

**Catherine Maillard  
Patricia Riveccio**

# **CUM SĂ RĂMÂI MEREU Tânără**

***1500 de sfaturi pentru  
a-ți păstra tinerețea  
toată viața***

Traducere din limba franceză:  
**Adina Mihaela Eros**

**Editura ORIZONTURI**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
MAILLARD, CATHERINE**

**Cum să rămâi mereu Tânără. 1500 de sfaturi pentru  
a-ți păstra tinerețea toată viața / Catherine Maillard,  
Patricia Riveccio; trad.: Adina Mihaela Eros. - București :  
Orizonturi, 2019**

ISBN 978-973-736-395-4

I. Riveccio, Patricia

II. Eros, Adina Mihaela (trad.)

613

Tehnoredactare: Puiu Enache

© 2009 Femme Actuelle/Prisma Editions

**RESTER JEUNE TOUTE SA VIE**

---

**Editura ORIZONTURI – București**

Bdul Libertății nr. 4, bl. 117, et. 7, ap. 20

telefon: 021.3177679, 0744531333

e-mail: orizonturi@editura-orizonturi.ro

## Cuprins

<b>Adoptarea unei bune igiene de viață</b>	<b>5</b>
<b>Alimentația sănătoasă</b>	<b>35</b>
<b>Sportul: un gaj al longevității</b>	<b>79</b>
<b>Întreținerea tonusului propriu</b>	<b>103</b>
<b>Gestionarea stresului</b>	<b>127</b>
<b>Prevenirea bolilor</b>	<b>159</b>
<b>Fericirea: un factor antiîmbătrânire</b>	<b>221</b>
<b>Munca: un bun echilibru</b>	<b>257</b>
<b>Un creier în formă</b>	<b>283</b>
<b>Prevenirea efectelor îmbătrânirii</b>	<b>321</b>
<b>Secrete adunate de pe mapamond</b>	<b>371</b>

# Adoptarea unei bune igiene de viață

115

## sfaturi și idei ingenioase

RESPECTAREA PROPRIILOR BIORITMURI	6
UN SOMN ODIHINITOR	9
O BUNĂ RESPIRAȚIE	14
BINEFACERILE LUMINII	17
ACCELERATORII ÎMBĂTRÂNIRII	19
DEPOLUAREA CASEI	22
BINEFACERILE NATURII	25
PICIOARE MEREU TINERE	27
PROTEJAREA SPATELUI	31

## Adoptarea unei bune igiene de viață

Respect pentru sănătate și viață

Pentru a trăi o viață îndelungată sănătoasă este fundamentală întreținerea sănătății. Pentru a o fructifica pe aceasta din urmă se recomandă adoptarea unei bune igiene de viață. Conform statisticilor, aceasta face să crească cu 15 ani speranța de viață. Aceasta constă în adoptarea unei serii de măsuri: alegerea unui stil de viață care să favorizeze un somn odihnitor, un consum moderat de alcool și practicarea regulată a unui sport. Cel mai important este să nu percepți această abordare drept o constrângere, deoarece frustrările ar putea avea drept efect anularea efectelor sale pozitive.

## RESPECTAREA PROPRIILOR BIORITMURI

Ceasul nostru biologic controlează bine toți factorii. Încercând să ne acordăm cât mai armonios activitățile în funcție de bioritmurile noastre, ne optimizăm starea de sănătate.

### Ritmurile biologice

Cunoașterea propriilor bioritmuri ne poate permite optimizarea zilei respectând ritmurile organismului nostru. De fapt suntem conduși de ritmurile naturii. Acestea definesc niște cicluri cu variații periodice numite „circadiene”, deoarece durata lor este de 24 de ore, „infradiane”, atunci când ele sunt mai scurte de o zi și „ultradiane”, când sunt mai lungi de o zi. În cursul unei zile de 24 de ore, ciclurile noastre diferite cunosc niveluri de maxim și de minim. Este deci posibil să definim pentru toate activitățile noastre metabolice, fiziole și psihologice un moment ideal și un altul mai puțin propice. Conștientizarea propriului bioritm poate de asemenea să ajute la menținerea stării de sănătate.

