

Huit conseils favorisant la longévité

BARBARA GAY

Depuis la nuit des temps, nombreux sont ceux qui ont cherché sans cesse à atteindre l'insaisissable rêve de l'immortalité. Ce désir a fait naître de nombreuses techniques traditionnelles contribuant à la longévité. Ces techniques ont été transmises de génération en génération.

1 Plusieurs conseils viennent de la Chine ancestrale. Ils sont peu coûteux, simples à mettre en pratique et semblent être très bénéfiques pour la santé.

2 **La tête est le centre de l'intelligence : se coiffer trois fois par jour prévient les maladies.** Selon la médecine chinoise traditionnelle, les douze méridiens du corps humain, plus de quarante points d'acupuncture et plus d'une douzaine de remarquables points d'acupuncture, se réunissent au niveau de la tête.

Se brosser les cheveux permet de masser le crâne un peu comme l'acupuncture. Cela stimule les points d'acupuncture et peut libérer les douze méridiens, favoriser la circulation sanguine, améliorer le métabolisme cellulaire cérébral, retarder le vieillissement de cellules cérébrales, améliorer la mémoire, renforcer l'audition et la vue et rafraîchir l'esprit. Cela peut aussi éliminer la fatigue, l'insomnie, les névralgies du trijumeau et les migraines. Il peut même y avoir des effets inattendus sur la beauté.

La tradition suggère de se peigner trois fois par jour : une fois dans la matinée, une fois après le déjeuner et encore une fois avant d'aller au lit, chaque fois pendant deux minutes, soit 60 à 100 mouvements pour des résultats optimaux. Aussi longtemps que vous perséverez dans la pratique de ce brossage régulier, vous vous sentirez plus lucide, énergique et dormirez

mieux. Vos cheveux blancs pourraient même retrouver leur couleur et vous aurez un meilleur appétit.

3 **Le pied est souvent considéré comme le deuxième cœur. En frottant les pieds, on préserve souvent sa santé.**

La médecine traditionnelle chinoise révèle que le pied a plus de 60 points d'acupuncture qui sont étroitement liés aux 12 méridiens des organes internes. Toutefois, en raison de la grande distance entre le pied et le cœur, la résistance du pied est faible. C'est la zone la plus faible de l'organisme, car les pieds sont vulnérables au froid et à l'humidité. C'est pourquoi la santé du pied est censée être étroitement liée à la santé du corps humain dans son ensemble.

La médecine ancestrale avance que le meilleur moyen de maintenir la santé des pieds est de frotter le point d'acupuncture *Yongquan* (au milieu du pied, entre la pulpe et la voûte plantaire). Un massage cohérent de la plante des pieds commence après les avoir trempés dans l'eau chaude. Cela peut avoir divers effets bénéfiques sur les tendons, la circulation sanguine et les muscles des pieds et même d'autres régions du corps. Cela peut soulager les maux de tête, les hernies, la néphrite, les convulsions, l'insomnie, l'hypertension, les maladies cardiaques, le mal de gorge, les pieds crevassés. L'engourdissement dû à la vieillesse et de nombreuses autres maladies.

En raison de ses effets sur l'état de santé général, la médecine chinoise se réfère au point *Yongquan* comme étant le « point de remise en forme ».

4 **Déglutir la salive trois cents fois par jour pour vivre plus longtemps.**

Le dictionnaire chinois, ou *Ci Hai*, définit la salive comme étant un liquide sécrété par les glandes salivaires et de

nombreuses petites glandes de la paroi buccale. L'adulte moyen produit environ 1 à 1,5 litre de salive chaque jour.

La médecine chinoise affirme que la salive, conjointement avec la rate et l'estomac, humidifie les orifices, les membres et les organes internes, régénère l'énergie, lubrifie les articulations et dégage l'esprit. La médecine moderne affirme que la salive arrête le saignement, facilite la contraction des vaisseaux sanguins, dissout les bactéries, tue les microbes, préserve la santé dentaire, combat les virus, facilite la digestion et soutient une variété d'autres fonctions.

Ces dernières années, les scientifiques américains ont également découvert que la salive peut favoriser la croissance des cellules épidermiques et nerveuses. Selon l'Institut de recherche alimentaire japonais, « la salive peut éliminer des substances très nocives existant dans l'air et dans l'alimentation » et elle a un effet important dans la prévention du cancer.

Des études menées à l'université de médecine de Géorgie ont conclu que l'aflatoxine, qui est parmi les substances cancérogènes les plus connues, ainsi que le benzène et le nitrite, sont désintégrés trente secondes après un contact direct avec la salive. Ils suggèrent qu'« il est préférable de mâcher chaque bouchée trente fois ».

