

Guy ROULIER
Illustrations Alain Roulier

La méthode naturelle anti-âge

Dangles
ÉDITIONS 

« Environnement et santé durables »

une collection dirigée par Guy ROULIER

Table des matières

Adresses et informations utiles	4
Il n'est jamais trop tard	5
COMPRENDRE.....	6
D'un bord à l'autre de la vie. De l'algue bleue à nous	6
Votre corps en chiffres.....	7
La cellule : un monde en miniature	8-9
Pourquoi vieillissons-nous?.....	10-11-12
L'homéostasie	12
Radicaux libres et anti-oxydants	13
Ces stress qui usent votre capital santé.....	14-15
Merveilleux système sympathique	16
Qui mieux se connaît mieux se porte	17
L'évolution de votre terrain dans le temps	18
Restez dans la norme : surpoids et maigreur.....	19
Principaux effets du vieillissement.....	20
Le vieillissement des os et cartilages	21
L'arthrose.....	22
La déshydratation - La fibrose	23
Les rétractions et l'atrophie	
Douleurs et inflammations : amies ou ennemies?.....	24
Rôle capital de l'irrigation sanguine.....	25
La ptôse et le vieillissement organique	26
Le vieillissement hormonal :	
Préménopause et périménopause - L'andropause	27
Le vieillissement du système nerveux et de la peau	28-29
Le vieillissement des organes des sens	30
Les secrets d'Hélène	31
SAVOIR	32-33
Le bilan naturel de santé	34-35
Savoir manger pour mieux vivre.....	36-37
De quels nutriments avez-vous besoin?	38
Toxiques et toxines	39
Devez-vous modifier votre style d'alimentation?	
Les produits biologiques. 10 questions sur la bio.....	40-41
Les plantes : un cocktail d'éléments vitaux	42-43
Les plantes anti-âge	44
Plantes: mode d'emploi	45
L'homéopathie, L'organothérapie,.	
La gemmothérapie - Les huiles essentielles	46/47
Les critères de qualité	47
Les micro-nutriments anti-âge.	
Le quatuor vitaminique anti-âge	48-49
Les flavonoïdes : presque des vitamines.	49

Les autres vitamines : toutes indispensables	50
Les minéraux essentiels :	
Oligoéléments : principales sources, signes de carence ...	51
Les produits de la mer :	
L'huître : un trésor de bienfaits.	
Les algues : aliments et compléments	54-55
les produits de la ruche :	
Miel, Pollen, Propolis, Gelée royale	56-57
Les compléments alimentaires	58
Les cosmétiques naturels.....	59
Les techniques physiques anti-âge	59/60
Les techniques énergétiques :	
moxas, acupuncture, aromathérapie	60
Les méthodes qui entretiennent le mental	61
PRATIQUER.....	62
Le régime anti-âge	63
Les régimes de la longévité.....	64-65
Concilier plaisir et santé	65
Purifiez vos organes.....	66
Principes du drainage. La cure uvale	66-67
Le jeûne. Les plantes drainantes et régénérantes	67
Préservez votre cerveau	68-69
Pour votre équilibre psychique : Relaxation flash	69
Déstressez-vous !.....	70
Plantes anti-stress	71
Protégez votre coeur et vos artères	72-73
Améliorez votre circulation de retour.....	74-75
Régénérez votre foie par les plantes.....	76-77
Entretenez votre système digestif	78-79
Drainez vos reins et voies urinaires	80-81
Bien franchir le cap hormonal :	
Périménopause- Andropause	82-83
Respirez mieux.....	84
Les plantes respiratoires	85
Protégez vos vertèbres	86
Mal de dos : le début du vieillissement vertébral.....	87
L'équilibre ostéopostural : le bilan	88-89
Comment régénérer votre dos :	
Etablir un programme personnalisé	90-91-92
Sauvez votre peau : Programme anti-âge.....	94
Les plantes de l'épiderme	95
Précieuses huiles végétales - Soins physiques	96
Bibliographie.....	97

Avertissement : Ce guide est destiné à vous présenter les méthodes naturelles anti-âge sous un éclairage pédagogique, tentant de relier les diverses disciplines qui trop souvent s'ignorent, se concurrencent, voire se combattent, pour des raisons stériles, au détriment de l'intérêt général et de la santé. Il ne vous dispense en aucun cas de continuer les traitements en cours, ni de consulter votre médecin habituel. Bien se soigner consiste à savoir utiliser les diverses filières de la santé de façon cohérente et coordonnée dans un esprit de complémentarité en respectant les principes naturels de la vie et en privilégiant la prévention.