### Cum vă reglați ceasurile biologice?

Inspirăți-vă din principiile cronobiologiei, o disciplină care studiază variațiile biologice ale indivizilor. Mai exact, cronobiologia este studierea ceasului uman intern. Acesta dă ritm vieții celulelor, hormonilor și diferențierelor funcții ale organismului independent de ritmurile legate de modurile de viață pe care le putem adopta. Grație cronobiologiei, v-ați

## RESPECTAREA PROPRIILOR BIORITMURI

putea cunoaște momentul de formă maximă și v-ați putea optimiza zilă ceas de ceas în funcție de ritmurile propriului organism.

### Organizați-vă timpul

Idealul constă în identificarea propriilor bioritmuri și apoi în organizarea timpului în funcție de variațiile acestora. Ce beneficii vă așteaptă? Obosela, care e deseori produsul unei supraactivități cotidiene, ar trebui să dispară treptat.

## ZOOM

### Cortizon și adrenalină

Cortizonul este un hormon secretat de glandele suprarenale, care se găsesc în partea superioară a rinichilor. Adevărat starter metabolic, acesta stimulează creșterea glucozei din sânge și permite eliberarea de energie. Cortizonul are un rol și în combaterea stresului.

Adrenalină este un hormon din familia cateholaminelor. Este secretată drept răspuns la o stare de stres sau ca urmare a unei activități fizice și antrenează o accelerare a ritmului cardiac, o accentuare a vitezei de contracție a inimii, o creștere a presiunii arteriale și o dilatare a bronhiilor și a pupilelor.

### Un început bland

La un adult activ și sănătos, secreția cortizonului este maximă la ora șapte dimineață și cea a adrenalinei la ora opt. Totuși se recomandă un început bland al zilei. De fapt, după opt ore de somn sau un pic mai puțin de atât, organismul nostru are nevoie de un pic de timp de adaptare înainte de a trece la modul activ în ce privește planul muscular, articular sau circulator. Astfel la sculare primul lucru pe care-l avem de făcut e să ne trezim propriul organism.

### Puneți-vă neuronii în funcțiune

Organismul cunoaște primul său moment maxim de activitate în jurul orei zece dimineață. Memoria voastră pe termen scurt necesară muncii este deci la cotă maximă. Această oră reprezintă deci un moment ideal pentru reflecție.

Respo

### Gândiți-vă să luați masa

Producția de insulină se intensifică spre prânz pentru pregătirea digestiei: atunci este momentul să vă duceți la masă. A sări peste această masă se opune unei bune igiene de viață.

## ZOOM

### Definirea insulinei

Insulina este o substanță secretată de pancreas, mai precis de niște celule speciale situate în insulele Langerhans. Ea acționează precum o cheie ce deschide o poartă, permittând pătrunderea glucozei în celulele organismului. Acestea utilizează glucoza drept carburant sau o păstrează drept rezervă pentru o utilizare viitoare.

### O mică siestă...

Atenție la momentul de cădere, orele treisprezece! Programați-vă deci o minisiestă, pentru a vă redobândi aplombul înainte de a înfrunta după-amiaza. Conform cronobiologilor, siesta este o reminiscență a epocii în care strămoșii noștri se odihneau în timpul celei mai calde perioade a zilei.

### Faceți mișcare

Dacă beneficiati de un oarecare timp liber, dedicați-vă unor activități fizice (un curs de gimnastică sau o plimbare pe role, de exemplu) între orele 15 și 17. Atunci ne aflăm în formă fizică maximă și inima și arterele noastre sunt în tonusul cel mai bun.

### Asimilați informațiile

Între orele 18 și 20 organismul nostru cunoaște din nou un maxim de energie. În timpul acestui interval orar, capacitatea noastră de asimilare este la cel mai ridicat nivel și facultatea noastră de stocare a informațiilor este optimă. Este deci ora ideală pentru programarea unei activități intelectuale intense: ea vă va solicita mai puțin efort decât în timpul unei perioade de cădere.

### Înțelegeți-vă anxietatea

Dacă trebuie să vă vizitați psihologul, încercați să vă stabiliți întâlnirea la începutul serii. De fapt, stările de anxietate sunt mai frecvente odată cu lăsarea nopții, veți fi deci mai inclinată să abordați acest subiect și veți putea să analizați mai bine originea stresului dumneavoastră.

## UN SOMN ODIHNITOR

Vă e greu să adormiți, vă treziți noaptea în mod repetat... Tulburările de somn pot avea un impact deloc neglijabil asupra vieții cotidiene. Cauzele sunt multiple: mediu stresant, presiunea performanței legată de viața profesională, solicitările agresive ale anturajului... Insomnia a devenit un fenomen social.

