



**Roger Castell**

Cuprins

# CHEILE LONGEVITĂȚII ACTIVE

Traducere: Dorica Boltașu Nicolae



**NICULESCU**



# Cuprins

<i>Recomandare deontologică</i> .....	9
<i>Introducere</i> .....	11
<i>Mulțumiri</i> .....	15
<b>Partea I</b>	
<b>Putem să prelungim viața și să reducem, astfel, deficitul Asigurărilor de Sănătate?.....</b>	<b>17</b>
<b>Capitolul 1 – Longevitatea umană, o șansă sau un pericol?.....</b>	<b>19</b>
1. Cum să ne prelungim viața în mod real .....	20
2. Longevitate și îmbătrânire.....	22
3. Semnele îmbătrânirii.....	23
4. Cauzele îmbătrânirii conform cercetărilor.....	24
5. Probleme legate de îmbătrânirea prematură.....	28
6. Cum să încetinim procesul de îmbătrânire.....	31
7. Cum să vă prelungiți viața în mod activ și responsabil .....	32
<b>Capitolul 2 – „Secretele” longevității persoanelor centenare .....</b>	<b>33</b>
1. Sfaturile lui Luigi Cornaro pentru a trăi mult.....	34
2. Cum să trăiești mult, după dr. Morin.....	35
3. Secretul lui L.G. Rancoule pentru a rămâne tânăr .....	36
4. Secretul bioelectronic al longevității .....	37
5. Secretul „raw vegan” .....	38
6. Secretele montaniarzilor centenari.....	39
7. Regimul locuitorilor din insulele cu multe persoane ajunse la 100 de ani.....	41
8. Secretul supercentenarilor.....	44
9. Igienă și longevitate .....	45
<b>Capitolul 3 – Cele două soluții pentru a prelungi viața activă .....</b>	<b>46</b>
1. Sănătatea, o stare naturală.....	46
2. Boala, o stare tranzitorie .....	47
3. Principalele condiții ale unei sănătăți naturale .....	50
4. Importanța prevenției active naturale .....	52
5. Pentru o longevitate activă și naturală .....	54



<b>Partea a II-a</b>	
<b>Sănătatea naturală este posibilă?</b> .....	<b>55</b>
<b>Capitolul 1 – Calitatea apei și a băuturilor</b> .....	<b>57</b>
1. Apa: un factor esențial pentru o sănătate perfectă .....	58
2. Riscurile lipsei de hidratare .....	61
3. Alte băuturi sănătoase.....	63
4. Băuturile nocive care trebuie evitate .....	64
5. A alege o sănătate mai bună .....	67
<b>Capitolul 2 – Calitatea alimentației</b> .....	<b>68</b>
1. Hrăniți-vă mai bine pentru a evita bolile grave.....	69
2. Alimentația hipotoxică .....	71
3. Ce ar trebui să conțină cele trei mese zilnice .....	74
4. Bunele obiceiuri nutriționale .....	77
5. Evitați complicațiile digestive .....	80
6. De la nevoie la plăcerea de a mânca .....	83
<b>Capitolul 3 – Cum să creșteți energia vitală</b> .....	<b>86</b>
1. O bună igienă a vieții .....	86
2. Importanța vitală a soarelui .....	87
3. Importanța vitală a aerului pur.....	88
4. Importanța vitală a alimentației crude .....	89
5. Importanța vitală a activității musculare .....	89
6. Cum să vă îmbunătățiți echilibrul sistemului nervos.....	92
7. Îmbunătățiți-vă somnul în mod natural .....	92
8. O viață în formă, plină de energie.....	96
<b>Capitolul 4 – Cum să aveți mai multă liniște mentală și să fiți mai senini</b> .....	<b>97</b>
1. Cei trei factori de stres perturbatori .....	98
2. Influența gândirii asupra modului de viață.....	100
3. Influența gândirii asupra sănătății și longevității.....	102
4. Cum să ne schimbăm pentru a fi mai fericiți .....	103
5. Cum să gândim pozitiv?.....	105
6. Cum să ne relaxăm mai ușor corpul și spiritul?.....	109
7. Două surse ale longevității active .....	113
<b>Capitolul 5 – Renunțați la factorii perturbatori și colectivi</b> .....	<b>114</b>
1. Factorii perturbatori individuali .....	114
2. Pericolele unui mediu nesănătos .....	118
3. Pericolele poluării electromagnetice .....	122
4. Societatea noastră este cancerigenă? .....	124
5. Să acționăm pentru a avea o adevărată politică de prevenție .....	125

