

## **Titre: Ralentir le vieillissement, naturellement.**

**Sous-titre: Myriam Massé-Yang, N.D.**

**Intro:** Ralentir naturellement le processus de dégénérescence du corps physique et favoriser l'alchimie interne du rajeunissement, c'est possible.

### **Texte:**

Le processus de vieillissement est un phénomène universel mais ses modalités varient considérablement d'une personne à une autre. S'il semble difficile d'échapper à l'inéluctable dégénérescence du corps physique et aux signes extérieurs du vieillissement, il est possible de ralentir ce processus, en agissant directement sur certains facteurs causaux, par de multiples techniques naturelles anti-âge, favorisant ainsi l'alchimie interne du rajeunissement.

### **Définition biologique du vieillissement:**

Plusieurs phénomènes entreraient en jeu dans le processus du vieillissement.

Le mécanisme de la mortalité cellulaire en offre l'explication la plus plausible.

C'est pendant la réplication des cellules que les cellules-filles présentent une intégrité moindre que les cellules-mères. Il a été constaté qu'un des deux brins de l'ADN présente un défaut de longueur à chaque étape de la division cellulaire ou morphogénèse.

La biologie moléculaire démontre que la division cellulaire crée, dès le départ de la vie, une dégénérescence à chacune des étapes de la morphogénèse. Ce processus, basé sur les télomères (la « queue » du brin d'ADN), peut-être comparé à *une photocopie d'une photocopie d'une photocopie*, où à chaque reproduction, la qualité s'amointrit.

**Les cycles du vieillissement:** les cycles de 7 ans vont déterminer les étapes importantes de la vie.

<b>Courbe ascendante</b>	<b>Courbe descendante</b>
7 ans: âge de la raison	42 ans: baisse des systèmes métaboliques
14 ans: puberté	49 ans: déficits endocriniens
21 ans: maturité	56 ans: insuffisances organiques
28 ans: crête de la sexualité	63 ans: insuffisances physique et fonctionnelle
35 ans: réalisation physique et mentale	70 ans: insuffisances mentale et générale

La bioénergétique quant à elle, démontre que dès la première émission de l'énergie essentielle, un facteur réducteur héréditaire inhibe la qualité vitale des cellules. Et cette inhibition est d'autant plus marquée que la fonction, l'organe, ou la région, est héréditairement faible.

Au départ, la multiplication cellulaire de croissance peut largement dominer les processus de dégénérescence. Par la suite et en fonction de la qualité de la vitalité, certains organismes vont être surchargés et céder à la pathologie. D'autres organismes ne subiront pas les mêmes contraintes intérieures et extérieures et leur résistance au vieillissement sera de bien meilleure qualité.

Nos cellules conservent le maximum d'information et d'intelligence pour maintenir notre santé et notre jeunesse. Le processus de vieillissement commence par la perte de cette énergie et information, dans la création de nouvelles cellules.

La bonne nouvelle c'est que ces impulsions d'intelligence et d'information provoquent des réactions chimiques qui maintiennent chaque cellule en vie et recréent sans cesse notre corps, tout comme le cosmos lui-même se renouvelle continuellement.

### **Il serait donc possible d'agir sur les facteurs responsables du vieillissement?**

Bien que le corps subisse tout au long de sa vie des tensions intérieures dues aux blocages énergétiques et des facteurs extérieurs provoqués par les contraintes physiques, psychiques, émotionnelles et énergétiques de la vie environnante, il est possible d'agir sur de nombreux facteurs en maximisant la conservation de l'énergie et de l'intelligence cellulaire.

### **Quels sont les facteurs favorisant le vieillissement?**

**1- Génétiques**, héréditaires et antérieurs de par la programmation de nos gènes. C'est la composante sur laquelle il semble le plus difficile d'agir.

**2- Physiques**: ceci comprend les efforts que l'organisme doit assurer dans ses contraintes quotidiennes de travail et de vie, auxquelles viennent s'ajouter les accidents, les atteintes virales, microbiennes, etc.

**3- Psychiques**: ceci comprend les chocs émotionnels et psychiques que le corps enregistre et gère plus ou moins bien, surtout lorsque les capacités d'adaptation et de régulation sont dépassées. Il va enfouir dans l'inconscient des tensions psychiques ou émotionnelles qui vont réduire la qualité du rayonnement vital des cellules.

**4- Énergétiques**: Divers facteurs peuvent déclencher dans chaque organisme, en fonction de sa définition énergétique, des réactions de blocage. Ce sont principalement les tensions émotionnelles, les mauvaises habitudes de vie - alimentation inappropriée, respiration incomplète, sédentarité - les tensions émanant du sol ou de l'environnement ambiant, les variations énergétiques saisonnières.

**5- Physiologiques**: ceci comprend essentiellement la fermeture progressive des territoires capillaires, les phénomènes d'oxydation et de glycation, le déclin hormonal, le stress, la sédentarité, le surpoids.

**a) Le rôle des capillaires**: Le corps humain possède un immense réseau de vaisseaux sanguins dont les plus petits sont les capillaires. La circulation capillaire représente la résidence principale du métabolisme. Vers 40/45 ans, on assiste à une diminution progressive, mais significative, du nombre de capillaires ouverts. Ce manque d'irrigation entraîne la déshydratation qui définit la base physiologique de la sclérose cellulaire, et donc de la vieillesse.

