

La méthode pour être plus jeune de jour en jour

Vieillir vite n'est plus une fatalité. Le corps et l'esprit sont comme des machines de précision : pour qu'ils durent longtemps, ils ont besoin d'être entretenus de manière scrupuleuse avec minutie, méthode et régularité.

Avant, ayant atteint un certain âge, les personnes âgées se pensaient « vieilles », restaient chez elles et attendaient la fin. Aujourd'hui, la plupart des seniors (à condition qu'ils ne soient pas amoindris physiquement et intellectuellement) sont plein de vie, plus dynamiques que bien des jeunes.

Auparavant, vieillir était considéré comme inéluctable. On pensait que l'on possédait un capital de vie qui s'épuisait, s'étiolait peu à peu. Maintenant, les recherches tendent à démontrer que notre organisme est plutôt victime d'un ensemble d'empoisonnements, d'attaques qui provoquent une dégradation et un vieillissement prématurés.

Ayant découvert des causes plus rationnelles au vieillissement, il est possible de trouver des moyens pour le ralentir.

En voici quelques-uns :

Surveillez votre alimentation : mangez sainement, lentement et en quantité raisonnable

Bien dormir : recherchez le calme et la détente avant votre coucher vous permet de mieux dormir

Exercez une activité physique : bannissez les sports violents. La marche, le golf, l'aquagym, le tai chi, par exemple, sont amplement suffisants pour dérouiller vos articulations et vos muscles

Retrouvez les plaisirs de l'amour : il n'y a pas d'âge pour pratiquer, ce ne sont pas les performances qui comptent mais le bien-être qui en découle

Soyez zen, cherchez à vous détendre : réservez-vous un moment de détente chaque jour rien que pour vous en laissant vos soucis de côté

Respirez mieux : apprenez la respiration profonde et pratiquez-la chaque jour, cela stimulera tous vos organes

Prenez soin de votre apparence : chaque jour, faites-vous beau ou belle, d'abord pour vous puis pour votre entourage, cela rejaillira sur votre moral

Entretenez votre cerveau : lisez, faites des mots croisés (ou autres), apprenez chaque jour que ce soit de la poésie ou des recettes, peu importe du moment que cela vous plaît, cela stimulera vos neurones.

Tous les atouts sont entre vos mains. Rester jeune est surtout une question d'état d'esprit. Que l'on ait 20, 50 ou 80 ans, il n'est jamais trop tard pour commencer. A vous de le décider !

Au sujet de l'auteur

BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel)

N'hésitez pas à visiter le site : <http://abondancedition.populus.ch/>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>