

Cultivez votre jeunesse et préservez là



Comment Améliorer Votre Style De Vie

principesante.com

AVIS LÉGAL

Cet ebook n'est pas présenté par un médecin.

L'auteur et l'éditeur ont fait tous les efforts pour maintenir l'exactitude des informations décrites dans cet ebook mais ne peuvent en aucun cas accepter la responsabilité de tout préjudice, perte ou dommage qui pourrait survenir de l'utilisation de ces informations.

Les sujets traités dans cet ebook sont présentés en tant que service public et seulement à des fins d'information - Tous les matériaux doivent être considérés comme une source de données secondaires et tous les matériaux qui sont utilisés dans les processus de décision doivent être confirmés par des experts extérieurs. Cette information n'est pas destinée à se substituer à un avis médical professionnel. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou un autre professionnel de la santé expérimenté, avant de commencer un nouveau traitement ou pour toute question pouvant concerner un trouble médical.

L'auteur n'est pas responsable de l'utilisation ou de détournement de l'information contenue à l'intérieur de cet ebook. Ces informations sont à but informatif et de divertissement. Elles ne sont en aucun cas conçues comme des avis professionnels ou des recommandations d'agir.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
STYLE DE VIE	5
Les graisses	5
Les fibres	8
La nourriture	12
Les suppléments	18
GESTION DE VOTRE ENVIRONNEMENT	23
C'est un tueur	23
Cela vient-il de grand-maman?	28
Votre environnement et la maladie	30
Les exercices	31
ATTITUDE ET VIEILLISSEMENT	35
Le sexe après 50 ans	38
La retraite	40
TRUCS ET ASTUCES DE DERNIÈRE MINUTE	42

INTRODUCTION

La vérité est que nous commençons le processus de vieillissement dès l'instant où nous sortons de l'utérus. Chaque jour de notre vie, notre corps se transforme et régénère de nouvelles cellules. La vitesse de ce processus est très différente selon l'âge.

Depuis de nombreuses années, les chercheurs tentent de découvrir une illusoire "fontaine de jouvence." Malheureusement, vous êtes en train de lire cet ebook parce qu'elle n'existe pas.

Quotidiennement, nous sommes bombardés de messages publicitaires qui tentent de nous convaincre qu'il existe de nouveaux produits miracle que nous devons utiliser pour combattre les ravages de Mère Nature.

Demandez à n'importe quel publicitaire et il admettra qu'il y a de plus en plus de publicités conçues pour encaisser d'énormes profits dans un immense marché. Quel est ce marché? Le marché des baby-boomers qui avancent dans l'âge.

Dans l'ensemble, nous vivons plus longtemps. Singulièrement, cela peut être une malédiction ou une bénédiction, selon sa propre perspective.

Certains de nos matériels peuvent être nouveaux et certains peuvent nous rappeler des choses que nous avons peut-être oubliées. Nous ne pouvons peut être pas dire comment nous sommes arrivés sur cette terre, mais nous pouvons certainement déterminer comment et quand nous partirons. Souvenez-vous seulement, que vous en avez un certain le contrôle.

STYLE DE VIE

Nous devons en parler, vous l'avez déjà sûrement entendu, mais il faut le répéter. Vous êtes ce que vous mangez. Chaque année, on dénombre en France, pas moins de 40000 décès suite à une crise cardiaque soit près de 110 morts par jour. Il y a plus de 13,5 millions d'Américains vivant aujourd'hui qui ont des antécédents de crise cardiaque, angine de poitrine ou une combinaison des deux. 50% d'entre eux ont 60 ans ou plus et 83% des personnes qui meurent d'une crise cardiaque ont 65 ans ou plus.

Aujourd'hui, de nombreux médecins classent la consommation de matières grasses et la cigarette comme les principales causes de décès.

Les graisses –

Les Américains (mais aussi de plus en plus de français) adorent les matières grasses. Ils aiment tellement le gras qu'ils consomment l'équivalent d'une livre et demie de beurre par semaine. Imaginez une tasse et demie de beure coupé en tranches et placé à différents endroits dans votre corps. Assez effrayant, n'est-ce pas? L'excès de consommation de graisses en est directement impliquée dans:

- Taux élevé de cholestérol
- Taux élevé des triglycérides
- L'hypertension artérielle
- Diabète
- Excès de poids.

Prendre seulement le contrôle de ce domaine de votre santé globale, vous permettra de réduire considérablement vos risques de maladies cardiaques ainsi que la réduction du risque d'accident vasculaire cérébral. Les accidents vasculaires cérébraux surviennent lorsqu'un caillot de sang obstrue les artères qui irriguent le cerveau.

Des chercheurs français ont analysé 250 hommes et femmes âgées de 60 à 70 et ont constatés que ceux qui avaient des dépôts

de graisse (plaques d'athérome), rétrécissant l'artère principale du cœur sont 9 fois plus susceptibles d'avoir un accident vasculaire cérébral que ceux qui n'ont pas ce dépôt.

Le cancer est un autre possible "sous-produit" de l'excès de consommation de graisses dans l'alimentation. En fait, les graisses alimentaires sont accusées d'y jouer un rôle dans la mesure où les hommes ont 40% des cancers et les femmes 60%. La viande est considérée comme l'un des principaux coupables du cancer du côlon et du rectum ainsi que le cancer de la prostate chez les hommes, et pour les femmes, le cancer du côlon et du sein. Et, les chercheurs commencent maintenant à penser qu'elle pourrait aussi jouer un rôle dans le cancer du poumon.

Alors pourquoi en mangeons-nous encore? Croyez-le ou non, beaucoup d'entre ne le savent tout simplement pas encore, en particulier ceux de plus de 60 ans. Même si l'on parle des matières grasses depuis longtemps, beaucoup de gens croient que la graisse est une partie nécessaire de l'alimentation. Oui, il est vrai que le gras alimentaire existe pour une raison. Il nous fournit les acides gras dont nous avons besoin pour contrôler la température de notre corps, nous donner une peau saine et sèche et protéger les nerfs et nos organes vitaux.

Le problème est que toutes les graisses sont perçues de la même façon et beaucoup d'entre nous ne comprennent tout simplement pas la différence.

Les matières grasses *mono insaturées* telles que des huiles d'olive et de canola et les matières grasses *polyinsaturées* comme les huiles de maïs et de carthame sont considérés un peu plus saines lorsqu'elles sont consommées avec modération.

Les graisses *saturées* que l'on trouve principalement dans la viande, les œufs et les produits laitiers sont liées à des problèmes de santé majeurs, surtout lorsqu'elles sont consommées en grande quantité.

Les *acides gras trans-vaccénique* sont un autre type de graisses nocives. Ce sont des graisses insaturées que les fabricants de produits alimentaires utilisent pour solidifier certains aliments comme la margarine et le shortening végétal (végétaline). En plus d'être nocifs, elles n'ont aucune valeur nutritive.

Changez pour un style de consommation à faible teneur en matières grasses en privilégiant essentiellement les graisses insaturées et vous vous sentirez bien et rajeuni indépendamment de votre âge. Peu importe votre âge ou vos conditions médicales, diabète, hypercholestérolémie, goutte ou maladies cardiaques, une consommation à faible teneur en matières grasses est la voie à suivre.

Limitez les graisses saturées à moins de 10% dans votre apport calorique quotidien et diminuez les acides gras et les bénéfiques seront l'augmentation de votre espérance de vie.