5 **Claquez des dents tous les jours afin d'éviter leur chute.**

Un ancien texte chinois suggère que la santé des os humains dépend de la nutrition de la moelle osseuse et que la moelle osseuse est à l'origine de l'essence de l'être humain. Si cette essence diminue, elle ne sera peut-être pas suffisante pour étayer la moelle osseuse. Les dents risquent alors de se déchausser, d'être en mauvaise santé, voire de tomber.

La médecine traditionnelle chinoise avance également qu'en claquant souvent des dents, on peut équilibrer le *yin* et le *yang*, favoriser la circulation sanguine et le flux des méridiens énergétiques, maintenir et améliorer la fonction globale des muscles de la mâchoire et fortifier la racine des dents, ce qui en retardera l'atrophie. Souvent, mastiquer à vide peut accroître réellement la ténacité du tissu muqueux, améliorer la mastication, favoriser la circulation sanguine générale de la bouche et des gencives, augmenter la sécrétion de salive, améliorer la résistance aux caries et donc rendre les dents plus robustes, plus blanches et brillantes.

6 **Mari et femme devraient se masser mutuellement le dos pour soulager la fatigue physique et prévenir le cancer.**

Masser le dos est une ancienne méthode qui donne des résultats immédiats. Masser le dos stimule des dizaines de points d'acupuncture importants qui peuvent aider à stimuler le système nerveux et favoriser

l'équilibre du système nerveux central. Le principal avantage est la relaxation des muscles pour prévenir et traiter les douleurs dorsales et les tensions musculaires.

Par ailleurs, le massage du dos favorise une meilleure circulation et régule les fonctions nerveuses. Masser pendant la journée rafraîchit et élève l'esprit. Le massage au coucher apaise l'esprit et prévient l'insomnie.

Un autre avantage du massage est la protection renforcée de l'immunité et la prévention du cancer. Depuis longtemps, les scientifiques japonais pensent que de fréquents massages du dos favorisent la sécrétion de peptides dans le cerveau. Ces peptides ont de fortes capacités antivirales et peuvent inhiber la mutation cellulaire, ce qui est la base de la création de cellules cancéreuses. Il existe généralement deux méthodes de massage du dos : tapoter et appuyer. Pour tapoter, on utilise une poigne souple, on entend à cet égard, douce. Pour de meilleurs résultats, masser régulièrement une fois par jour, avec 50 à 60 tapotements.

7 **Pétrir l'abdomen quotidiennement pour favoriser la circulation sanguine et en faire bénéficier l'esprit.**

Pétrir l'abdomen est une méthode bénéfique pour la santé qui utilise les mains pour frotter dans les deux sens entre la poitrine et le bassin. La médecine traditionnelle chinoise dit que l'abdomen est le « centre des organes internes » et la source du *yin* et du *yang* dans le corps.

La médecine moderne a également observé que pétrir l'abdomen renforce l'estomac et les muscles gastro-intestinaux et abdominaux, favorise la circulation et accélère la digestion. Cela contribue également à traiter la constipation, l'ulcère, l'insomnie, l'inflammation de la prostate, la néphrite, la hernie, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et le diabète. En particulier, le pétrissage favorise l'auto-contraction de l'abdomen et une réduction de la masse graisseuse. Il peut même aider à la perte de poids.

Pour pétrir l'abdomen, il faut tout d'abord frotter dans le sens des aiguilles d'une montre avec la base de la paume de la main droite 130 fois au-dessus du nombril et ensuite en-dessous de la zone du nombril 120 fois. Par la suite, frottez la région abdominale ensemble avec la pleine paume de la main gauche 120 fois. Inverser le sens et répéter.

8 **L'étirement est le moyen le plus efficace pour perdre du poids et favoriser la circulation sanguine.**

Le *stretching* pareasseux : il s'agit d'un étirement involontaire (qui accompagne souvent le bâillement) qui consiste à redresser le cou, en levant les bras, prendre de grandes respirations pour développer la poitrine, étirer la taille, les articulations et décontracter



Se brosser les cheveux permet de masser le crâne un peu comme l'acupuncture.

ter le corps. Sun Simiao, médecin célèbre de la dynastie Tang, disait : « Si le sang ne circule pas, le corps sera atteint par la maladie ». Selon la médecine moderne, la circulation sanguine repose complètement sur les contractions du muscle cardiaque, ce qui est particulièrement vrai pour les veines éloignées du cœur. Quand on s'étire, le corps va naturellement monter les bras, ouvrir les côtes et développer la poitrine, ce qui renforce le diaphragme et entraîne une respiration profonde. Cela contracte les muscles, accélère la circulation sanguine vers le cœur.