<b>Capitolul 6 – Păstrați mediul interior perfect sănătos.....</b>	<b>127</b>
1. Necesitatea detoxifierii organelor.....	127
2. Curățarea colonului.....	129
3. Drenarea ficatului și a vezicii biliare.....	131
4. Drenarea rinichilor.....	135
5. Sauna – sănătate curată.....	140
6. Cum să nu mai transpirăm excesiv.....	144
7. Importanța revitalizării.....	146
8. O întâlnire vitală indispensabilă.....	146

## Partea a III-a

<b>Creșteți longevitatea printr-o prevenție activă.....</b>	<b>149</b>
---	------------

<b>Capitolul 1 – Prevenția activă individuală pentru creșterea longevității.....</b>	<b>151</b>
1. Importanța prevenției active.....	151
2. Gestionați-vă în mod autonom sănătatea.....	152
3. Estimați-vă potențialul actual de energie vitală (bilanț).....	153
4. Normalizați-vă greutatea.....	155
5. Normalizați-vă tensiunea arterială.....	156
6. Alegeri de adulți responsabili.....	158

<b>Capitolul 2 – Fortificați-vă aparatul respirator printr-o prevenție activă.....</b>	<b>160</b>
1. Minunatul aparat respirator.....	160
2. Prevenția bolilor anotimpului rece.....	162
3. Sindromul hibernal.....	164
4. Boli autodefensive și prevenția activă.....	165
5. Cum să vă detoxificați organismul.....	166
6. Întăriți-vă sistemul imunitar.....	168
7. Neutralizați riscurile.....	169
8. Riscurile unei pandemii sunt reale?.....	170
9. Binefacerile unei prevenții active.....	172

<b>Capitolul 3 – Un aparat digestiv mai bun printr-o prevenție activă naturală.....</b>	<b>174</b>
1. O funcționare autonomă și performantă.....	174
2. Principalele probleme digestive.....	176
3. Principalele cauze ale bolilor digestive.....	179
4. Prevenția activă și problemele digestive.....	182

<b>Capitolul 4 – Un aparat cardiovascular mai bun printr-o prevenție activă naturală.....</b>	<b>185</b>
1. O problemă majoră de sănătate publică.....	185
2. Un circuit închis autoreglat.....	187
3. Principalele cauze ale deteriorării.....	188
4. Riscul distrugerii capilarelor.....	192
5. Semnalele de alertă și de alarmă.....	194