Les fibres –

Les fibres alimentaires sont les parties d'origine végétale non transformées par les enzymes de la digestion. Toutefois, elles sont indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal. Ne négligez pas les fibres. C'est une partie très importante d'une alimentation saine.

Nous avons réellement besoin de 25 à 35 grammes de fibres par jour pour nous protéger contre la maladie, malheureusement, dans les pays développés, on estime à 12 g l'apport quotidien moyen en fibres, dont 40 % proviennent des céréales. La moitié environ est constituée de fibres solubles.

Vous pouvez faire la différence en changeant facilement vos habitudes alimentaires. Avec une alimentation équilibrée et surtout variée, il est facile d'augmenter notre apport en fibres. Des chercheurs ont constaté une baisse stupéfiante de 33% du taux de cholestérol chez certains patients qui n'ont rien fait de plus qu'augmenter les fibres et réduire les matières grasses. De plus,

des recherches en cours indiquent que l'alcool perillyl contenu dans les fibres, ralentis réellement la croissance des tumeurs cancéreuses.

Avant de voir comment les fibres peuvent combattre le cancer, étudions les deux différents types de fibres – les solubles et les insolubles. Chaque type fonctionne différemment pour combattre la maladie.

Les fibres insolubles proviennent d'une substance qui se forme sur les parois cellulaires des végétaux. La raison pour laquelle elles sont appelées insoluble, est parce elles ne sont pas absorbées dans le système digestif. Elles augmentent ainsi le volume des selles et accélèrent le transit intestinal en stimulant les mouvements du tube digestif. C'est pourquoi certains aliments riches en fibres solubles, comme le son, sont des laxatifs naturels.

Les produits céréaliers et les légumes sont riches en fibres. Alors qu'au premier regard, ils ressembleraient plutôt à de la nourriture pour lapin qu'à lutter contre le cancer, les études montrent que les fibres insolubles contribuent à lutter contre le cancer du côlon et des chercheurs estiment qu'il contribue également à lutter contre le cancer du sein, du pancréas et de la prostate.

En Finlande, les faibles taux de cancer du sein et du côlon sont directement liés à une alimentation riche en céréales.

Dans certains pays d'Afrique où les gens consomment beaucoup d'aliments riches en fibres, les maladies intestinales sont pratiquement nulles.

Jetons un regard sur la façon dont elles fonctionnent.

Les fibres insolubles absorbent l'eau comme s'il s'agissait d'une éponge, ce qui rend les selles plus volumineuses. Cet excès de masse disperse les agents cancérigènes sur une zone plus vaste, ce qui les empêche de se concentrer pour faire des dégâts.

Les fibres sont l'équivalent d'une autoroute qui traverse l'intestin où les selles avancent plus vite, il y a donc moins de possibilités d'interaction entre les cellules de la paroi du côlon et les agents cancérigènes.

Les fibres fonctionnent avec les taux d'acides dans l'intestin, en changeant la façon dont certaines bactéries agissent. Les fibres fermentescibles sont utilisées par des bactéries de l'intestin, elles participent à la production d'acides gras volatiles nécessaires à l'entretien et à la croissance des cellules essentielles de la paroi du gros intestin. Oui, cela peut provoquer des gaz, mais le milieu devient défavorable à la croissance des bactéries pathogènes. Elles aident également à réguler le taux d'acides biliaires intestinal qui jouent un rôle dans les premiers stades du cancer du côlon.

Les "substances" qui provoquent le cancer du sein, du pancréas et de la prostate s'accrochent aux fibres comme un aimant, ce qui signifie que les agents cancérigènes sont évacués avec les autres déchets de l'organisme.

Les chercheurs pensent que les fibres insolubles contribuent également à réduire les taux d'œstrogène nuisibles qui peuvent contribuer dans les premiers stades du cancer du sein. Des expériences semblent suggérer que doubler la consommation de fibres et réduire les graisses peut diminuer le taux de tumeurs de 50%.

Sachant que vous pouvez manger des aliments qui peuvent réellement stopper ou ralentir la croissance des tumeurs, n'auriez-vous pas envie d'en manger?

Que ce soit en conserve ou secs, mais plutôt sec, les haricots, sous n'importe quelle forme, contiennent de grandes quantités de fibres. Réduisez la quantité de gaz en les faisant tremper une nuit dans une eau propre et claire. Rincer de nouveau avant la cuisson.

Le son d'avoine ajouté à vos salades ou mangé dans du pain complet avec modération est une source de fibres supplémentaires.

Essayez de manger du riz brun plutôt que du blanc. Le riz brun contient 3,32 grammes de fibres par tasse tandis que le riz blanc contient seulement 0.74 grammes par tasse.

Les pains à base de céréales entières sont à consommer avec modération. Vous pouvez ingérer 3 grammes ou plus, de fibres par tranche. Les céréales raffinées perdent des fibres et des oligo-éléments.

Apprenez à équilibrer les avantages des fibres par rapport à d'autres ingrédients. Si une barre granola a un ou plusieurs grammes de fibre, c'est seulement avantageux si la teneur en graisses et en calories est faible. Une barre de collation avec 100 calories, 2 grammes de graisses et un seul gramme de fibres est probablement correcte. Mais si la barre contient 300 calories et plus de matières grasses et de sucre, c'est beaucoup plus que vous n'en avez besoin.

Introduisez des fibres dans votre alimentation étape par étape, en les augmentant progressivement selon vos objectifs. Bien classer les aliments à préparer dans votre garde-manger peut vous aider. Faites le plein de soupes à faible teneur en graisses, de haricots en conserve et de céréales, ces aliments sont tous faciles à préparer. Ayez dans votre réfrigérateur, des légumes pouvant être rapidement préparés à la vapeur.

Garder le liquide des haricots en conserve, vous pouvez l'utiliser pour préparer vos soupes, il contient beaucoup de fibres solubles.

A condition qu'ils soient d'origine biologique, n'épluchez pas les fruits et légumes. Les peaux des pommes, des poires, des pêches et des pommes de terre sont riches en fibres solubles. Manger la croûte blanche des oranges et des pamplemousses fournit également des fibres supplémentaires.

Mangez aussi des fruits et légumes entiers en plus de ceux que vous consommerez comme des jus de fruits ou de légumes. Vous obtiendrez ainsi les nutriments concentrés à partir des jus de fruits mais aussi les fibres nécessaires de ceux entiers. En effet, par exemple six carottes contiennent 14 grammes de fibres que vous réduisez à 2 grammes si vous le consommez sous forme de jus, mais par contre vous absorberez près de 90 % des nutriments qui sont bio-disponibles contre moins de la moitié si ils sont ingurgité sous forme entière.

Certaines personnes préfèrent prendre des suppléments de fibres. Il en existe de nombreux sur le marché, mais sachez que la plupart contiennent du psyllium. Bien qu'il soit une source de fibres et un laxatif naturel, il peut interférer avec certains médicaments que vous prenez. N'oubliez pas de vérifier auprès de votre médecin.

La nourriture –

Alors que nous avons discuté de certains aliments riches en fibres, nous n'avons même pas effleuré la surface des aliments qui peuvent vous aider à combattre le vieillissement.

Les végétaux. Non, pas le philodendron suspendue sur le rebord de la fenêtre de votre cuisine, mais le trésor que vous trouvez dans les fruits et les légumes des allées de votre supermarché. S'il y a un simple conseil que vous devez suivre pour lutter contre le processus de vieillissement, consommer des fruits et des légumes est l'un des plus importants.

