



L'espèce humaine est programmée pour pouvoir vivre 120 ans, ce qui signifie qu'à 60 ans nous ne sommes qu'à la moitié de notre vie potentielle !

Ce message positif doit nous inciter à réfléchir aux moyens de bien vieillir en bonne santé afin de rester, **jusqu'au bout de la vie, en pleine activité et autonome** et passer, dans la mesure du possible, au travers des maladies dégénératives évitables.

Les démographes prévoient qu'en 2060 notre continent comptera seulement 2 personnes actives pour 1 personne de plus de 65 ans alors qu'aujourd'hui, ce chiffre est de 4 pour 1.

La prévention du vieillissement nous concerne tous et devrait **donc s'intégrer** dans une stratégie globale de santé durable telle que celle qui a été initiée par le projet pilote de **santé durable « Bien vieillir par l'ostéopathie et la posturologie »** que j'ai eu le plaisir de promouvoir il y a quelques années au sein d'une grande mutuelle complémentaire.

Nous pouvons agir pour freiner le vieillissement

Le vieillissement est en grande partie programmé, mais nous pouvons agir sur certains facteurs pour en ralentir les effets.

Mais avant toute chose nous devons faire le bilan.

Commencez par un auto-bilan et adoptez ensuite un **programme d'entretien de santé optimale durable comme celui** que je propose dans ma formation en ligne pour tous.

Pour accéder à cet auto-bilan fourni avec le module 1 de ma formation « Les clés de la résistance anti-âge » il vous suffit de vous inscrire ici : <https://www.guyroulier-formations.fr/inscription-auto-bilan-de-sante-anti-age/>

Ensuite, à vous de décider de la marche à suivre.

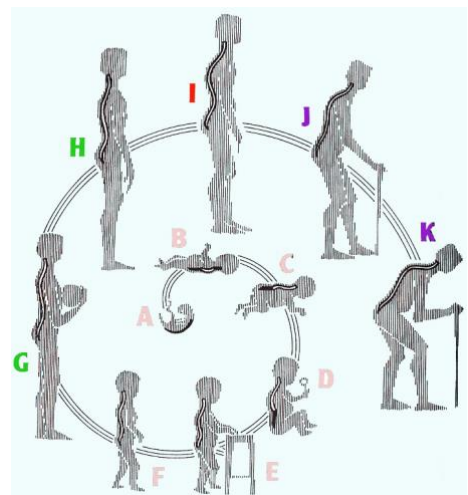
Vous avez sur la chaîne Youtube de nombreuses vidéos disponibles gratuitement et bien sûr mes formations vidéos en ligne, à des conditions avantageuses.

Vidéo de présentation : <https://youtu.be/PpxD9nUq9o0>

Quels sont les facteurs programmés du vieillissement ?

Ce sont essentiellement :

- les facteurs génétiques constituant notre "terrain biologique".
- **Les erreurs de réplication de l'ADN : nos cellules « mitotiques »** se renouvellent par duplication ; des ratés peuvent intervenir pendant leur "photocopie", détériorant la fonction des tissus.
- Les radicaux libres intra-cellulaires : ces électrons libres, produits à l'intérieur même de nos cellules, sont dangereux quand ils sont présents en excès, accélérant le vieillissement et favorisant les mutations.
- Les productions hormonale et enzymatique qui diminuent **progressivement avec l'âge.**
- Le corps qui se déshydrate progressivement de la naissance à la sénescence.
- **L'usure organique s'installe progressivement, les cartilages s'amincissent, les organes s'affaiblissent et s'affaissent sous l'effet de la pesanteur, la posture se déforme vers l'avant.**



Nous ne pouvons pas supprimer les facteurs programmés du vieillissement, **mais nous pouvons tenter d'en réduire au**

microflore intestinale (dysbactérie) affaiblissent l'organisme et prédisposent à l'inflammation et aux maladies dégénératives.

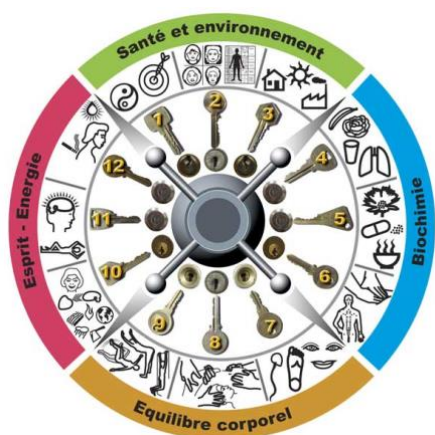
Les douze clefs de la santé durable et de la résistance anti-âge

La notion de santé durable complète celle définie par l'OMS depuis 1946 comme « un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ».

La notion de « santé durable » l'enrichit de valeurs telles que la qualité de l'environnement, la recherche du bien-être, l'optimisation de l'autonomie de chacun, dans le but de réduire au maximum la période de dépendance en fin de vie.

Pour atteindre ce but, nous possédons un trousseau de clefs qui nous permettent d'agir sur tous les facteurs non programmés du vieillissement, donc potentiellement évitables.