Ea este responsabilă pentru consumul excesiv de somnifere și tranquilizante care plasează Franța în capul listei de țări dezvoltate consumatoare de acest gen de medicamente. Somnul este primordial. Atunci când el nu mai este odihnitor, favorizează îmbătrânirea. Pentru a ieși din ciclul infernal al problemelor de somn, există remedii naturale care se dovedesc eficace.

### În cifre

Conform Institutului național al somnului și al stării de trezvie – INSV – în 2008 20% din populația franceză a suferit de insomnie și aceasta a fost severă în 6-9% din cazuri.

### Schimbați-vă obiceiurile

Alimentația dezechilibrată, lipsa activității fizice... O proastă igienă a vieții poate constitui cauza tulburărilor de somn. Pentru a vă trezi iarăși odihnitară și tonifiată, identificați-vă proastele obiceiuri și schimbați-vi-le!

## Nu faceți economie de somn

Dacă vă sculați obosită, asta se poate datora faptului că durata somnului dumneavoastră a fost insuficientă. Cei mai mulți dintre noi au nevoie de opt ore de somn pe zi. Vedeți dacă dormiți atât!

## Efectuați o schimbare după lucru

Un program profesional încărcat (și stresul pe care-l implică) poate avea consecințe nefaste asupra somnului. Este deci necesar să efectuați o schimbare atunci când ajungeți acasă, pentru a evita să rămâneți trează toată noaptea. Marcând simbolic această pauză în timpul zilei vă poate fi de folos. De exemplu, schimbarea hainelor se poate dovedi eficace: puneti-vă un pulover mai modern, lăsați-vă deoparte fusta de la taior în favoarea unor pantaloni mai confortabili și schimbați-vă pantofii cu toc înalt cu unii cu toc jos.

## Respectați programele regulate

Pentru facilitarea unui somn bun este cel mai bine să vă sculați și să vă culcați la ore regulate. Astfel vă veți stabili un bun echilibru între starea de somn și cea de veghe.

## Renunțați la excitante după ora 14

Este recomandabil să vă abțineți de la consumul anumitor băuturi cum ar fi cafeaua, ceaiul sau sucul de portocale după ora 14. În realitate cafeina, teina și vitamina C nu fac casă bună cu somnul.

## Faceți mișcare, dar nu după ora 20

Practicarea regulată a unei activități fizice permite combaterea insomniei. Ea atenuază efectele stresului, ameliorează dispoziția și facilitează un somn mai profund. În 1966 medicii americani F.Baekeland și R.Lasky au demonstrat că aceasta mărește durata somnului profund.

De aceea evitați activitatea fizică chiar înainte de culcare: pentru a beneficia de influența sa pozitivă asupra somnului, este recomandabil să-o practicați cu două trei ore înainte de culcare.

## Culcatul prea devreme nu este benefic

Nu vă culcați odată cu găinile dacă sunteți o pasare de noapte! Dacă dormiți puțin, asta se poate să fie din cauza faptului că nu aveți nevoie de mult somn. Pentru a afla, profitați de vacanță pentru a vă culca și a vă

scula în mod spontan, fără deșteptător. Atunci veți ști câte ore de somn vă sunt necesare. Deci adaptați-vă!

## Nu vă forțați!

Căsați și rezistați vîtejește pentru a vedea sfârșitul filmului? Sunteți pe cale să ratați ora la care adormiți. Somnul este organizat în cicluri succesive de circa 1 oră și treizeci de minute. Atunci când ratați un astfel de ciclu, trebuie să-l aşteptați pe următorul pentru a adormi.

## Supravegheați-vă producția de melatonină

Ciclul de somn este comandat de melatonină, ea însăși fiind influențată de scăderea luminii solare. Secreția de melatonină începe deci în timpul serii și atinge punctul maxim între orele 23 și 24. Dacă veți fi atente, veți putea resimți efectele sedative și le veți prelua drept un semnal care vă indică faptul că este ora de a merge la culcare.

## Nu desfășurați activități intelectuale înainte de culcare!

Sunteți tentați să vă faceți socotelile sau să vă completați fișa de impozite înainte de culcare? Riscați să petreceți o noapte proastă. Pentru a dormi bine, specialiștii ne sfătuiesc să evităm activitățile stresante înainte de culcare.