Lorsque vous mangez des aliments végétaux, les fruits et les légumes abondent en agents phytochimiques, composés végétaux constituant des agents naturels de lutte contre le cancer. Ils sont complètement distincts des vitamines fournies par les fruits et légumes eux-mêmes mais peuvent être encore plus précieux.

La science affirmait que les agents phytochimiques étaient absolument inutiles. Cependant, après des études approfondies des

plantes, ils ont découvert, même si la raison n'est pas vraiment connue, qu'ils aidaient à lutter contre le cancer, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. En fait, plus de 200 études menées montrent qu'une alimentation riche en fruits et légumes réduit sensiblement le risque de cancer. Cela devient de plus en plus important avec l'âge et le risque de maladie augmente.

Certains de ces agents phytochimiques sont faciles à détecter. La couleur orange vif des carottes, des patates douces ou des ignames sont évidentes. L'odeur âcre des agents phytochimiques est évidente dans l'ail. Toutefois, la plupart sont indétectables.

Ces agents chimiques sont là pour protéger la plante. On pense qu'ils ont évolué pour protéger les plantes de l'oxygène, du vent, des insectes et des intempéries.

Sans une protection contre les rayons ultraviolets du soleil les plantes se flétrissent et meurent. Dans la terre où poussent les plantes à bulbe, elles sont soumises aux aléas des bactéries et des insectes.

Le Dr. Edward Miller, professeur en sciences biomédicales du département des sciences biomédicales au Baylor College de Dentistry à Houston affirme, "Aux Etats-Unis, nous pouvons sauver plus de 150.000 vies par an, dès maintenant, sans aucun traitement, aucun frais médicaux - si les gens voulaient juste manger les aliments qui les protègent. "

Des études mondiales ont prouvé que les substances phytochimiques protègent, il n'y a rien d'autre que vous puissiez manger pour vous protéger du cancer.

Manger des aliments végétaux diminue drastiquement les risques des cancers qui attaquent les poumons, la vessie, du col utérin, de la bouche, du larynx, de la gorge, de l'œsophage, de l'estomac, du pancréas, du côlon et du rectum. Les études en laboratoire montrent que les composés phytochimiques préviennent le cancer et empêchent les substances destinées à

former des cellules défectueuses pouvant se transformer en cancer, de s'implanter ou de se propager.

Les phytochimiques aident aussi à garder un cœur sain. La classe des 60 à 80 ans qui a un risque plus élevé de maladie cardiaque que les personnes plus jeunes, peut réduire sensiblement les risques par une alimentation riche en fruits et légumes.

Les aliments d'origine végétale combattent également les radicaux libres. Beaucoup de phytochimiques ont double vocation en tant que antioxydants. Ils neutralisent les radicaux libres qui sont des molécules instables qui endommagent ou détruisent les cellules saines.

En plus des radicaux libres que votre organisme produit régulièrement, ils se trouvent aussi dans votre environnement par d'autres moyens comme la fumée de cigarette, les polluants, les médicaments, les pesticides ainsi que des nettoyants ménagers.

Ils ont également été associés à plus de 60 problèmes de santé et maladies. En plus des maladies évidentes comme les maladies cardiaques, le cancer et les accidents vasculaires cérébraux, ils peuvent aussi se manifester par un vieillissement prématuré, une raideur des articulations, la peau plissée, l'arthrite, le diabète et la cirrhose du foie.

L'étude des substances phytochimiques présentes dans les plantes est un domaine relativement nouveau, mais voici une liste de celles qui semblent offrir la meilleure protection:

Les composés organo-sulfurés. Ce sont des aliments que nous reconnaissons surtout par leur forte odeur et la saveur. Ail, oignon, poireau, ciboulette et échalote sont des composés organo-sulfurés. Vous pouvez également trouver ces composés dans des légumes comme le brocoli, le chou et le chou-fleur.

Les aliments riches en organo-sulfurés sont parfois évoqués par certains membres de la communauté médicale comme des aliments anti-cancérigènes. Ils aident l'organisme à bloquer et éliminer les agents cancérogènes avant qu'ils ne fassent des dégâts. Ils jouent également un rôle dans la lutte contre les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

Les meilleures méthodes pour tirer le meilleur profit des composés organo-sulfurés est de les manger crus ou légèrement cuits. Faites de la purée de légumes et assurez-vous d'ajouter de l'ail et de l'oignon.

Les isothiocyanates sont des substances chimiques végétales présentes dans les légumes à feuilles vertes tels que le cresson, la roquette, le chou, le chou de Bruxelles, le chou chinois, le brocoli et le chou-fleur. Ces composés aident l'organisme à se débarrasser des substances cancérogènes et agissent réellement pour éliminer les déchets.

Les isothiocyanates empêchent les substances qui causent le cancer, de cibler l'ADN des cellules saines. Des expériences en laboratoire ont effectivement prouvé qu'ils empêchaient les tumeurs de se former.

Vous pouvez obtenir plus de bénéfice des isothiocyanates dans votre nourriture, en mangeant des légumes crus. Les composés sont libérés lorsqu'ils sont hachés et mâchés. Mangez-les aussi frais que possible, et mangez-en beaucoup.

Les indoles vont avec les isothiocyanates comme le sel et le poivre se complètent mutuellement. Les indoles protègent contre le cancer du sein chez les femmes et le cancer de la prostate chez les hommes. Les indoles arrêter la croissance des petits virus qui causent des tumeurs. Vous pouvez tirer profit des indoles en mangeant l'équivalent d'un quart de cœur de chou par jour ou une quantité égale de brocoli, de choux de Bruxelles ou de chou-fleur.

Les isoflavones sont un groupe d'œstrogènes végétaux que l'on trouve dans les produits de soja. Pour aider à augmenter votre consommation de soja, essayez le tofu. Il est beaucoup moins fade quand il absorbe la saveur des épices et d'autres aliments qui sont cuits ensemble. Essayez d'autres recettes asiatiques ou buvez du lait de soja. Lorsque vous cuisinez avec de la farine, troquez (voire remplacez la totalité) 25% de votre farine ordinaire par de la farine de soja. Vous aurez tout le bénéfice avec peu ou pas de différence dans la recette.

Les lignanes. On connaît mal les lignanes, c'est un domaine plus récent dans la recherche. Ce qui est connu, cependant, est que les lignanes semblent empêcher le cancer du sein d'après des tests en laboratoire. En tant qu'antioxydants ils peuvent aider à prévenir les dommages causés par le cholestérol-LDL qui, comme nous savons, est un facteur de risque majeur de maladie cardiovasculaire.

Ajoutez des lignanes dans votre régime alimentaire en y incluant du lin. Certaines industries alimentaires ajoutent une quantité infime de lin pour obtenir une légère saveur à la noisette. Vous pouvez trouver du lin dans les magasins d'aliments naturels, mais utilisez-le avec parcimonie car l'ajouter à votre régime alimentaire trop rapidement peut causer des détresses intestinales.

Les caroténoïdes sont mis en évidence dans les pigments rouge, orange et jaunes affichés dans certaines plantes comme les carottes, les tomates, les patates douces, le melon, les courges d'hiver, le persil, les pois verts, les pamplemousses roses, les bettes, les épinards, les feuilles de betterave, le potiron, la pastèque, le brocoli, les mangues, les oranges, les papayes et les mandarines. Vous pourrez également les trouver dans le gombo, le poivron rouge et même dans de l'huile de foie de poisson.