Chaque clef est importante mais aucune n'est miraculeuse et c'est par la synergie des bonnes clefs que nous pouvons espérer modifier le cours et la qualité de notre vie et vieillir en bonne santé. Je les ai réunies dans toutes mes formations vidéos en ligne :



Première clef : il est impératif d'apprendre les bases de la santé durable,

Deuxième clef : il faut apprendre à se connaître, à identifier votre terrain biologique, vos points forts et surtout vos points faibles pour mettre en œuvre une prévention active efficace.

Troisième clef : il faut veiller à la qualité de votre environnement (vêtements, maison, lieu de travail, milieu naturel...)

Quatrième clef : il faut adopter une alimentation saine, biologique et surtout équilibrée, sans excès ni carences.

Cinquième clef : il faut apprendre à utiliser les plantes de santé, les huiles essentielles et certains compléments alimentaires.

Sixième clef : il faut pouvoir bénéficier des effets anti-stress du massage et des techniques de décompression et de réduction des tensions faciles à effectuer soi-même.

Septième clef : il faut apprendre à corriger ou conserver une bonne posture corporelle, dépistez et traitez les petits défauts mécaniques **qui s'accroissent avec le temps avant qu'ils ne deviennent irréversibles (déformation d'un ou des deux pieds, du genou, arthrose lombaire, scoliose, ptôse, perte de taille...)**.

Huitième clef : il faut savoir quand **recourir à l'ostéopathie** pour un entretien optimal de votre charpente mécanique (os, **muscles, fascias, organes...**). Un bilan ostéopathique et postural annuel à partir de 45 **ans n'est pas un luxe mais une nécessité**. Dans tous les cas, il est impératif de procéder à un bilan et à des soins après chaque traumatisme et aux périodes clefs de la vie.

Neuvième clef : il faut apprendre à pratiquer les étirements, la suspension, la musculation **progressive, le gainage doux...**

L'étirement (ou « stretching ») et la suspension permettent seuls de lutter contre le tassement vertébral, les déformations et les rétractions, la musculation et le gainage de conserver force, tonus et un bon métabolisme général.

Dixième clef : il faut veiller **à l'équilibre psychosomatique,** corps/esprit, . . . Les relations entre les organes et les émotions sont mieux connues notamment via le microbiote. Les effets délétères des excès émotionnels sur la santé sont évitables en apprenant les bases de la bonne gestion du stress.

Onzième clef : apprenez à pratiquer la relaxation. Ce temps de récupération, à effectuer chaque jour, est essentiel pour recharger les batteries nerveuses, lutter contre le stress et les maladies qui en découlent et améliorer la qualité de votre sommeil.

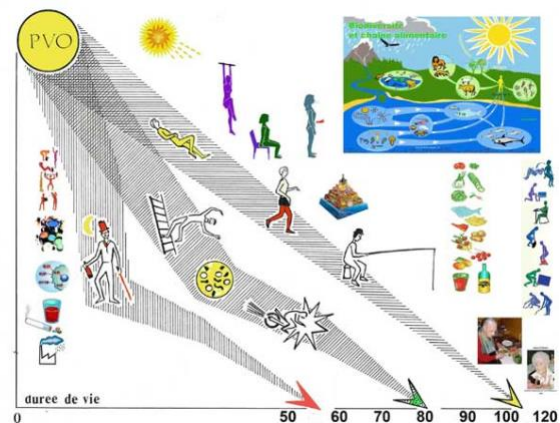
Douzième clef : il faut chaque jour faire **le plein d'énergie**. L'énergie est le carburant de la vie. Elle est issue du soleil, des aliments, de l'air respiré, des plantes de santé, des huiles essentielles... Notre énergie doit être maintenue à un niveau élevé et circuler librement dans le corps pour assurer le bon fonctionnement de nos organes et tissus.

Mon programme « Les clés de la résistance anti-âge »

Pour un aperçu, 4 conseils de base **à suivre dès aujourd'hui**

Conseil 1 : veillez à la qualité de votre alimentation

- **Il faut manger** équilibré, diversifié et privilégier les aliments frais et crus ou peu cuits, non raffinés et si possible issus de l'agriculture biologique.
- **Il est indispensable de consommer chaque jour au moins 500 à 800 g de fruits et légumes.**
- **Il est** recommandé de varier les apports protéinés en privilégiant la volaille, les poissons gras, riches en oméga 3.
- **Attention aux** sucres et aux graisses saturées. Evitez les fritures. Consommez chaque jour des huiles riches en oméga 3.
- Ne salez pas : la consommation en sel ne doit pas dépasser 4 grammes par jour.
- **Choisissez le bon mode de cuisson : faites cuire les aliments à** température modérée, à la vapeur douce, ne dépassant pas 90°.



- **Ne consommez qu'occasionnellement des produits industrialisés et conserves.**
- **Conservation : veillez à respecter la chaîne du froid.**
- **Buvez de l'eau en suffisance. 1,5 litre d'eau par jour est une bonne moyenne (à augmenter en période chaude).**

Principe : vous devez boire avant d'avoir soif.

