

Longévité humaine et santé

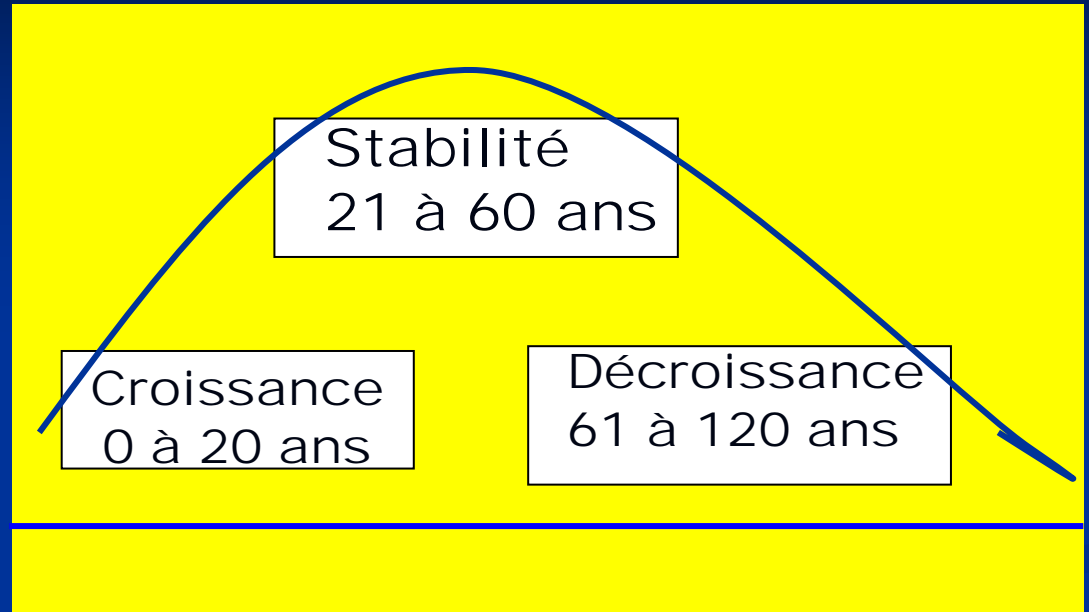
Comment ajouter
de la vie aux années

Roger Castell
Neauphle le Château,
11 octobre 2016

Sommaire

- Vie humaine et ses obstacles
- Vieillissement prématuré
- 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

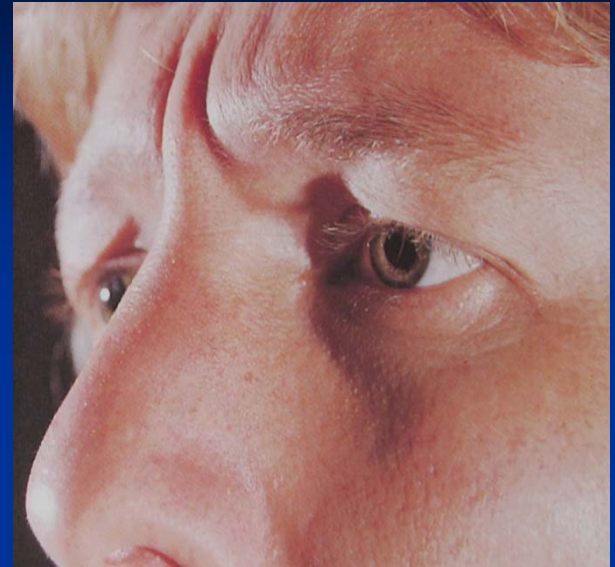


- Actif,
- Hydraté,
- Joyeux, insouciant
- Souple,
- Plein d'énergie,
- Sain,
- Neuf.

- 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^{ère} clé),
- Sérénité mentale (2^{ème} clé),
 - Conscience détendue
 - et maîtrise du stress.
- Hygiène de vie saine
(3^{ème} à 7^{ème} 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 technique 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 !