Une alimentation riche en caroténoïdes lutte contre la maladie et dans une étude d'une alimentation à haute teneur en caroténoïdes, ils ont effectivement contribué à réduire le risque de cancer du

poumon chez les non-fumeurs. Un caroténoïde particulièrement puissant est le lycopène. Le lycopène se trouve dans les tomates et tout ce dont elles sont la base, y compris la sauce à pizza et le ketchup. Vous trouverez le lycopène dans la pastèque, la goyave et le pamplemousse rose.

Incluez-les dans votre alimentation avec un peu de graisse car ils sont liposolubles. La plupart des caroténoïdes ne sont pas endommagés par la cuisson. La couleur est la clé la plus importante dans l'identification des fruits et légumes qui vous fourniront le plus d'avantages. Vous pourriez être surpris de savoir que la laitue frisée rouge a plus de caroténoïdes que la laitue iceberg tout comme le pamplemousse rose est plus avantageux que le blanc.

Les flavonoïdes sont un heureux hasard, parce qu'ils sont retrouvés chez presque tous les végétaux, des pommes aux oignons en passant par le soja.

Pour obtenir le maximum de bénéfices des flavonoïdes, suivez ces conseils:

Combinez des fruits et faites une salade de fruits (frais uniquement), achetez diverses variétés et variez les combinaisons. Ajouter un zeste d'orange ou de citron (bio) finement râpé dans les boissons aux fruits, les boissons et les salades, les légumes et même dans les viandes (consommées avec modération).

Les tanins ne sont pas seulement des substances colorées utilisées dans la teinture, la fabrication d'encre ou pour le tannage du cuir. L'acide ellagique est une forme de tanin présent dans les aliments qui tache. Les fraises, les framboises et les mûres. Obtenez plus de tanins dans votre système et luttent contre les cancers, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

Buvez à la fois sous forme des jus et mangez des fruits entiers. Vérifiez les étiquettes des confitures et des gelées et sélectionnez-les en fonction de la teneur plus élevée en vrais fruits (avec

parcimonie elle contiennent à haute dose du sucre). Prenez l'habitude quotidienne de terminer vos repas en mangeant quelques baies. Mettez-en dans vos desserts.

Les suppléments.

Est-ce bénéfique de prendre des suppléments? Rendez visite à votre supermarché local, pharmacie ou magasin bio et vous trouverez un nombre incalculable de vitamines et de suppléments. Chacun d'entre eux est minutieusement mesuré et tout est indiqué sur les étiquettes.

Certaines études suggèrent que des suppléments vitaminique et minéraux spécifiques peuvent aider à réduire le risque de maladie cardiaque de 30 à 40 pour cent et même ralentir la progression de la maladie, d'après Jeffrey Blumberg, directeur associé de M.D. et chef du laboratoire de recherche sur les antioxydants du ministère de l'agriculture d'U.D. au centre de recherches de nutrition humaine sur le vieillissement à Boston.. Ils sont relativement peu coûteux et faciles à obtenir.

Les vitamines sont également crédités d'amplifier le système immunitaire et on pense effectivement que les personnes âgées qui prennent des suppléments vitaminiques et minéraux ont des systèmes immunitaires plus forts.

D'une manière générale, le système immunitaire commence à diminuer autour de 50 ans et à 60 ans il peut déjà être sérieusement compromis. Nous devons croire que si votre système immunitaire ne peut pas nous protéger, la porte est grande ouverte aux cancers et autres maladies graves.

Donc, la réponse est oui, mais les vitamines parfaitement assimilables par l'organisme sont celles qui sont contenues à l'état naturel dans les fruits et les légumes. Les suppléments peuvent aider, mais ne vous attendez pas à des miracles. Vous ne pouvez

pas continuer à abuser des steaks frites, des œufs ou des hamburgers et penser que prendre une pilule sera l'antidote, car elle ne l'est pas.

Jetons un coup d'œil au poids par exemple. Si vous absorbez trop de calories et que vous prenez du poids, vous augmentez le risque de cancer, de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Mais, diminuer les calories pour perdre ou maintenir votre poids peut provoquer des carences en vitamines et minéraux. Vous pouvez compenser les principales vitamines et minéraux en changeant d'alimentation et en préférant les aliments d'origine végétale. Les compléments alimentaires seront insuffisamment assimilés pour pallier au déficit.

Un autre défi est de compenser quand les systèmes de l'organisme commencent à ralentir. En vieillissant, nos systèmes ne fonctionnent pas aussi efficacement qu'autrefois. Par exemple, vous n'avez pas autant d'acide gastrique pour digérer les nutriments provenant des aliments. Cela signifie que 40 % des éléments nutritifs que vous ingérer peuvent ne pas être utilisés, résultant des carences en vitamines D, B6, B12, en riboflavine, en acide folique et en calcium.

Le système de votre corps pour le stockage des éléments nutritifs n'est pas non plus aussi efficace parce que le pourcentage de graisse corporelle augmente avec l'âge. Si votre métabolisme vous maintient en vie et en bonne santé, il produit également des produits qui peuvent être nocifs, y compris les radicaux libres et d'autres composés qui causent des dommages à l'ADN des cellules et qui peuvent conduire à de nombreux effets de la vieillesse.

En vieillissant, le corps réduit la quantité d'antioxydants qu'il produit et il deviendra plus difficile d'obtenir suffisamment de protection antioxydante juste par votre alimentation. Bien que vous puissiez obtenir la plupart des éléments nutritifs dont vous avez besoin, avec des aliments multivitaminés, vous pouvez

souhaiter prendre certains suppléments vitaminiques ou minéraux pour favoriser une santé optimale.

Par mesure de précaution, cependant, assurez-vous que vous ne dépassiez pas les limites recommandées. Il est également conseillé de consulter votre médecin pour tout régime complémentaire, certains suppléments peuvent avoir des interactions indésirables avec certains médicaments.

Bien que nous n'approfondissions pas le vaste sujet des suppléments, il y a quelques suggestions que nous aimerions partager avec vous.

Ne stockez pas vos vitamines dans des endroits chauds ou humides. Il est préférable de les conserver dans votre garde-manger plutôt que dans la salle de bain ou à la lumière du soleil, ou bien près d'une source de chaleur.

Prenez vos vitamines avec les repas. Certains éléments nutritifs sont libérés uniquement avec de la graisse, les prendre avec un repas pauvre en matières grasses est optimum.

Vérifiez les dates d'expiration indiquées. L'achat d'une grande quantité pour économiser quelques euros n'est pas intéressant si vous ne les utilisez pas avant l'expiration de leur efficacité.

Si vous voulez perdre du poids, consommez plus de calcium. Si vous ne consommez pas assez de calcium votre corps va produire plus de calcitriol. Cette hormone favorise le stockage des graisses dans le corps. Mais, les suppléments de calcium ne seront pas aussi bénéfiques que le calcium alimentaire. Evitez les produits laitiers qui ne fournissent contrairement à ce que prétend l'industrie concernée très peu de calcium assimilable, mais qui produit du mucus qui favorise le développement des cellules cancéreuses.

GESTION DE VOTRE ENVIRONNEMENT

Pensez-vous que la pollution est un problème des temps modernes? Détrompez-vous. Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains ont répandus d'énormes quantités de toxines dans l'air en extrayant l'argent du plomb.

Plus de 70.000 composés chimiques ont été développés au cours de la seconde moitié du XXe siècle. Beaucoup sont crédités d'avoir causé le cancer chez les animaux de laboratoire.