## Luați o cină ușoară

O digestie dificilă vă poate afecta somnul. În consecință la cină evitați carne roșie, mâncărurile condimentate și alcoolul. Includeți-vă în schimb în meniu de la cină crudități, pâine albă, pateuri, pește sau legume: aceste alimente conțin triptofan, substanță ce favorizează formarea serotoninii, o moleculă care își are rolul său în ciclurile de somn/veghe.

## Cinați cât mai devreme posibil

Ideal e să luați cina cu două ore înainte de culcare.

## Televizorul: ceva indezirabil

Specialiștii recomandă să nu vă instalați televizorul la picioarele patului. Cu toate acestea 57% dintre francezii între 18 și 55 de ani au unul în dormitorul lor. Conform INSV televizorul perturbă somnul mai ales

atunci cînd ne uităm la el înainte de a adormi. În ce privește adormitul în fața televizorului este un obicei cât se poate de rău, deoarece afectează calitatea somnului. Pe de altă parte după ce vă treziți auzind sunorul vă va fi cu siguranță greu să mai adormiți profund.

## Destindeți-vă înainte de culcare

Acordați-vă un moment de destindere cam cu o oră și jumătate înainte de culcare. Printre strategiile eficace, puteți recurge la exercițiile de relaxare înregistrate audio, acestea punând accentul pe respirație și detensionare musculară, doi factori ce ar trebui că contribuie la îmbunătățirea somnului. Practicarea exercițiilor yoga sau a celor de respirație profundă pot și ele să vă ajute să dormiți mai bine.

## Relaxați-vă culcată

Instalață confortabil în pat, cu ochii închiși, fixați-vă picioarele pe saltea. Percepți fiecare punct de sprijin. Apoi relaxați-vă mușchii (ochilor, capului, pieptului, umerilor) și lăsați-vă brațele să se odihnească de-a lungul corpului. Respirați profund. Plasați-vă mâinile pe diafragmă, inspirați ușor pe nas umflându-vă burta. Expirați imediat domol retrâgându-vă burta.

Faceți acest exercițiu de mai multe ori. Gândiți-vă la o imagine plăcută sau încercați să nu vă gândiți la nimic preț de câteva minute.

# ZOOM

## Definirea melatoninei

Melatonina, deseori denumită hormonul somnului, este secretată de glanda pineală. Ea este mai ales cunoscută ca fiind hormonul principal de reglare a ritmuriilor biologice. Are deci calitatea de a încetini efectele îmbătrânirii. O echipă a laboratoarelor ARAGO (Universitatea Pierre et Marie Curie) a constatat că un tratament pe bază de melatonină pe un mic mamifer, încetinește apariția primelor semne ale îmbătrânirii. Printre alte calități ale sale, ea este și un bun antioxidant participând la detoxificarea organismului și joacă un rol important în buna funcționare a sistemului imunitar.

## Pregătiți-vă camera

Temperatura din dormitor este importantă. Gândiți-vă să micșorați sau să măriți încălzirea înainte de culcare: ar fi posibil să vă treziți din pricina că vă e prea cald. și luminozitatea își are influență ei: cu cât e mai întuneric, cu atât mai multă melatonină – care e hormonul somnului - secretați.

## Planificați-vă un ritual

Un ritual este o serie de mici gesturi recurente. Găsiți-vi-l pe al vostru. Acestea va transmite corpului și minții voastre că vă pregătiți de culcare. Poate să fie vorba de spălatul pe dinți, de îmbrăcarea pijamalei sau de cititul unui capitol dintr-o carte. Pe termen lung aceste mici obiceiuri vor fi în mod inconștient asociate cu intenția de a adormi.

## Beți ceai de plante pentru a dormi bine

Bunicile noastre le apreciază și se pregăteau de culcare consumându-le sub formă de infuzii. Plantele nu sunt somnifere, dar ele au un efect asupra sistemului nervos. Induc un somn natural și vise plăcute.

## Folosiți teiul

Teul este recomandat în caz de stres și mai ales dacă acesta are repercusiuni asupra calității somnului. Taninii, flavonoidele și mucilagiile pe care le conține îi conferă un efect anxiolitic. Încheiați-vă cina cu o cană de ceai de tei care vă va ajuta să dormiți mai bine (un pliculeț se lasă la infuzat 5 minute).

## Optați pentru unguraș

Virtuțile sedative ale acestei plante o fac să fie un bun soporific. Ea este în mod special recomandată în caz de insomnii. Luati-o sub formă de cașete, în asociere cu passiflora (infuzie) cunoscută și ea pentru proprietățile sale calmante.

