

# Longévité humaine et santé

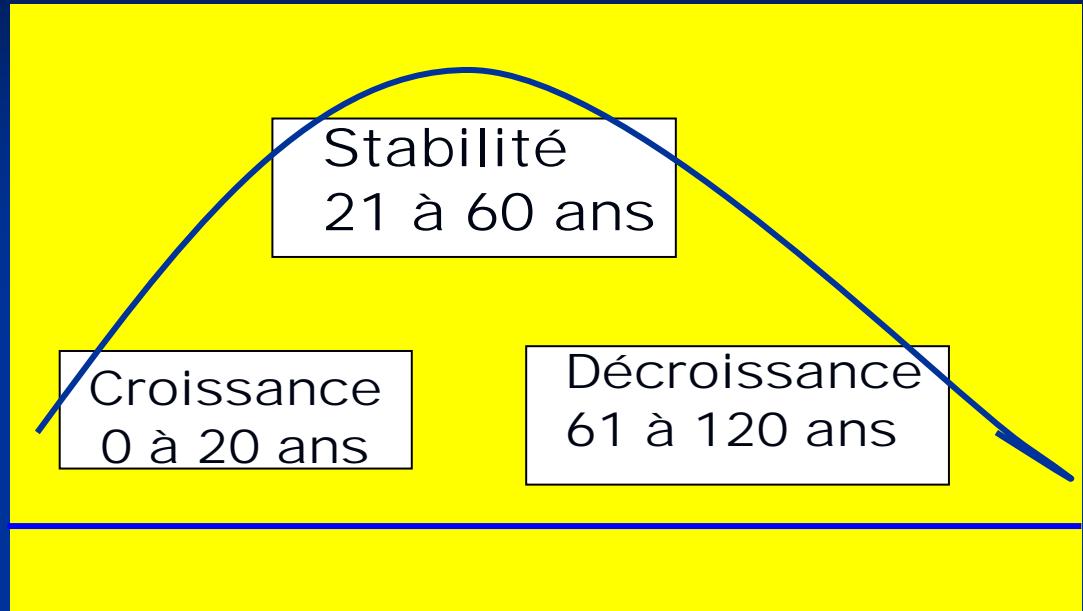
Comment ajouter  
de la vie aux années

Roger Castell  
Neauphle le Château,  
11 octobre 2016

# Sommaire

- Vie humaine et ses obstacles
- Vieillissement prématué
- Clés de la longévité
- Préventions actives
- Une vie longue et heureuse.

# La vie et sa durée



- A la naissance, la vitalité est immense.
  - La vie se déroule en 3 étapes.
- Mammifères = 6 à 7 fois la croissance.
- Vie humaine doit être : 120 à 140 ans.

# Obstacles à la longévité

- Accidents (10 000 par an  
dont 3500 sur les routes)
- Suicides (12 000 par an)
- Décès par maladies  
(580 000 par an)

Total en 2015 : 600 000 décès.  
On peut réduire toutes ces causes

# Méthode de la recherche

**1 – Causes du vieillissement**

(épidémiologie, bioélectronique...).

**2 – Études sur les centenaires**

( des îles, des montagnes et d'Europe).

La synthèse donne 7 secrets de longévité regroupés en 3 rubriques

# De l'enfance à la vieillesse



- Actif,
- Hydraté,
- Joyeux, insouciant
- Souple,
- Plein d'énergie,
- Sain,
- Neuf.

- Passif,
- Sec, ridé,
- Triste, inquiet,
- Raide, sclérosé,
- Fatigable,
- Entartré,
- Usé, oxydé ...

# Causes du vieillissement

- Lieu pollué  
(chimie, électricité)
- Excès de STRESS
- Excès de toxiques  
(poisons, fatigue)
- Excès de toxines  
(viande, sucre, cuit)