Cela va-t-il affecter le risque de développer un cancer, une maladie cardiaque ou un accident vasculaire cérébral au-delà de 60 ans? Il y a des chercheurs qui estiment que jusqu'à 25% de tous les cancers pourraient être évités si l'on réduisait la pollution atmosphérique, les pesticides, la fumée secondaire et d'autres dangers que nous respirons, buvons, mangeons et absorbons dans notre organisme. Bien qu'il existe de nombreux facteurs qui causent le cancer, les maladies cardiaques et les accidents vasculaire cérébraux et d'autres choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle, tels que l'hérédité, mais nous pouvons faire quelque chose pour notre l'environnement.

C'est un tueur –

Si vous êtes un fumeur typique de sexe masculin entre soixante et soixante-dix ans, vous avez commencé à fumer vers l'âge de 17 ans et vous avez fumez environ 27 cigarettes par jour pendant 51 ans. Si vous êtes une femme dans la même catégorie, vous avez commencé à fumer à environ 24 ans et vous avez consommé 20 cigarettes par jour pendant 45 ans. Et vous avez sans doute essayé au moins une fois ou deux fois d'arrêter de fumer comme 80% des personnes qui fument.

Est-il trop tard pour arrêter de fumer? Absolument pas. Éteindre la dernière cigarette aussi tard qu'à 60 à 80 ans peut arrêter plusieurs des plus mauvais effets du tabagisme. Pourtant, 46% des fumeurs plus âgés ne croient pas que fumer est nocif ou que cesser

de fumer à cette étape de leur vie n'en vaut pas la peine. Si vous entrez dans cette catégorie, pensez à ceci:

. Dans les huit heures après avoir arrêter de fumer, La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale. Le monoxyde de carbone est l'un des principaux polluants qui produisent des effets néfastes sur la santé et les fonctions cognitives et l'oxygène est l'une des substances essentielles nécessaires à notre survie.

Un taux élevé de monoxyde de carbone dans les poumons entraine de sérieux problèmes. Nous augmentons notre niveau d'énergie avec le passage d'oxygène due à la baisse du taux de monoxyde de carbone quand nous arrêtons de fumer.

.Dans les 24 heures après avoir arrêter de fumer, Ne pas fumer pendant 24 heures est pour les fumeurs accros, un merveilleux de départ qui leur fournit plus d'énergie, moins de fatigue après l'effort et une récupération rapide. Les risques d'infarctus du myocarde commencent à diminuer. Le monoxyde de carbone est éliminé et n'est plus détectable dans le corps.

.Après 48 heures d'arrêt, on ne retrouve plus de nicotine dans le sang.

.Après 2 semaines d'arrêt, le gout des aliments revient et la peau redevient plus claire.

.Qu'est-ce qui se passe après 2-22 semaines d'arrêt ? On se débarrasse de la mauvaise circulation du sang et de nombreux d'autres problèmes comme la cicatrisation lente de la peau, des pieds froids, de la maladie de Raynaud et la maladie vasculaire périphérique.

.Après 1 an d'arrêt. Arrêter de fumer pendant 1 an réduit les risques de crise cardiaque de moitié.

.Après cinq ans, votre risque d'avoir un accident vasculaire cérébral commence à décliner.

.Après 10 ans, vos chances de développer un cancer du poumon sont les mêmes que celui de quelqu'un qui n'a jamais fumé.

Chaque fois que vous prenez une bouffée vous inspirez plus de 4.700 produits chimiques nocifs à votre corps. Certains des effets moins graves sont une apparition prématurée des rides de la peau, le jaunissement des dents et des doigts et le ralentissement de la cicatrisation des plaies.

Voici une liste de quelques-uns des produits chimiques que vous inspirez et leurs utilisations courantes:

Acétone → décapant

Ammoniac → nettoyant pour sols

Arsenic → poison

Butane → liquide d'allumage

Cadmium → Batteries de voiture

Monoxyde de carbone → gaz d'échappement de voiture

Le formaldéhyde → conservateur morgue

Méthanol → antigel

Naphtalène → naphtaline

La nicotine → insecticide

Polonium → 210 substances radioactives

Puis viennent petit à petit les effets vraiment dangereux de la fumée de cigarette, notamment l'augmentant des risques d'incapacités définitives, comme l'ostéoporose, les fractures de la hanche, les cataractes, le diabète, la perte de dents, et l'emphysème.

Fumer provoque des complications mortelles. Chaque année, plus de 400.000 Américains meurent de causes liées au tabagisme. 1000 morts par jour !

Le nombre de décès associés à la consommation de tabac était estimé en 1995 à **548.000** par an dans l'Union Européenne, et à **60.000** en France, soit plus d'un décès sur neuf. Selon une première estimation de l'Académie de Médecine, 2.500 à 3.000 décès supplémentaires seraient attribuable au tabagisme passif. Les deux tiers de ces décès surviennent avant 65 ans. 50% de ces décès sont causés par les maladies cardiovasculaires et 30% par cancer du poumon. Tous ces morts dus à la cause la plus évitable.

Fumer nuit à votre cœur. Si vous arrêtez, votre risque de crise cardiaque sera réduit de 50% dans un an.

Fumer est en tête de liste des risques de cancer. Si vous arrêtez, même à l'âge de 65 ans, votre risque de développer un cancer du poumon à 75 ans est inférieure à la moitié de quelqu'un qui continue à fumer.

Le tabagisme est une dépendance pure et simple. Ne vous blâmez pas si vous avez déjà essayé plusieurs fois d'arrêter de fumer et que vous avez échoué. L'ingrédient principal du tabac est la nicotine et c'est l'une des drogues les plus addictives connues de l'humanité. Etes-vous un cas désespéré? Non, beaucoup de gens ont cessé de fumer, et vous pouvez aussi.

Ce n'est pas un livre sur le sevrage tabagique, mais voici quelques conseils pour vous aider.

Définissez une date d'arrêt et respectez-la. Il est prouvé que ceux qui se fixent une date déterminée sont plus susceptibles de s'y tenir. Évitez les périodes de stress comme les vacances et ne choisissez surtout pas une date trop lointaine.

Jetez-les. A la date à laquelle vous arrêter de fumer, jetez tous ce qui a rapport avec le tabac. Chaque cigarette cachée doit être

déniché et éliminés. Débarrassez-vous des briquets, allumettes et cendriers.

Bannissez l'alcool. L'alcool peut affecter votre détermination et faciliter la reprise de la cigarette. Vous n'avez pas à bannir l'alcool pour toujours, mais respectez le premier mois d'abstinence après avoir arrêté de fumer.

Soyez prêt à combattre les pulsions. Dans les débuts, attendez-vous à avoir un ou plusieurs des symptômes suivants: maux d'estomac, difficultés de concentration, somnolence, insomnie et irritabilité.

Une fois que votre corps sera libéré de la nicotine, les symptômes de sevrage vont progressivement s'atténuer, mais ils ne disparaîtront probablement jamais complètement. Changez vos rituels.

Changez vos rituels.

Stoppez en début de semaine.

Restez dans un monde sans fumée.

Faites de l'exercice quotidiennement

Récompensez-vous

Hydratez-vous.

Diminuez votre consommation de caféine.

Prenez un petit déjeuner.

Bien qu'arrêter d'un seul coup soit le meilleur choix, si vous devez le faire progressivement, l'important est d'arrêter!