Pour en savoir plus vous pourrez consulter les livres signalés dans le texte par une asterix et en bas de page par un numéro que vous retrouverez en bibliographie page 97.

ADRESSES UTILES

ASSOCIATIONS : adresses, conférences...

– Ostéopathie : Chambre Nationale des Ostéopathe. Charte de qualité. Liste. Les Arcades 24600 CREST
tél.: 04 75 25 53 93 fax : 04 75 25 51 50
50 site cno.steo.com - courriel : cno.steo@cno.steo.com.
– MILCT (Mouvement international pour le libre choix thérapeutique) : 14, rue de

la Pépinière 75008 PARIS

Site: www.milct.org.

– FAPES (Fédération des associations pour une écologie de la santé). 2 rue Chabanaise 75002 PARIS.

– Association française de nutrition INRA Domaine de Vilvert. 78352 JOUY-en-JOSAS CEDEX - Tél.: 01 34 65 20 04

FORMATIONS :

– UFR Paris-Nord Léonard de Vinci DUMENAT 74, rue Marcel Cachin 93013 Bobigny France. Tél: 33 (0)1 48 38 76 76 fax: 02 48 38 77 77 Préparation aux diplômes universitaires de médecine naturelle.

– Naturemania formation- Club du dos : stages pratiques, conférences Organisateur Guy Roulier, 23, rue d'Anjou 49100 ANGERS
site : naturemania.com • courriel : naturemania@naturemania.com

OÙ trouver les produits conseillés?

Magasins de produits naturels et bio (aliments, compléments huiles essentielles et plantes bio, cosmétiques naturels, certaines parapharmacies et pharmacies (plantes, extraits, compléments alimentaires).
site : www.naturemania.com
www.biovert.com

Appareillage divers, tables d'inversion vertébrale : magasins et fournisseurs de matériel de gymnastique et de fitness.

JOURNAUX, LIVRES

– Biocontact : la revue mensuelle du bio. Retrouvez-nous en page 3 chaque mois pour la fiche-conseil (plantes, aliments, compléments alimentaires).

A réserver en début de mois dans votre magasin de produits naturels habituel. Tél : 05 63 41 04 00 FAX : 05 63 41 03 60

– Éditions DANGLES : tous les livres de médecine douce, santé naturelle, écologie, psychologie et développement personnel.

Il n'est jamais trop tard

La quête de la jeunesse éternelle et de la longévité a de tous temps hanté l'esprit des hommes dans les civilisations évoluées.

L'histoire de l'Orient et de l'Occident regorge de mythes et de formules censés conserver la jeunesse et allonger la durée de la vie. L'espérance de vie moyenne a doublé en quelques siècles, passant de 45 ans en 1800, à 73 ans pour les hommes et à 82 ans pour les femmes en l'an 2000.

Cette amélioration moyenne de la longévité, essentiellement due à l'amélioration du niveau de vie, de l'hygiène, aux progrès de la médecine et à la réduction de la mortalité infantile, a pour contrepartie une augmentation de la période de dépendance en fin de vie, actuellement de 12 ans.

Vivre longtemps dans la meilleure forme physique et mentale possible est le rêve légitime de tout un chacun. Mais encore faut-il pour cela mettre en oeuvre tous les moyens pour tenter d'éviter l'apparition des maladies du vieillissement, et ceci le plus tôt possible.

Lutter efficacement contre les atteintes de l'âge passe nécessairement par la connaissance des règles naturelles sur lesquelles re-

pose notre fragile équilibre-santé.