Conseil 2 : Halte aux toxiques

Pas d'excès d'alcool. Un demi/verre de vin rouge pour une femme et un verre pour un homme aux deux repas constitue la dose maximale.

Abstention complète et définitive du tabac et autres toxiques.

Conseil 3 : Entretenez votre forme physique de 40 à 120 ans

Peser son juste poids est un critère de la santé durable : **l'alimentation et l'exercice physique contribuent à l'équilibre pondéral.**

Pratiquer une activité physique régulière **permet d'activer la circulation générale et de stimuler votre système immunitaire.**

Apprenez à respirer avec l'abdomen. Ce type de respiration masse les organes, remonte les organes ptôses et active la circulation de retour.

A partir de 50 ans, effectuez un bilan ostéo-postural annuel.

Avantages il permet :

- **Le dépistage des maladies dégénératives évitables, dès les premiers signes d'apparition : déformation et enraidissement des articulations,**
- **Le dépistage de l'atrophie musculaire, des ptôses,**
- **Le maintien de la force musculaire, de la souplesse, de l'équilibre corporel et nerveux, de la circulation sanguine, permettant de conserver un bon fonctionnement organique, gage d'indépendance et d'autonomie jusqu'à un âge avancé.**

Voir la vidéo : les secrets d'une centenaire, ma mère Hélène

<https://youtu.be/RuKyffkHrqq>

Conseil 4 : Entretenez votre cerveau et apprenez à vous relaxer

Le cerveau doit être régulièrement stimulé pour bien fonctionner et ne pas dégénérer.
Apprenez à vous relaxer 5 mn 2 à 3 fois par jour pour permettre à votre cerveau et à votre système nerveux de se mettre au ralenti pour récupérer.

Conclusion : pour vieillir en bonne santé, conserver forme, dynamisme, autonomie et **indépendance jusqu'au bout de la vie, chacun d'entre nous doit adopter le plus tôt possible un programme de santé durable adapté à son âge et à son terrain.**

Si vous avez décidé de prendre votre santé en mains, je vous accompagne pas à pas, module après module dans ma formation « Les clés de la résistance anti-âge » dont vous avez le programme ici

<https://youtu.be/Y4W0rtx9aUo>



Mes autres formations disponibles en ligne sont visibles sur **la plateforme d'info/formations pour tous Guy Roulier Formations/ Naturemania**

Gratuit ici votre questionnaire pour un auto-bilan anti-âge

<https://www.guyroulier-formations.fr/inscription-auto-bilan-de-sante-anti-age/>

The image is a screenshot of a questionnaire form. At the top, it says 'Questionnaire détaillé du programme «Les clés de la résistance anti-âge»'. Below this, there are several fields for personal information: Date de naissance, Sexe, Adresse, Code postal, Ville, Pays, Nombre d'états, Dates de naissance, Poids actuel, Poids de 10 ans. There is a red stamp that says '3 pages détaillées'. Below the form, there are sections for 'Éléments sur votre état de santé actuel', 'Précisions et notes pour des problèmes particuliers', and 'Marquez sur le schéma et cochez vos zones douloureuses'. There is also a small diagram of a human body with colored areas indicating different parts.

Autres info/formations/coaching en ligne

Mes autres formations à la santé naturelle actuellement disponibles pour vous :

- **Anti-arthrose**

- Cervicale
- Lombaire
- Genoux

- **Anti-stress**

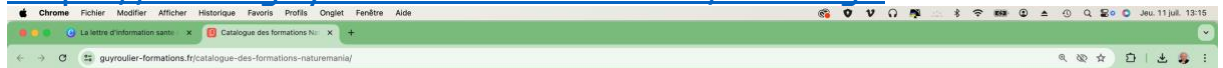
- **Luttez contre l'inflammation chronique silencieuse**

- **L'aromathérapie à usage personnel**

-

Pour accéder aux programmes et aux cadeaux de bienvenue cliquez ci-dessous

- <https://www.guyroulier-formations.fr/catalogue>



**Vivez à 100% de votre Potentiel Vital
en Apprenant dès aujourd'hui, avec moi,
les Meilleures Techniques Naturelles de Santé à votre portée !**

Apprendre la pratique des techniques naturelles de santé c'est :

- ☆ Augmenter votre résistance au stress et renforcer votre système nerveux sympathique et parasympathique (dont lme nerf vague)
- ☆ Soulager, réduire ou mieux stopper l'aggravation de votre arthrose cervicale, lombaire ou du genou
- ☆ Lutter contre l'inflammation et la douleur chroniques, responsables de 80% des maladies dégénératives,
- ☆ Résister au vieillissement physique articulaires (arthrose, rétractions...) et cérébral...
- ☆ Savoir utiliser parmi toutes les techniques, les

**+50
années
d'expérience**

[e-des-formations-naturemania/](https://www.guyroulier-formations.fr/catalogue-des-formations-naturemania/)