# Les 7 clés de la longévité

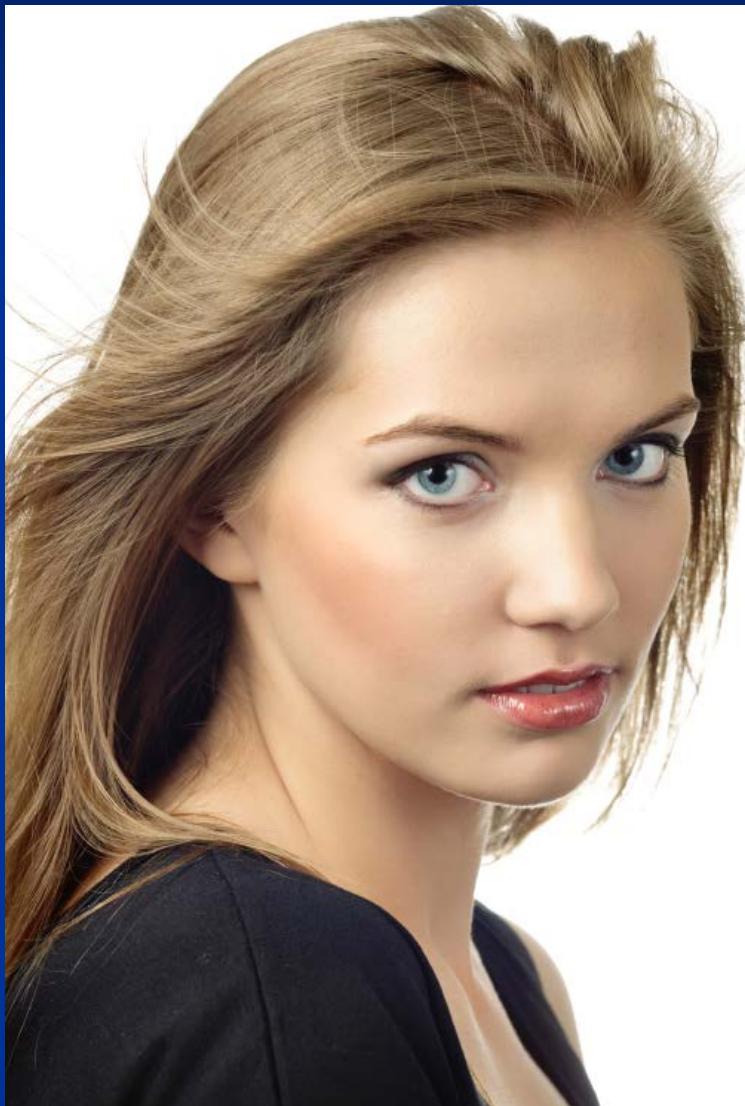
- Environnement sain (1<sup>ère</sup> clé),
- Sérénité mentale (2<sup>ème</sup> clé),
  - Conscience détendue
  - et maîtrise du stress.
- Hygiène de vie saine (3<sup>ème</sup> à 7<sup>ème</sup> clé).

# 1 - Environnement sain

- **Habitation saine,**  
(sans pollution)
- **Bonne situation,**  
(quartier calme)
- **Bonne orientation**  
(ensoleillement)
- **Bonne isolation**  
(chanvre, cellulose)
- **Air pur,**  
(sans pollution)
- **Végétation,**  
(arbres et fleurs)
- **Vêtements.**  
(coton, laine ...).



## 2 - Psychisme serein



Sérénité = longévité

- Pensées +++
- Expression +++
- Stress bien gérés
- Sentiments +++
- Réalisations +++

# Cultivez la sérénité

- L'esprit confiant (joie, optimisme, solidarité) donne la santé.
- Les techniques anti-stress (relaxation, respiration ...) sont utiles pour être bien.

La santé globale  
(corps et esprit)  
s'exprime  
par la joie de vivre !



### 3 - Hydratez-vous souvent

Buvez chaque jour  
1 litre ½ d'une eau :

- Pure (sans polluants et sans bactéries),
- Peu minéralisée (< 120 mg par litre),
- Vitalisée, dynamisée et humanisée !



La déshydratation est une catastrophe  
(peau, estomac, yeux, os ...)

# Autres boissons de santé

Les bonnes boissons doivent être saines et biologiques ...

- Le bon vin en petite quantité
- Les jus de fruits et de légumes
- Les infusions et les décoctions
- Les boissons lacto-fermentées ...



# 4 - Nourrissez bien votre corps

La nourriture  
doit être :  
végétale, crue,  
peu calorique  
et biologique  
(60 à 80%).