Cela vient-il de grand-maman? –

La génétique semble simple mais elle est tellement complexe que beaucoup de scientifiques sont toujours déconcerté par certains aspects du processus. Les gènes sont composés de millions de molécules d'azote encodé qui réalisent tous les "plans" en matière de reproduction. Chaque jour, 100 milliard de milliard de cellules dépendent des gènes qui leur indiquent ce qu'elles sont censées faire. Pour simplifier, le code génétique est un ensemble d'instructions adressées aux cellules pour qu'elles fonctionnent correctement. Si l'une de ces instructions est erronée, elle modifie la façon dont la cellule fonctionne. Ces instructions erronées causent des maladies si elles empêchent les cellules de faire le travail pour lequel elles ont été conçues et peuvent causer la mort de la cellule.

Une erreur génétique est appelé mutation. Une mutation ne signifie pas que vous êtes destiné à avoir une maladie. Elle vous indique seulement que vous devez être plus prudent et surveiller votre santé globale.

Par exemple, seulement 5% des cancers du sein sont héréditaires. Mais, parmi les femmes qui portent l'anomalie génétique BRCA1 ou BRCA2 (BRCA signifie cancer du sein) le risque de cancer du sein est d'environ 80%. Les femmes qui héritent du gène du cancer du sein peuvent contracter la maladie 10 à 15 ans plus tôt, mais il est aussi vrai que presque la moitié n'aura pas un cancer du sein avant l'âge de 60 ans.

Pour la plupart des gens, les probabilités de développer des formes héréditaires de cancer sont presque les mêmes que d'être frappé par la foudre et gagner à la loterie le même jour. Mais si

vosre famille semble prédisposée à une maladie particulière, il peut être utile de prendre certaines précautions.

Si vous avez un parent qui est décédé d'une crise cardiaque ou un frère qui est décédé d'un accident vasculaire cérébral à un âge plutôt jeune, c'est un sujet dont vous devez discuter avec votre médecin et peut-être faire certains changements dans votre style de vie, comme faire de l'exercice ou manger correctement et ne pas fumer.

Les dépistages génétiques sont maintenant possibles, mais ont un coût très élevé. A moins qu'il y ait des preuves évidentes qu'il existe des prédispositions génétiques potentiellement graves dans votre arbre généalogique, il vaut mieux pour vous que vous preniez les précautions habituelles pour une vie saine.

Votre environnement et la maladie –

Nous portons tous une certaine quantité de toxines dans nos cellules. Prenons par exemple le DDT (*Dichlorodiphényltrichloroéthane: pesticide ou insecticide chimique incolore utilisé pour détruire des insectes porteurs de maladies ou destructeurs de récoltes.*) Son utilisation a été interdite en 1972 (*Bien qu'il soit encore utilisé dans les pays en voie de développement*) après de nombreuses recherches ayant prouvées que ce produit était cancérigène. Mais, des traces de DDT restent dans les aliments que nous mangeons et l'eau que nous buvons pendant plus de 50 ans, nous en avons tous des traces dans les corps.

Ces traces ne vous feront sans doute pas de mal, cependant, il est prouvé que 30 produits chimiques causent le cancer chez les humains alors que 400 autres causent le cancer chez les animaux de laboratoire et sont suspectés de causer des tumeurs chez les humains !!!

La pollution augmente le risque de crise cardiaque.

Les taux de cancer du sein semblent être plus élevés dans les environnements industriels. Certains cancers sont plus fréquents

chez les agriculteurs qui utilisent des pesticides. Le radon est lié au cancer du poumon.

Les dommages créés par ces risques augmentent avec le vieillissement. Le corps perd progressivement la capacité de se débarrasser des toxines qui peuvent endommager les poumons, les reins, le foie et les autres principaux organes.

Voici quelques conseils pour réduire votre consommation d'air pollué:

Quand vous marchez pour vos exercices, si vous êtes en ville, prenez les rues secondaires.

Évitez les activités en plein air durant les heures de pointe.

Vivez dans un environnement sans fumée.

Nettoyer votre air intérieur avec un filtre HEPA.

Tenez-vous au courant des alertes locales à la pollution extérieure.

Essayez ces conseils pour éviter les intoxications dues aux pesticides:

Mangez beaucoup de légumes et de fruits quotidiennement.

Réduisez voire éliminer de votre consommation la viande bovine, de porc et de poulet.

Lavez tous les fruits et les légumes avec soin.

Gardez votre cuisine exempte d'insecticides.

L'exercice physique –

Nous le savons tous. L'exercice physique est bon pour vous, mais si vous avez plus de 60 ans, ne vous engagez pas dans des

exercices qui ne sont plus de votre âge. Des recherches récentes indiquent que l'exercice modéré vous apportera autant de protection contre les maladies que les vastes exercices employés dans tous ces régimes qui s'adressent à beaucoup plus jeune que vous.

Les experts nous disent maintenant d'utiliser un programme d'exercices en deux parties qui inclus des exercices d'aérobic comme marcher ou faire du vélo pour conditionner votre cœur, plus des exercices de musculation tels que faire de la gymnastique ou lever du poids modérément pour construire les muscles et réduire la graisse. Pour commencer, vous devriez faire de l'exercice seulement deux ou trois fois par semaine pour arriver à au moins cinq fois par semaine.

Atteindre progressivement une routine comme ci-dessus, devrait être votre objectif. A 60 ans presque tout le monde a un certain degré d'arthrose, d'ostéoporose, des irritations communes ou un manque de souplesse. Des exercices légers n'aggravent pas ces conditions, mais les améliorera réellement.

L'exercice vous aidera également à conserver votre cœur jeune, à baisser l'hypertension, à accumuler le bon cholestérol, à améliorer votre équilibre, à améliorer votre vie sexuelle, à augmenter votre acuité mentale, à améliorer votre humeur, à contrôler le diabète, à diminuer le risque de cancer, à renforcer les os, à avoir moins de douleurs articulaires et beaucoup plus.

Commencez dès maintenant. Faites un examen médical et vous saurez si les systèmes de votre corps peuvent gérer un effort physique supplémentaire.

Echauffez-vous pendant au moins 10 à 15 minutes en marchant lentement, faites des étirements ou de la gymnastique légère. En vieillissant, vous devez préparer progressivement votre corps pour les exercices parce que votre système est en baisse d'environ un tiers et prend plus de temps à se réchauffer et à refroidir.

L'exercice de plus de 30 minutes à chaque fois vous aidera à perdre du poids si vous le faites trois à cinq fois par semaine en suivant un régime alimentaire adéquat. Mais si vous n'avez pas besoin de perdre du poids, trois sessions de 10 minutes chaque jour seront bénéfiques pour vous protéger de la maladie.

Planifier des exercices réguliers. Habillez-vous confortablement. Ayez toujours de l'eau afin de ne pas vous déshydrater.

La moitié de votre programme d'exercices devrait comprendre l'aérobic et le meilleur exercice d'aérobic est la marche, surtout si vous avez plus de 60 ans. Commencez à vous chronométrer et augmentez graduellement la distance avec le temps. Gardez votre rythme constant, ralentissez dans les cotes et prêtez attention à la température. S'il fait chaud ou humide, votre entraînement vous semblera plus difficile.

Voici quelques recommandations de base à suivre pour les exercices:

N'oubliez pas que votre corps doit être échauffé avant l'exercice et refroidir après l'exercice. Ne manquez jamais ces deux étapes. Aller trop vite réduit les avantages et vous pourriez réellement vous blesser.

Toujours inspirer avant de soulever un poids, expirez pendant le levage et inspirez en abaissant le poids pour obtenir les meilleurs bénéfices.

