

◆ **Debout DO IN la toilette Taôiste (ou toilette du Samourai)**

Installez-vous debout, de préférence déchaussé, en tenue souple et confortable. Otez montre, bracelets et lunettes

Re-frottez vos mains et terminez avec un brossage total, du sommet de la tête jusqu'aux pieds, du centre vers l'extérieur, comme si vous vouliez vous débarrasser d'une invisible mais importante poussière.

◆ **Améliorer notre mode de vie**

Votre santé dépend de trois facteurs

1- de l'hérédité 2- de l'environnement 3- du mode de vie

Nous ne pouvons réellement agir que sur le 3 ème facteur « le mode de vie » par une pratique régulière d'activité physique et une hygiène alimentaire équilibrée.

On gagne 1.9 ans tous les 10 ans, mais seulement 0.7 an en bonne santé


pays	hommes	femmes	remarques
Corée du sud	84.1	90.8	Ces bons résultats sont principalement dus à la prévention et aux dépistages
France	81.7	88,6	Les hommes français sont à la 17em place mondiale
Japon	82.8	88.4	
Espagne	83.5	88.1	
Suisse	84.0	87.7	

◆ **L'activité physique**

L'activité physique est sans conteste le meilleur médicament anti-âge qui existe

A quelle dose tous les jours en fonction de leur intensité et de leur durée ?

Intensité	Exemples d'activités physiques	Durée
Faible	Marche lente (4 km/h). Laver les vitres ou la voiture, faire la poussière, entretien mécanique. Activités sportives douces :Pétanque, billard, bowling, frisbee, voile, golf, volley-ball....	45 minutes
Modérée	Marche rapide (6km/h). Jardinage léger, ramassage des feuilles, port de charge de quelques kilos. Danses de salon. tennis de table, natation (en dehors de la compétition) Vélo ou natation "plaisir", aqua-gym, ski alpin.....	30 minutes
Elevée	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne. Bêcher, déménager. Activités sportives plus cardio : Jogging (10 km/h), natation "rapide", VTT, saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis, squash.....	20 min

	Marcher Notre cerveau n'est pas doté d'un capital de neurones définitif qui décline avec l'âge, au contraire ! Les chercheurs ont montré que cet organe ne cessait de produire chaque jour de nouvelles cellules, ce que l'on appelle la neurogenèse. Mais avoir une bonne neurogenèse se mérite ! Par une bonne hygiène de vie et par une activité physique journalière. → Plus on bouge, plus on fabrique de nouveaux neurones.	
	Réduction et augmentation des risques de cancer	Surpoids
	Femme cancer du sein	+ 30%
	Homme cancer du colon	+40%

◆ Tai chi Qigong

Tai chi, Qi Gong, sont des activités qui apaisent et renforcent l'énergie et la libre circulation du Qi pour atteindre des niveaux profonds de tranquillité afin de réduire **la tension et le stress**

◆ Qigong (travail du souffle)

La respiration est la première arme pour lutter contre le stress et les fringales qui en résultent

- favorise la concentration et mieux gérer les émotions
- libérer l'esprit et **apaise les angoisses**

1- Debout : La respiration paradoxale

Debout, la main droite sur la poitrine ou au niveau du plexus solaire, la main gauche sur le ventre. Inspirez par le nez, rentrez le ventre, gonflez la poitrine. Expirez par la bouche en gonflant le ventre et en vidant la poitrine. Cette respiration, semblable à celle du chiot qui halète, se réalise deux fois plus rapidement que la respiration normale.

2- Debout : le massage intestinale

Dénuons nos tensions dans le ventre pour améliorer la flore intestinal (notre 2em cerceau)

Cet exercice est conçu pour faciliter notre digestion. Commençons par nous mettre debout et soufflons pour vider l'air se trouvant dans nos poumons. Penchons-nous ensuite en avant et positionnons nos mains sur nos genoux. Il nous faut ensuite bloquer l'arrivée d'air dans nos poumons. **Contractons alors notre ventre en effectuant des mouvements d'avant en arrière avec notre abdomen.** Nous devons renouveler ce mouvement durant deux à trois contractions et reprendre immédiatement notre respiration.

3- Couché : La respiration abdominal consciente

Tout d'abord, nous devons fermer les yeux. Il faut ensuite nous concentrer sur notre respiration et le mouvement de notre ventre qui monte et qui descend. Ne nous attardons pas sur les pensées qui peuvent traverser notre esprit à ce moment-là. Un sentiment d'apaisement ne tardera pas à se faire sentir. Une main posée sur le ventre **Inspirer et expirer en 5 temps d'égale longueur**

Pratiqué au quotidien, le sport permet de **réduire le risque de développer de nombreuses pathologies chroniques** telles que les maladies cardio-vasculaires ou les cancers.

C'est aussi un moyen de **lutter contre le surpoids et l'obésité**, autre facteurs de risque des cancers.

Le plus important, c'est la **régularité** : l'idéal est de pratiquer tous les jours. Même chez vous ou à votre travail, il est possible de faire de l'exercice, par exemple en descendant une station avant votre arrêt habituel ou en empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur. Il est conseillé de limiter les activités sédentaires.