Elle protège  
vos organes  
et renforce  
votre santé



Il faut en consommer aux 3 repas !  
La nourriture cuite doit être de 20 à 40%

Dès le matin, mangez des fruits chargés en anti-oxydants



Vitamine C des fruits juteux  
Vitamine E des fruits gras

Midi et soir mangez  
des crudités anti-oxydantes



Chaque repas doit apporter des  
nutriments utiles à votre organisme.

# Composition du plat complet

- Après les crudités indispensables,
- le plat complet peut contenir :
  - 1 portion de protéines,
  - 1 portion de glucides,
  - 1 portion végétale cuite,
  - 1 persillade (ail, persil) pour l'énergie vitale.



Le dessert doit être une exception

# Aliments indispensables (midi et soir)



Mangez les merveilleux  
anti-oxydants  
(herbes aromatiques,  
aromates, racines,  
graines germées),  
épices, lacto-fermentés ...).

# 5 - Renforcez votre corps



A tout âge,

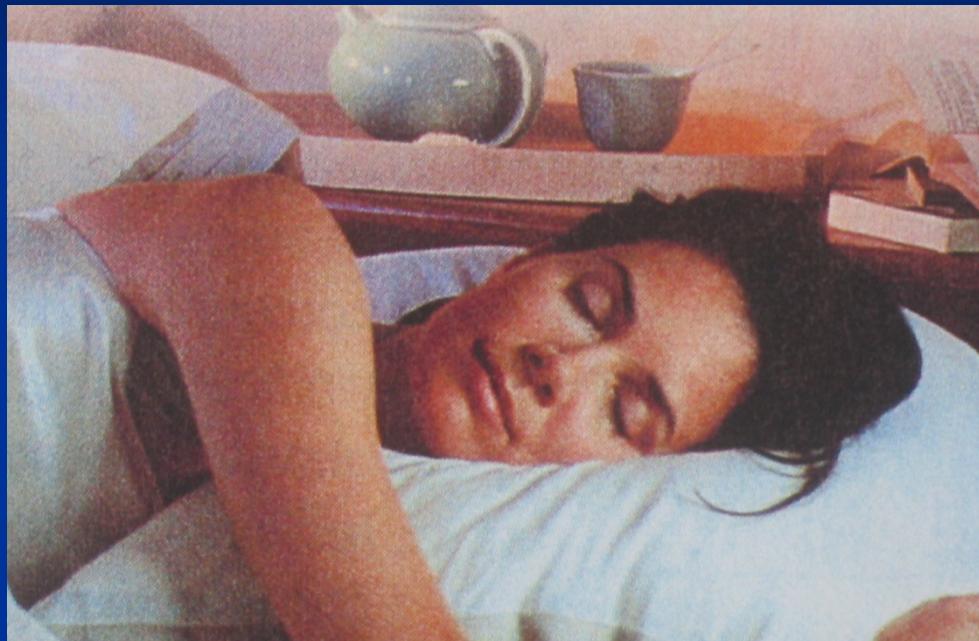
- bougez

(marche, vélo, gym ...)

- et respirez (parc,  
bord de rivière ...).

La santé exige  
des activités  
d'endurance sans  
efforts excessifs.

# 6 - Dormez profondément



## Eveil

Usure et oxydation

Deux tiers du temps  
(16 heures)

## Sommeil

Epuration, vitalisation

Un tiers du temps (8 h)