Choisissez quelques exercices simples pour commencer, quelques-uns pour le haut du corps et quelques-uns pour le bas du corps. Vous pouvez toujours augmenter à mesure que votre routine vous aidera à gagner de l'endurance.

Utilisez la musique pour vous aider à établir un rythme.

Choisissez le bon type de chaussures. Des chaussures de marche ou des chaussures de course absorbent les chocs de vos foulées en raison du talon légèrement surélevé qui permet également de

prévenir les blessures aux muscles des jambes et aux tendons. Les tennis et d'autres types de chaussures de sport absorbent l'impact des mouvements sur les côtés et des rotations rapides. Achetez de nouvelles chaussures souvent même si elles peuvent durer des années car l'absorption des chocs ne dure que quelques mois.

Portez des vêtements amples pour plus de confort, ne buvez pas de café ni aucune diurétiques avant ou pendant l'exercice et ne faites pas d'exercices trop vigoureux qui vous empêcheraient de parler tout en pratiquant.

ATTITUDE ET VIEILLISSEMENT

Heureusement, les chercheurs commencent enfin à comprendre et à accepter le lien entre l'esprit et le corps. Même si la constitution physiologique des émotions elles-mêmes n'ont pas encore été identifiés, certains chercheurs soupçonnent qu'une petite partie du cerveau appelée cortex insulaire peut être la clé.

Le cortex insulaire régule le système nerveux autonome qui contrôle les fonctions automatiques de notre corps comme la respiration, le rythme cardiaque et la pression artérielle. Il joue également un rôle dans les fonctions cérébrales supérieures et le processus de la colère, de la peur, de la joie, du bonheur et de l'excitation sexuelle.

Des expériences en laboratoire avec des animaux indiquent que lorsque le cortex insulaire est stimulé pendant de longues périodes

de temps, il provoque une sorte de dommages au muscle cardiaque qui est semblable à la mort cardiaque subite. D'autres expériences sur des personnes qui souffraient d'épilepsie ayant subis une chirurgie du cerveau où le cortex insulaire a été exposé, on confirmées que la stimulation de cette zone avec des petites impulsions électriques, changeait le rythme cardiaque et la pression artérielle de la personne.

Faut-il s'étonner, dès lors, que des années de chagrin, de colère et autres émotions négatives puissent provoquer un dysfonctionnement du cortex insulaire? Les recherches se poursuivent.

Cependant, quoi qu'il se passe entre vos deux oreilles, une chose est certaine, l'optimisme, le rire, l'amour et d'autres émotions positives peuvent contrecarrer de nombreux effets néfastes à tout âge, même dans la soixantaine, la soixante dizaine, la quatre vingtaine et même au-delà...

Une perspective heureuse semble déclencher la libération d'endorphines. Les endorphines détendent le système cardiovasculaire et de cytokines qui alertent le système immunitaire des anomalies comme les cellules cancéreuses.

A l'Université de Californie, un projet de recherche a débuté en 1921 en vertu duquel ils ont suivi le processus de vieillissement de plus de 1.500 personnes qui étaient dans la préadolescence quand l'étude a commencé. Les chercheurs ont conclu que, parmi ces sujets, des attributs positifs tels que la fiabilité, la confiance, la sympathie et l'ouverture d'esprit ont été associés à une augmentation de deux à quatre ans d'espérance de vie.

Quelques conseils pour développer une meilleure perspective sur votre monde.

Écoutez-vous attentivement. Si vous avez été rabaisé depuis votre enfance, un message subliminal négatif peut prendre le dessus et vous transformer en un pessimiste. Passer une semaine à

écrire les phrases que vous utilisez quand vous parlez ou pensez à vous. Il y a de fortes chances que vous constatiez que vous répétez des phrases maintes et maintes fois qui renforcent cette image négative. Vous pouvez et vous devez les modifier.

Si un problème n'est pas résolu, il continuera à vous empester et vous fera revivre les émotions négatives liées à ce problème maintes et maintes fois. Rédigez une lettre pendant environ 20 minutes par jour pendant quatre jours et écrivez ce que vous ressentez. Oubliez la grammaire, l'orthographe, la ponctuation, etc. Personne d'autre ne verra ce que vous écrivez et vous pourrez jeter la lettre une fois terminé. Une fois que vous commencez à écrire, ne vous arrêtez pas jusqu'à ce que les 20 minutes se soient écoulées. Cet exercice vous aidera à organiser vos pensées et à expulser les négatives de votre système. A la fin des quatre jours la plupart des gens se sentent beaucoup mieux dans leur peau.

Rechercher de nouveaux défis et opportunités. Ayez toujours un objectif à l'horizon. Quand vous commencer à combler l'écart et atteindre cet objectif, fixez-vous en un autre et un autre. Ayez l'impression de toujours avancer.

Essayer de faire quelque chose de nouveau chaque semaine ou chaque mois. Visiter un musée, aller au zoo, aller à une séance de dédicace ou une conférence. Le but ici est d'éliminer la monotonie qui est la tueuse de l'optimisme.

Découvrez une nouvelle merveille de la nature chaque jour. Découvrez le bonheur en abondance. Gâtez votre animal ou si vous n'en avez pas, consultez la SPA et en adoptez-en un. Apprenez à rire. Permettez-vous de ressentir du chagrin, mais ne le laissez pas vous contrôler.

Trouver quelqu'un qui se sent moins bien que vous et donnez-lui un coup de main. Faites du bénévolat dans un hôpital, visitez une nurserie ou une fondation où vous pourrez donner de la joie aux autres.

Dans une étude préliminaire, des chercheurs de l'Institut de Hearsh Math à Boulder Creek, en Californie, un centre de recherche biomédicale qui examine les connexions corps-esprit, on a demandé à 30 hommes et femmes de se souvenir pendant cinq minutes d'un moment de compassion dans leur vie ou d'un moment où ils ont été bouleversés ou en colère. "*Nous avons constaté que le simple fait de se souvenir d'un épisode de colère, diminue le système immunitaire pendant une période allant jusqu'à sept heures - mais un souvenir de compassion ou de soin, renforce le système immunitaire pendant environ la même période de temps*", affirme Jerry Kaiser, directeur de l'Institut des services de santé.

Armé de cette information, pensez un instant à quelle fréquence vous ressentez chaque état de ce spectre émotionnel. Cela vous incitera à penser profondément sur la façon dont vous avez le pouvoir de vous détruire vous-mêmes par vos émotions.

Voici quelques conseils rapides pour augmenter la joie, l'espoir et l'optimisme, ils fonctionneront peu importe votre âge:

Faites une liste d'au moins 50 choses positives qui vous faites ou qui vous arrivent chaque jour.

Riez beaucoup. Vous guérirez votre corps et votre esprit.

Découvrez un nouveau défi chaque mois.

Essayez de méditer pendant cinq minutes par jour.

Le sexe après 50 ans ~ Ha! Combien d'entre vous ont fait un bond en avant? Il n'est pas étonnant si vous l'avez fait et j'espère que nous pourrions apporter un certain renfort positif à certains mythes culturels.

En fait, l'importance de l'intimité physique dépend du couple. Un nombre alarmant d'hommes sont habitués à abandonner le sexe

après 60 ans et beaucoup de femmes ont souvent l'impression que leur vie sexuelle est arrivée à terme avec la ménopause. Heureusement, ce n'est plus le cas.

Le sexe à l'âge mûr peut réellement devenir meilleur et plus satisfaisant que jamais. La maturité donne à un couple plus d'expérience dans l'amour. Généralement, les enfants ont fini leurs études et quittent la maison. Les pressions pour la construction d'une carrière et d'une vie quotidienne sont généralement moins stressantes que dans les plus jeunes années.