Il ne faut pas attendre l'infarctus, le cancer, l'impuissance ou les signes d'altération cérébrale pour réformer ses habitudes et adopter un style de vie compatible avec les meilleures chances de vivre mieux et plus longtemps.

Il n'est jamais trop tard pour commencer.

La doyenne de l'humanité, Jeanne Calment, n'a-t-elle pas confirmé que la longévité optimale de l'espèce humaine, en l'absence d'accidents et maladies exogènes graves, pouvait dépasser 120 ans ? Nous ne prétendons pas, par les conseils donnés dans ce guide, stopper le vieillissement, ni vous affirmer que vous deviendrez centenaire, mais plus modestement vous permettre d'améliorer la qualité de votre vie, de rajeunir vos tissus, d'optimiser votre longévité et d'augmenter la période d'activité de fin de vie. Quel que soit votre âge, 40, 50, 60 ou 95 ans, il y a toujours quelque chose à faire pour atténuer et ralentir les effets de l'âge.

D'un bord à l'autre de la vie.

La santé et la jeunesse d'un organisme vivant se caractérisent par un équilibre parfait entre les forces de construction des tissus et les forces de destruction. Cet équilibre précaire est en permanence soumis à l'influence de facteurs externes et internes de déstabilisation.

Le vieillissement organique commence dès la fin de la croissance

et de la maturation sexuelle des individus. Il se caractérise par un ensemble de phénomènes qui altèrent progressivement l'ensemble de nos cellules.

A l'heure actuelle, de nombreuses théories scientifiques tentent d'élucider le phénomène de la sénescence; certaines permettent d'envisager des solutions. Mais avant de les aborder, je vous propose de nous plonger quelques instants dans la merveilleuse aventure de la vie.

De l'algue bleue à nous

A l'aube de la création du monde vivant, il y a environ 3,6 milliards d'années, la surface de la Terre était constituée d'une croûte chaude et de mers formées par la condensation des vapeurs atmosphériques, incompatibles avec la vie. Les rayonnements solaires associés à l'action des volcans et de la foudre parvinrent, en un milliard d'années, à synthétiser les premières molécules de base de la vie: les sucres simples et les acides aminés.

Ces premières briques moléculaires, s'associant entre elles parvinrent, en 1 milliard d'années, à créer une molécule complexe, l'ADN, qui règle la vie et la reproduction de toutes les espèces, végétales et animales. Les plus anciennes formes fossiles de la vie ont été retrouvées par les paléontologues en Australie occidentale sous forme d'êtres unicellulaires élémentaires sans noyau. Ces micro-organismes ont été les premiers à utiliser l'énergie solaire et à pratiquer la photosynthèse. L'oxygène généré par ces micro-organismes marins, créa, au fil du temps, l'oxygène atmosphérique et la couche d'ozone. La vie put enfin sortir de l'eau et s'épanouir.

De mutations en mutations, les espèces évoluèrent et se différencièrent, aboutissant à la fantastique biodiversité végétale et animale que nous connaissons aujourd'hui, avec un total estimé à 30 millions d'espèces dont 350.000 végétales.*

Votre corps en chiffres



Votre corps est un univers d'une incroyable complexité, constitué d'environ 60.000 milliards de cellules. Par comparaison, l'algue bleue et les bactéries ne sont formées que d'une cellule, l'insecte d'environ 8 à 10 millions de cellules, et la souris de cent milliards de cellules. Ce qui fait environ un milliard de cellules au gramme de poids vivant.

***Votre corps est composé de :**

- 40 litres d'eau, soit 60% de votre poids (dont plus de la moitié se trouve à l'intérieur de vos cellules).
- 1 milliard de milliard de milliards d'atomes.
- 211 os comprenant 32 vertèbres dont 8 soudées (sacrum et coccyx), et 22 os pour le seul crâne (qui serait, selon certains auteurs, formé de vertèbres évidées).
- 450 paires de muscles, dont le plus gros est le grand fessier, muscle spécifique de l'être humain.
- 800 types de tissus constituant 100 organes protégés par 4,5 m² de peau.