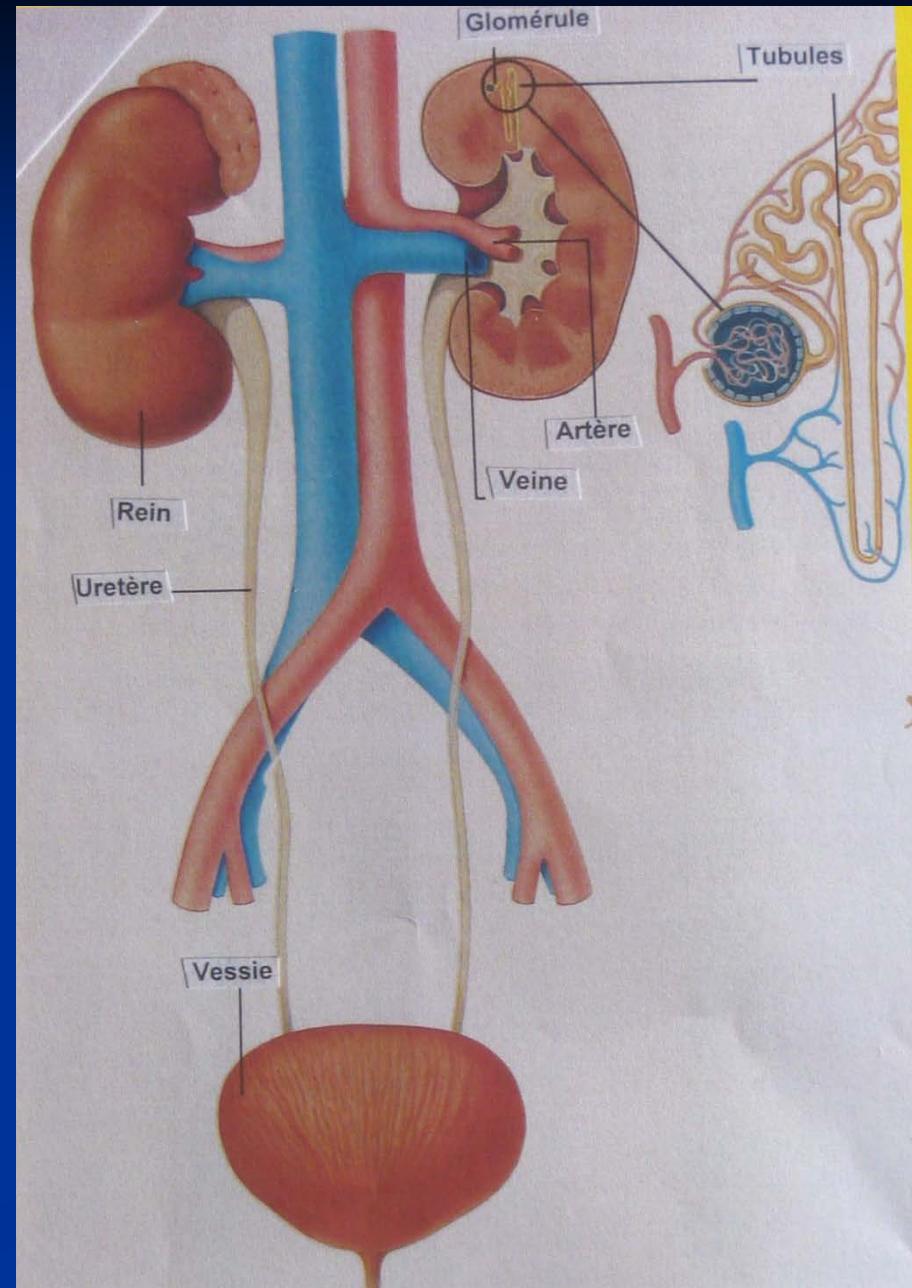
Au cours des 24 heures, l'organisme :

- se fatigue le jour (oxydation) et
- se régénère la nuit (réduction).

# 7 - Éliminez

- Les matières  
(tous les jours),
- Les déchets  
(toxines et toxiques)
  - par le foie (bile),
  - par les reins (urine),
  - par la peau (sueur).

Nécessité du nettoyage périodique  
(cures ...)



# Revitalisez-vous souvent (cures périodiques)



Exemples :

Renforcer les vaisseaux : ginkgo et olivier.

**Fluidifier le sang : huiles  $\omega 3$  (lin, colza, cameline).**

Renforcer le terrain : pollen, spiruline, curcuma ...

# Prévention active

(Pour éviter les maladies)

## ■ Renforcez 6 systèmes choisis,

- Respiratoire
- Circulatoire
- Hormonal
- Digestif
- Nerveux
- Osseux.

## ■ Évitez 12 maladies fréquentes.

- Rhumes, gripes
- Infarctus, AVC
- Diabète, prostate
- Gastro, constipation
- Alzheimer, Parkinson
- Arthrose, ostéoporose.

La prévention active  
sauvera la sécu !

# Je vous remercie ...

et je vous souhaite  
une vie longue,  
active et pleine de  
santé pour profiter  
longtemps du  
bonheur d'exister.

L'hygiène  
est le véritable  
élixir  
de la longévité ...