## Faceți o baie cu levăntică

Cunoscută drept antispasmodică și antidepresivă, levăntica acționează drept un veritabil deconectant: calmează pulsurile agresive și destinde corpul și mintea. Amestecând 5 – 10 picături de ulei esențial de levăntică cu puțină spumă de baie, veți beneficia de o adevărată destindere.

#### Gândiți-vă să combinați

Grație virtuților lor calmante, uleiurile esențiale de roiniță, de hamei și de valeriană le reechilibrează pe persoanele nervoase și au o acțiune benefică asupra somnului. Puneți o picătură din acesta într-o linguriță cu miere sau adăugați una sau două picături într-o infuzie.

#### Atuul shiatsu

Pentru medicina chineză, buna funcționare a organelor noastre depinde de o circulație echilibrată a energiei vitale, qi, prin intermediul unor canale numite meridiane. Dacă nu puteți închide ochii noaptea, aceasta este poate consecința unui exces de qi în anumite meridiane, ceea ce înseamnă că sunteți mult prea yang! Trebuie deci să disperați acest exces și să favorizați o energie yin ce favorizează somnul. După o ședință de shiatsu, un masaj energetic ancestral care reechilibrează energiile corpului, veți putea petrece o noapte bună.

## O BUNĂ RESPIRATIE

Respirăm fără să ne gândim. Sau deseori respirăm prost: ne petrecem timpul reținându-ne suful, respirând sacadat. Și atunci întreg organismul se sufocă, întreținând oboseala și un moral scăzut. Pentru a gusta viața din plin și pentru a rămâne în formă este important să reînvățăm să respirăm. Trăsătură de unire a corpului cu spiritul, ea exercită funcții organice cum ar fi cea de îmbogățire a săngelui cu oxigen și de debarasare a gazelor toxice. Acțiunea sa se exercită de asemenea asupra arderii grăsimilor inutile și a echilibrului centrilor nervosi. În ansamblu, respirația poate să se dovedească un formidabil remediu anti-îmbătrânire.

#### Evitați respirația toracică

Ca majoritatea oamenilor, și dumneavoastră adoptați fără îndoială respirația toracică. Ceea ce înseamnă că aerul intră în partea superioară a plămânilor în mod precipitat ceea ce induce un aport insuficient de oxigen. În consecință, în plămâni sunt stocate dioxid de carbon și toxine.

#### Optați pentru respirația ventrală

Dispuneți de încă un tip de respirație – cea ventrală, pe care o adoptați în mod spontan în timpul somnului. Este o respirație mult mai liniștită, care crește volumul cavității toracice, favorizând schimbul de gaze și garantând un bun tonus.

#### Abc-ul respirației ventrale

Începeți prin a practica respirația ventrală (sau abdominală) stând culcată.

1. Expirați mai întâi profund pe nas, cu stomacul lăsat și partea inferioară a spatelui lipită de pat.

2. Inspirați, umflând stomacul, fără a dezlipi partea lombară de pat..

3. Expirați din nou profund, apoi inspirați fără a forța, lăsați ca mișcarea să se facă în mod natural.

4. Încercați să expirați profund, apoi rețineți-vă respirația timp de o secundă sau două. Respirați din nou. Repetați exercițiul de cinci sau șase ori.

#### Gândiți-vă la diafragmă

Atunci când respirăm ne folosim deseori mușchii numiți „accesori”, care duc la mărirea cavității toracice, dar care nu sunt tari, ceea ce are drept efect epuizarea. Doctorii recomandă să ne folosim diafragma prin inspirații mari care umflă și stomacul, reaționând precum un piston natural, urcă și coboară pentru a face să intre și să iasă aerul din plămâni, efectuând un adevarat masaj al organelor interne fără niciun efort și având drept efect imediat o mai bună oxigenare a tuturor țesuturilor.

#### Reglați-vă emoțiile

Ați remarcat deja legătura dintre respirație și atitudinea voastră corporală, starea voastră emoțională și sirul gândurilor? Respirație tăiată în caz de surpriză, suspine de tristețe, respirație sacadată... Respirăm fără să ne gândim și respirația variază în funcție de dispoziția noastră. De aceea respirația se află în centrul oricărei practici de relaxare. Atunci când sunteți asaltați de emoții, o simplă respirație profundă și lentă poate avea drept efect liniștirea.