Votre épiderme : très fin (50 millièmes de mm maximum), est garni de 1 à 5 millions de poils qui poussent de 0,2 mm par jour. Quant à vos cheveux, au nombre de 100 à 150 000, ils poussent de 0,35 mm par jour, soit 1 cm par mois. Le fonctionnement de vos milliards de cellules est orchestré par trois systèmes complémentaires de contrôle : le système nerveux, le système endocrinien et le système immunitaire.

Le système nerveux est constitué de 100.000 km de nerfs qui transmettent à chaque seconde des millions d'informations et d'ordres du cerveau et des organes des sens, vers les muscles et les organes. Le cerveau ne comprend pas moins de 1000 milliards de cellules nerveuses reliées entre elles par 10 millions de milliards de connexions, des milliards d'hormones circulent en permanence dans le sang, transportant des messages aux organes cibles.

Enfin, 1000 milliards de lymphocytes et 100 milliards de milliards de milliards d'anticorps veillent en permanence à débusquer les microbes étrangers reconnus comme dangereux pour notre organisme, circulant dans 50.000 km de vaisseaux capillaires.

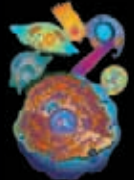
Tout ceci n'étant qu'un bref aperçu de l'extrême complexité de l'organisme humain.

La cellule : un monde miniature

Chacune de vos cellules constitue un monde d'une extraordinaire complexité contrôlé par un « cerveau » : le **noyau**. Entourées d'une **membrane** élastique de quelques centièmes de micron d'épaisseur aux multiples fonctions, vos cellules échangent, communiquent entre elles et travaillent de façon ordonnée afin de permettre à votre corps de vivre et d'assurer ses fonctions. Cette membrane qui caractérise les êtres vivants est une véritable zone de libre-échange où entrent à chaque seconde des milliers d'éléments nutritifs et des messagers hormonaux et d'où sortent d'autres messagers accompagnés des déchets du métabolisme.

Le milieu cellulaire, le **cytoplasme**, constitue une véritable mer intérieure peuplée de centaines d'îlots appelés organelles. Il permet la circulation des divers éléments, nutriments, enzymes, hormones et déchets du métabolisme. Le pompage et l'expulsion de substances diverses, glucose ou minéraux tels que le calcium conditionnent le fonctionnement global de votre corps.

De véritables centrales thermiques appelées **mitochondries** fournissent l'énergie, les **ribosomes** participent à la fabrication des protéines cellulaires, le **réticulum** synthétise les composants lipidiques, stockés dans une zone appelée **complexe de Golgi**, les **lysosomes** contiennent les enzymes permettant de diviser les particules (organites) en nutriments assimilables, de même que les granules sécrétoires. Le **noyau**, « cerveau » de la cellule, contrôle toutes ses fonctions. Il contient les gènes constitués de grosses molécules d'acide **désoxyribonucléique** et un **nucléole** qui maintient en réserve l'acide ribonucléique synthétisé par les gènes. Et tout cela fonctionne en permanence en parfaite harmonie avec les milliards de cellules voisines et l'environnement !



différents types de cellules



mitochondrie



réticulum endoplasmique



lysosome



ribosomes



complexe de Golgi



nucléole



vésicule pinocytique



fragment d'A.D.N.

- ← lymphocyte
ostéoclaste
cellule musculaire
cellule adipeuse
- ← cellule type
- ← centrale
énergétique
de la cellule
- ← synthétise les lipides
- ← réserve d'enzymes
« ciseaux » capables
de diviser les
particules
- ← fabrique
les protéines
- ← zone de stockage
- ← réserve d'acide
ribonucléique
- ← voie de pénétration



Nos cellules jeunes (cellules souches) seraient-elles la voie d'avenir pour régénérer nos tissus aussi bien cérébraux que cardiaques ou cutanés?

À suivre...

Il y a 10.000 fois plus de cellules dans notre corps que d'habitants sur notre planète. Celui-ci vit en symbiose avec 100.000 milliards de micro-organismes utiles à notre santé que nous abritons dans notre système digestif et sur notre peau.