La quantité de capillaires ouverts est la clé de tout processus de régénération. En rétablissant, même partiellement, le courant des capillaires, on rétablit les irrigations tissulaires, les cellules demi-mortes reprennent leur métabolisme normal, la vie cellulaire renaît, l'organisme rajeunit.

**b) Le phénomène d'oxydation** est une réaction chimique au cours de laquelle une substance perd ses électrons au profit d'une autre, générant ainsi ce qu'on appelle des radicaux libres. Le déséquilibre ainsi créé se nomme stress oxydatif et est responsable de dégâts cellulaires irréversibles.

**c) La glycation** est un phénomène moins connu que l'oxydation. Il constitue pourtant un facteur

majeur responsable du vieillissement accéléré de la peau et des tissus. La glycation résulte de la réaction de l'organisme au sucre. Il est question de la caramélisation de nos protéines résultant de taux élevés de glucose sanguin, sur un mode chronique.

**d) Le déclin hormonal :** passé l'âge d'or hormonal entre 20 et 25 ans, certaines hormones responsables voient le pourcentage de leur production baisser tous les ans. De plus, les glandes endocrines s'épuisent sous l'effet du stress, d'une alimentation inappropriée et des intoxications aux métaux lourds, notamment.

**e) Le stress:** facteur de vieillissement prématuré, il agit comme un garrot sur tous les systèmes du corps humain. Le Pr Hans Selye, pionnier des études sur le stress, disait " Le stress est l'équivalent d'un phénomène d'usure de l'organisme ".

**f) La sédentarité:** de nombreuses recherches scientifiques ont prouvé à ce jour que la sédentarité accélère le vieillissement et engage le pronostic vital et fonctionnel. Il a également été démontré que les personnes actives physiquement paraissent biologiquement plus jeunes de dix ans que celles qui sont sédentaires.

**Pour favoriser l'alchimie interne du rajeunissement,** il faudrait donc agir sur plusieurs plans à la fois. **Un programme naturel et global anti-âge** aura des effets profonds et durables sur les signes extérieurs de vieillissement, mais aussi sur tous les systèmes de l'organisme.

C'est ce que vous propose l'ISHA, Institut de Santé Holistique et Autonome, à travers ses ateliers « Rajeunir en santé » et « Le Tao du centre du pied » sur [www.santeautonome.com](http://www.santeautonome.com)

### **Atelier « Rajeunir en Santé » (sur 2 jours)**

#### **Vous y apprendrez:**

- **Comment inverser le processus de vieillissement** et la dégénérescence en rouvrant les territoires capillaires et en favorisant la santé du foie, considéré comme le général des armées de notre organisation énergétique.
- **Comment améliorer l'apparence de son visage**  
Tout autant que notre personnalité, nos carences nutritionnelles et hormonales, ainsi que l'état de nos organes se reflètent dans le visage (teint, rides et ridules, relâchement, taches, etc).  
*Étude et correspondances des signes de vieillissement physique et de leurs causes nutritionnelles et traitements associés. Travaux pratiques.*
- **Comment faire par soi-même un lifting énergétique,** pour décongestionner, détoxifier, tonifier. *Travaux pratiques*
- **Comment lutter de la meilleure façon contre les phénomènes de glycation et d'oxydation** associés à l'accélération du vieillissement.
- **Comment entretenir nos glandes endocrines** dont le bon fonctionnement favorise l'état de jeunesse.

➤ **Comment optimiser la bonne santé cérébrale**

➤ **Comment perdre du poids durablement**

➤ **Comment appliquer au quotidien les secrets taoïstes de rajeunissement.**

Les Sages Taoïstes ont eu l'intuition, voilà des milliers d'années, que notre vie est commandée par l'énergie (le Qi ancestral) qu'il nous incombe de préserver et de cultiver. Respiration, sentiments et pensées sont des faisceaux d'énergie et d'information. Nos cellules sont constamment à l'écoute de nos pensées, et en permanence modifiées par elles. Apprendre à mieux respirer, permettre aux sentiments et aux pensées de retrouver leur place et leur quiétude, favoriser un retour à l'équilibre global et l'expansion de la conscience et de la connaissance de soi, contribuent à recharger notre énergie vitale et à entretenir notre jeunesse.

*Respirations, visualisations dirigées, exercices énergétiques, pompage cranio-sacré, et plus.  
Travaux pratiques.*

### **Atelier « Rajeunir en Santé »**

Montréal, les 19 et 20 octobre 2013

Genève, les 9 et 10 novembre 2013

### **Atelier « Le Tao du centre du pied »**

La méthode "le Tao du centre du pied" transmet des techniques d'auto-stimulation réflexe des zones du pied grâce à une planche nommée Ba-Gua, à visée thérapeutique. Elle y associe la puissance vibratoire des huiles essentielles et des pratiques énergétiques selon la tradition taoïste.

Rive sud de Montréal, les 22 septembre et 6 octobre 2013

Genève, les 2 et 3 novembre 2013

### **Institut ISHA**

[www.santeautonome.com](http://www.santeautonome.com)

[www.tao-et-reflexologie.com](http://www.tao-et-reflexologie.com)

santeautonome@gmail.com