L'étirement pareasseux peut aussi aider les vaisseaux du cou à faire circuler efficacement le sang vers le cerveau, apportant une nutrition adéquate, ce qui réduit la fatigue et permet ainsi de rester vigilant. Il exerce également le système neuromusculaire et favorisant l'équilibre au sein de l'organisme ; cela augmente l'apport d'oxygène, élimine toute tension excessive, prévient la fatigue musculaire et corrige la posture, ce qui maintient le corps en meilleure santé.

8 **Appuyer sur les points d'acupuncture Hegu, Neiguan et Zusanli une fois par jour pour un corps sain.**

Le point *Hegu* se situe entre le pouce et l'index. L'acupuncture pratiquée sur le point *Hegu* aide à soigner les maux de tête, les paralysies faciales et les maladies impliquant les cinq sens. Le point *Neiguan* est situé à environ 5 cm du pli du poignet.

L'acupuncture pratiquée sur le point *Neiguan* permet principalement de traiter les palpitations cardiaques, l'hypertension artérielle, l'épilepsie, l'asthme,

les douleurs à l'estomac, les nausées et les vomissements.

Le point d'acupuncture *Zusanli* est situé à environ 7 à 10 centimètres sous le centre du genou. Selon la médecine traditionnelle chinoise, il a la fonction de régulariser l'estomac, de reconstituer l'énergie, d'améliorer la circulation à travers les méridiens, de dissiper les gaz et la moiteur.

La recherche scientifique moderne confirme que le point d'acupuncture *Zusanli* stimule l'estomac et les intestins, ainsi que diverses activités digestives et enzymatiques. Il peut augmenter l'appétit, aider à la digestion, améliorer les capacités du cerveau et de la fonction cardiaque, augmenter la production de globules rouges et blancs ainsi que l'hémoglobine, donc améliorer la résistance du corps à la maladie.

L'acupuncture sur le point *Zusanli* aide aussi à prévenir les douleurs stomacales et abdominales, les vomissements, la constipation, la diarrhée, l'hépatite, l'inflammation de la vésicule biliaire et une pression artérielle élevée. *Zusanli*, *Hegu* et *Neiguan* sont trois des principaux points d'acupuncture utilisés par les anciens médecins dans le traitement médical.

Ces dernières années, les scientifiques chinois ont découvert que masser ces trois points d'acupuncture avait de bien meilleurs effets sur le corps, les nerfs, les muscles, les tissus et les organes que n'importe quel sport physique. Appuyez sur les points *Zusanli*, *Hegu* et *Neiguan* pendant cinq minutes pour chacun, en appuyant sur les points 15 à 20 fois avec le pouce ou le majeur.

Cet article est publié seulement à titre informatif. Veuillez consulter un médecin pour le traitement de problèmes médicaux. ■



Mari et femme devraient se masser mutuellement le dos pour soulager la fatigue physique.

« Les Terrasses d'Anaïs » - CHOISY-LE-ROI
Une architecture soignée dans un cadre de vie agréable aux portes de la capitale !

Appartements du 2 pièces au 5 pièces.

LANCEMENT COMMERCIAL

Profitez de nombreux avantages et de nos offres exceptionnelles jusqu'au 30 novembre 2013, à découvrir dans notre espace d'informations.

Devenez propriétaire dans une résidence de qualité

Bureau d'informations : 125, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny 94600 Choisy-le-Roi
Tél. : 01 48 84 29 93 - 06 11 65 21 63
nathalie.calmes@3cimmoobilier.fr

BIELLE ENVIRONNEMENT 2012

FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS (jusqu'au 30 novembre 2013)

TVA REDUITE

PTZ+ 2013

18% REDUCTION D'IMPOTS

PIERREVAL

« Le Floréal » à VITRY-SUR-SEINE

Des prestations de qualités étudiées pour vous apporter un confort de vie optimisé

À vendre des appartements fonctionnels du studio au 4 pièces

- Terrasse, loggia ou balcon
- Séjour clair et spacieux
- Rangements aménagés
- Parking en sous-sol
- Accès sécurisé par visiophone

Conditions exceptionnelles à découvrir dans notre espace d'informations

Bureau d'informations : 7, rue Verte - 94400 Vitry-sur-Seine
Tél. : 06 85 40 56 97

PIERREVAL