longtemps.

Dans son livre « How to live longer and feel better », Linus Pauling, Prix Nobel de chimie en 1954, Prix Nobel de la Paix en 1962 et honoré plus de 40 fois par des universités, résume ses conseils de santé en 12 points :

- 1) Prenez de la vitamine C chaque jour, de 6 à 18 grammes. Faites-le régulièrement, sans manquer un seul jour.
- 2) Prenez de la vitamine E chaque jour, de 400 à 1600 IU.

Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : patriciagrosdailon@gmail.com

www.patricia.grosdailon.fr

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

Article bien-être

Ecrit par Patricia GROS-DAILLON

Comment garder sa jeunesse le plus longtemps possible

- 3) Prenez de la vitamine B chaque jour.
- 4) Prenez de la vitamine A chaque jour (25.000 IU)
- 5) Prenez chaque jour une supplémentation de minéraux : calcium, magnésium, manganèse, zinc, molybdène, chrome et sélénium.
- 6) Baissez votre consommation de sucre de moitié : pas plus de 25 kilos par an.
- 7) À part cela, mangez ce que vous voulez, tant que cela ne vous fait pas grossir.
- 8) Buvez chaque jour beaucoup d'eau.
- 9) Faites de l'exercice, restez actif. Mais n'en faites pas trop si vous n'avez pas l'habitude de vous dépenser physiquement.
- 10) Buvez si vous le souhaitez des boissons alcoolisées, mais avec modération.
- 11) Ne fumez pas. C'est un point très important.
- 12) Évitez le stress, en faisant un travail qui vous plaît et pour lequel vous êtes faits, et en ayant une vie de famille heureuse.

Bibliographie

Rester jeune toute sa vie - Femme actuelle – 1500 conseils et astuces.

Un corps sans âge, un esprit immortel – Dr Deepak Chopra – Editions J'ai lu.

Comment rester jeune plus longtemps - Dr Jules Nabet - Editions Broché

1001 Recettes naturelles pour rester jeune – Susannah Marriott et Simone Honnorat – Editions Broché

Secrets éternels de jeunesse et de vitalité : Comment rester jeune à tout âge - Christian Tal Schaller et Johanne Razanamahay – Editions Broché

Internet

Emissions TV : E = M6 : les secrets de la longévité.

Divers sites internet à propos des sujets évoqués.

Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : patriciagrosdailon@gmail.com

www.patricia.grosdailon.fr

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F