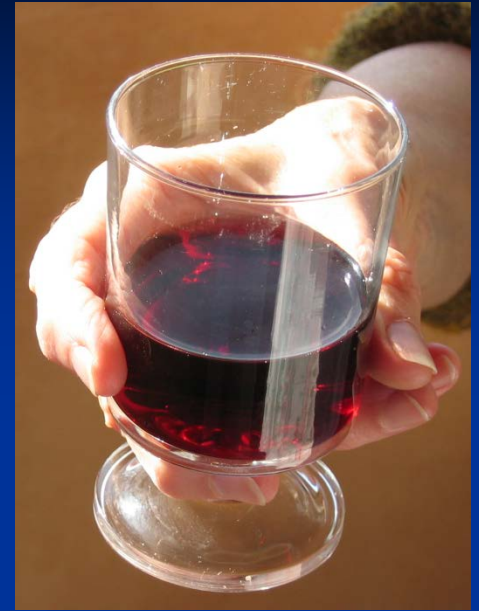


La déshydratation est une catastrophe
(peau, estomac, yeux, os ...)

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)



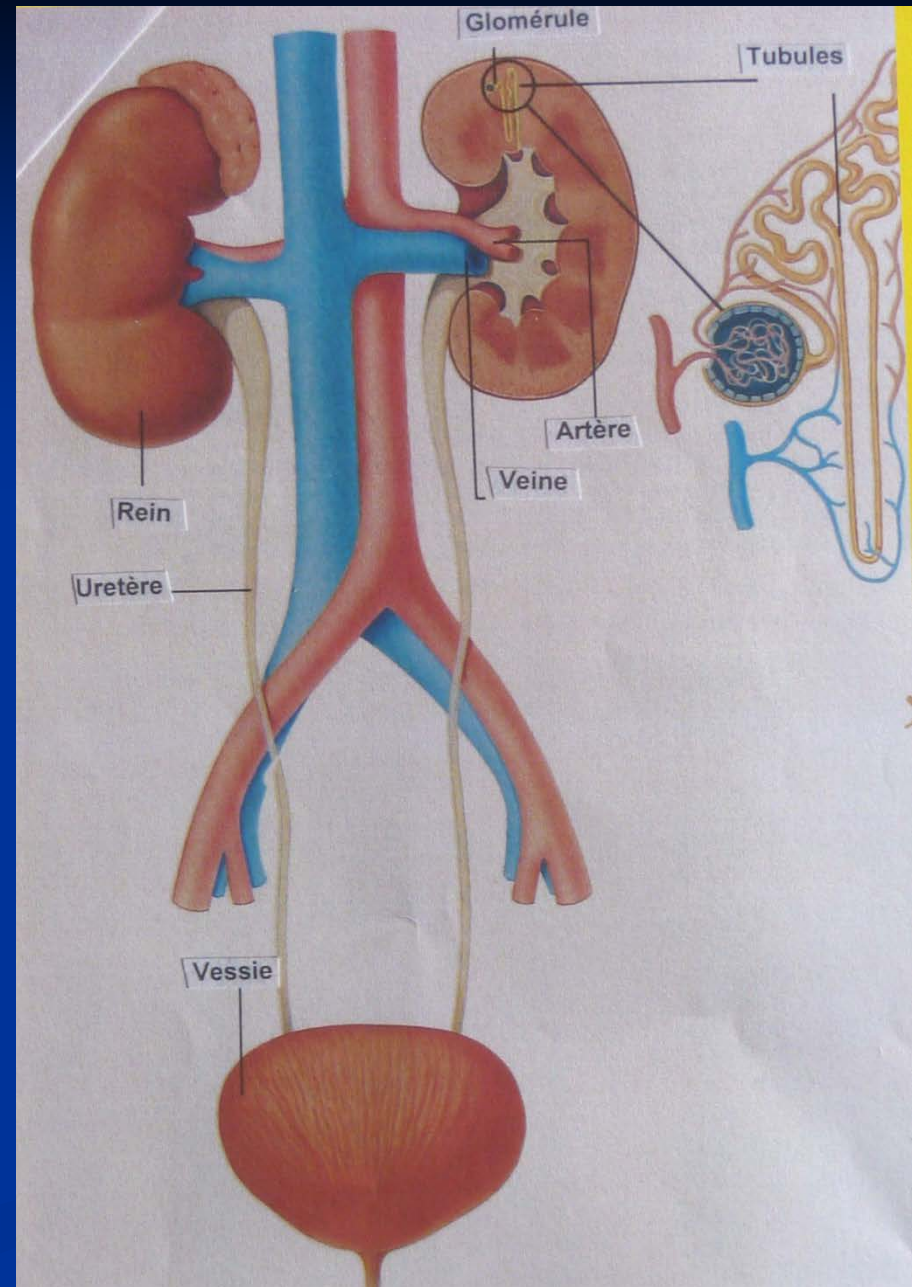
Au cours des 24 heures, l'organisme :

- 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, grippes
- 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 ...