◆ Manger mieux

En 2003, une étude européenne Epic avait souligné l'importance du régime alimentaire, montrant une réduction appréciable d'environ 30 % de cancers digestifs, surtout colon, œsophage et estomac, dans les régimes comportant des fruits et des légumes frais, peu de viande et de charcuterie, peu de sucres, de graisses en particulier animales et d'œufs.

L'IMC doit être inférieur à 25 → poids : taille : taille exemple : 78kg : 1.75 ml : 1.75ml = 24.5

<p>50% sont en corpulence normale 43% des français sont en surpoids et obésité modérée 7% des français sont en obésité sévère ou maigre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● < 18,5 : 3,5% = MAIGREUR ● 18,5 à 24,9 : 49,2% = CORPULENCE NORMALE ● 25 à 29,9 : 32,3% = SURPOIDS ● 30 à 34,9 : 10,7% = OBÉSITÉ MODÉRÉE (CLASSE I) ● 35 à 39,9 : 3,1% = OBÉSITÉ SÉVÈRE (CLASSE II) ● > 40 : 1,2% = OBÉSITÉ MORBIDE (CLASSE III)
---	---

- Un grand verre d'eau
- Un café
- Une pomme
- Manger fruit et yogourt probiotiques en début (1 h avant) plutôt qu'en fin de repas
- Un blanc d'œuf
- 7 amandes
- 4 à 5 fruits secs (abricots, figues, dattes.....)
- Une cc huile de pignon de pin ou (pépin de courge, huile de raison, huile de noix etc....)
- Une cs vinaigre de cidre bio

Phytothérapie

Le Nopal cactus du Mexique (ou figuier de Barbarie)

2 gélules dosées à 400 mg de Nopal ¼ heure avant le repas avec un grand verre d'eau (maxi 4 gélules/jour)
NB : Cette plante est riche en calcium, en phosphore, en potassium, en sodium, en glucides, en composants azotés, en fibres, en vitamines A, B, C et K, en chlorophylle, en riboflavine et en protéines aidant au fonctionnement du système nerveux, immunologique, circulatoire, digestif et respiratoire.

Comme tous les compléments alimentaires que je recommande lors des « spécial » et que j'utilise moi-même, le Nopal ne souffre d'aucune contre-indication. Néanmoins en cas d'intolérance, sous forme nausées, diarrhées, ballonnements et maux de tête, il faut stopper les prises au plus vite.

Le citron déjà votre allié de la détox pris le matin à jeun dans un grand verre d'eau tiède mais vous pouvez également ajouter un filet de citron (ou 1 à 2 cc de vinaigre) sur les plats qui contiennent des glucides. Ils bloquent l'activité de certaines enzymes chargées de transformer les glucides en glucose.

On boit 1.5 litre/jour (plus si sport ou chaleur) en alternant eau plate, thé vert, infusions drainantes (pissenlit-queue de cerise...) et brûle-graisse (curcuma, pamplemousse...) Donner de l'eau à votre cerveau → 35 cl après le repas un grand verre d'eau pris à la fin du repas remplit l'estomac, mais, surtout, active certaines zones cérébrales impliquées dans la satiété

Moins de gras mais du bon on choisit ceux qui préservent le cœur et le cerveau du vieillissement comme l'huile de colza riche en oméga 3 - l'huile d'olive et 10 g de beurre chaque jour
Pensez aussi aux huiles trop oubliées et variez-les sans modération : l'**huile de lin** – huile de pépin de courge ou de raisin – l'huile de chanvre, l'huile de riz, l'huile de germe de blé, l'huile de noix, huile de pignon de pain etc.....(attention uniquement à froid et à conserver enveloppé dans du papier alu à l'abri de la lumière).

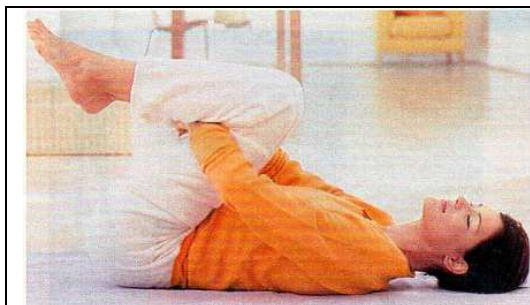
Une alimentation variée : mettez de la couleur dans vos assiettes, du vert, du jaune, du rouge... quand vous faites vos courses pensez à remplir votre panier d'aliments haut en couleur.
Sans oublier les probiotiques qu'on trouve dans les aliments fermentés comme le yaourt, la choucroute crue, le fromage frais, le kéfir et surtout le pain au levain pour son index glycémique faible

Remplacer un plaisir par un autre, ne pas s'interdire mais choisir un autre plaisir

Faites des « un jour sans » : sans café, sans sucre, sans alcool, sans viande, sans tabac, sans rien (un jour de jeûn)

Manger comme pour la marche lente le plus lentement possible en pleine conscience

◆ sur le dos



Sur le dos, placez vos mains sous les cuisses et ramenez les jambes vers la poitrine.
Garder la position de 30 secondes à 2 minutes si c'est juste pour vous.

Il s'agit de rechercher un relâchement général du dos qui permettra de se poser le plus à plat possible sur le sol.

Ressentir le contact que chaque cm² sur le sol, ne pensez à rien et lâcher prise