Notre société accorde une attention disproportionnée aux jeunes, renforçant ainsi le mythe que les personnes âgées n'ont aucun intérêt sexuel. Les gens ont naturellement tendance à croire ce que dicte la société et, éventuellement, ils abandonnent tout simplement le sexe après avoir atteint l'âge mûr.

Il y a des changements physiologiques qui affectent la fonction sexuelle normale. Malheureusement, les gens prennent ces modifications comme si elles signifiaient que la fonction sexuelle était finie pour eux.

Beaucoup d'hommes de 60 ans ou plus s'inquiètent quand ils n'ont plus une érection spontanée suite à une stimulation visuelle. Cela ne signifie pas que la fonction sexuelle est terminée, mais signifie seulement qu'elle exige maintenant une stimulation plus directe. Malheureusement, beaucoup d'hommes vont éviter les rapports sexuels jusqu'à ce qu'ils aient une érection spontanée, de peur que les femmes pensent qu'ils ont un problème sexuel.

Que les hommes vieillissent, ils ont besoin de plus longues périodes de temps entre les éjaculations et les plus de 60 ans peuvent avoir besoin d'une journée entière, voire plusieurs journées entre chaque éjaculations. Cela ne signifie pas qu'ils ne peuvent pas jouir des rapports sexuels dans ces intervalles.

Un autre problème grave existe où les partenaires croient que l'orgasme est absolument nécessaire. L'homme croit qu'il doit en

avoir un et sa partenaire féminine est d'avis que s'il ne l'a pas, il ne la trouve plus séduisante.

Le manque de lubrification est un problème chez les femmes âgées et l'impuissance un problème chez les hommes. Ce sont des défis qui peuvent être traités et doivent être discutés avec votre médecin.

Il y a plusieurs facteurs qui entrent en jeu dans les cas de problèmes sexuels. Les médicaments, l'alcool et des maladies graves peuvent être à l'origine d'un manque de désir sexuel. Encore une fois, tous sont potentiellement curables et doivent être discutés avec votre médecin.

L'outil le plus important que tous les couples peuvent mettre à profit dans leurs relations sexuelles est le cerveau. Utilisez-le avec sagesse et il n'y a aucune raison pour que les personnes de plus de 50, 60 ou 70 ans et plus ne puissent pas avoir des relations sexuelles saines avec leur partenaire.

La retraite –

Le pire des problèmes que les gens peuvent avoir face au sujet de la retraite, est d'attendre trop longtemps pour la préparer. Attendre que vous ayez 60 ans aura des répercussions terribles sur la qualité de vie de vos années restantes.

C'est presque comme l'effet de l'autruche. Vous placez votre tête dans le sable en croyez que le problème disparaîtra. Eh bien, nous avons une nouvelle pour vous. Il n'en sera rien. Et plus vous attendez pour faire face au problème, plus il sera difficile à affronter.

TRUCS ET ASTUCES DE DERNIÈRE MINUTE

La viande n'est pas bonne pour vous, si vous ne pouvez pas vous en passer, essayez de vous en tenir à celles-ci:

Volaille dont vous connaissez formellement l'origine.

Suppléments

Ils ne sont pas forcément nécessaires si vous manger des fruits et légumes frais cru ou cuit à la vapeur à basse température.

Sinon choisissez une multivitamine de haute qualité.

Vérifiez la date d'expiration pour vous assurer que vous utiliserez tout avant la date.

Ajouter un supplément antioxydant qui contient 100 à 400 UI de vitamine E, 250 à 1000 mg de vitamine C, de 6 à 20 milligrammes de bêta-carotène, plus 70 à 100 microgrammes de sélénium.

Ajouter un supplément de calcium ou soyez sûr d'obtenir suffisamment de calcium par l'alimentation, il est présent en quantités conséquentes dans les épinards, dans tous les choux, oignon, cresson, brocolis.

Pour les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 65 ans, prenez un total de 1500 milligrammes par jour (1000 milligrammes par jour pour homme âgés de 60 à 65). N'oubliez pas de prendre du calcium en doses fractionnées, afin qu'elle soit complètement absorbée.

Acheter un produit qui ait un pourcentage quotidien de même valeur pour le cuivre et le zinc.

Choisissez une multivitamine qui contienne peu ou pas de fer.

Prenez vos suppléments de multivitamines et d'antioxydants avec des repas ou des collations à faibles teneur en matières grasses

pour obtenir le plein bénéfice des matières grasses et des vitamines hydrosolubles.

Ne consommez pas de produits laitier, sinon contentez-vous de manger les fromages de chèvre, et de brebis.

Ne prenez pas de calcium et votre supplément de multivitamines ensemble.

Ne prenez pas de calcium, sans vérifier avec votre médecin si vous prenez de la tétracycline.

Ne consommez pas de produits de magnésium, comme certains laxatifs, antiacides et analgésiques si vous avez des problèmes rénaux.

N'augmentez pas votre consommation de suppléments sans en parler à avec votre médecin, surtout si vous prenez d'autres médicaments.

Les examens de santé sont importants.

Voici les examens préventifs qui sont importants avec l'âge:

Examens du sein, du col utérin, du vagin, du cancer colorectal et du cancer de la prostate, notamment la mammographie.

Test de perte de masse osseuse, ce qui provoque l'ostéoporose.

Contrôle du diabète et de l'autogestion.

Faites contrôler votre pression artérielle annuellement.

Vérifiez vos taux de cholestérol HDL et LDL annuellement.

Faites un dépistage du cancer du côlon.

Faites une sigmoïdoscopie au moins tous les trois à cinq ans ou une coloscopie tous les 10 ans.

Faites un simple test sanguin pour vérifier le diabète.

Examinez souvent votre peau au cas où des modifications des taches de rousseur et des grains de beauté se produisent.

Il ne s'agit pas de faire automatiquement tous les tests disponibles. Discutez avec votre médecin des aspects positifs et négatifs de certains tests.

L'utilisation de plantes d'intérieur pour filtrer l'air

Le palmier dattier, le lis de la paix, le ficus, le pothos et le palmier d'arec sont faciles à cultiver, résistant aux insectes et peuvent absorber un grand nombre des produits chimiques cancérigènes comme le benzène, l'arsenic et le formaldéhyde présents dans la fumée secondaire et autres polluants domestiques.

Des études réalisées durant plus de vingt ans par la NASA, ont permis de démontrer que les plantes peuvent éliminer au moins 95% des polluants que l'on retrouve dans l'aire de nos habitations. Placez une plante sur une table ou parterre à côté de votre lit ou fauteuil préféré pour maximiser la quantité d'air pur dans votre zone de respiration.

Attention aux coups de soleil!

Les personnes de plus de 65 ans représentent la moitié des nouveaux cas de cancer de la peau. Les dommages de la peau ne se font pas en un jour mais il s'accumule au fil des ans.

Utilisez un écran solaire ayant un indice d'au moins 50.

Portez un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil.

Examinez vous-même votre peau une fois par mois à la recherche de toutes nouvelles excroissances ou de modifications de grains de beauté, de taches de rousseur ou de taches de naissance.

Ne vous laissez pas berner par les nuages. La lumière du soleil et des rayons ultraviolets traversent les nuages alors portez un écran solaire même par temps nuageux.

N'oubliez pas d'appliquer l'écran solaire sur les oreilles, le cou et le dos de vos mains.