6. Cum să păstrăm sănătatea sistemului cardiovascular?	195
7. O inimă puternică toată viața	199
<b>Capitolul 5 – Un sistem nervos mai bun printr-o prevenție activă naturală</b>	<b>200</b>
1. Pericolele care pândesc sistemul nervos	200
2. Maladia Alzheimer	201
3. Maladia Parkinson	203
4. Cum să evităm bolile sistemului nervos	204
5. O memorie fidelă și o motricitate activă toată viața	208
<b>Capitolul 6 – Un sistem endocrin mai bun printr-o prevenție activă naturală</b>	<b>209</b>
1. Sistemul endocrin	209
2. Păstrați-vă pancreasul sănătos	210
3. Domnilor, păstrați-vă prostata sănătoasă și virilitatea	217
4. O viață din ce în ce mai sănătoasă	221
<b>Capitolul 7 – Un sistem osos mai bun printr-o prevenție activă</b>	<b>222</b>
1. Realitatea dureroasă a problemelor osoase	222
2. Natura, consecințele și cauzele artrozei	223
3. Natura și cauzele decalcifierii	224
4. Natura, consecințele și cauzele osteoporozei	225
5. Tratamentele preventive (medicina oficială și complementară)	227
6. Prevenția activă a degenerescenței osoase	228
7. Suplimente pentru a vă păstra capitalul osos	231
8. Întotdeauna este mai bine să prevenim	234
<b>Capitolul 8 – Păstrați-vă sau regăsiți-vă greutatea ideală printr-o prevenție activă</b>	<b>236</b>
1. Două probleme grave ale societății	236
2. Cele cinci cauze ale excesului de greutate	238
3. Cum să slăbesc fără să-mi pun sănătatea în pericol	242
4. Prevenții colective împotriva excesului de greutate	246
5. Mă simt bine în corpul meu, mă simt bine în viața mea	247
<b>Capitolul 9 – Măsuri colective de prevenție</b>	<b>249</b>
1. Sistemul de Asigurări de Sănătate, expresie a solidarității naționale	249
2. De la individualism la solidaritate	253
3. Necesitatea unei prevenții colective	256
4. Rolul fundamental al educatorilor de sănătate	257
5. Proiect pentru însușirea principiilor sănătății naturale	258
6. Să salvăm împreună Asigurările de Sănătate!	259
<i>Concluzie</i>	261
<i>Bibliografie generală</i>	263
<i>Anexă</i>	266



## CAPITOLUL 1



# Longevitatea umană, o șansă sau un pericol?

## Putem îmbătrâni sănătos?

*„Ne dorim să fim longevivi doar dacă suntem sănătoși și rămânem tineri!”*

(Alexis Carrel<sup>1</sup>)

**L**ongevitatea este durata vieții, cea mai lungă cu putință, pe care fiecare ființă umană poate spera să o obțină, în funcție de ereditate și de felul său (bun sau rău) de a o gestiona. Această longevitate va fi una activă în cazul în care capacitățile corporale sau mentale sunt intacte și dacă o persoană are suficientă energie care să-i permită să fie autonomă. În caz contrar, situația ar putea deveni catastrofală, în funcție de ce dificultăți de finanțare ar întâmpina Asigurările de Sănătate, datorate creșterii bolilor de degenerescență și problemelor legate de dependența persoanelor în vârstă.

Astăzi, durata vieții crește, iar problema care se pune este de a ști cum procedăm pentru ca longevitatea să fie o șansă, nu un pericol pentru umanitate.

<sup>1</sup> Vezi în anexă o minibiografie a lui Alexis Carrel.

# 1. Cum să ne prelungim viața în mod real

Îmbunătățirile aduse în domeniul igienei publice (apă potabilă, epurarea apelor uzate, supravegherea alimentară), igienei individuale (locuirea în condiții salubre, curățenia corporală și vestimentară), supravegherii medicale (sarcina, nașterea, îngrijirea și hrănirea bebelușilor) au permis reducerea mortalității infantile și eliminarea în mare parte a bolilor infecțioase, care constituie încă veritabile flageluri ale țărilor în curs de dezvoltare. Speranța de viață și longevitatea sunt, așadar, în creștere netă.

## Creșterea speranței de viață

**Speranța de viață** este durata de viață medie la care poate spera un copil *la naștere*. Datorită progreselor incontestabile, colective, individuale și ale medicinei, speranța de viață a crescut în toate țările Europei. În Franța, de exemplu, câștigul a fost de 18 ani între 1750 și 1870 și de 44 de ani între 1870 și 2010! (INSEE)

Estimări

	1750	1780	1810	1840	1870	1900	1930	1960	1990	2000	2005	2010	2050
femei	28,7	28,1	38,9	41	40,6	48,7	61,6	74,4	80,9	82,2	83,8	84,7	89,0
bărbați	27,1	27,5	32,6	39,4	39,1	45,4	55,9	67,5	72,7	74,1	76,7	78,0	84,0

## Creșterea longevității umane

Prelungirea speranței de viață este pusă în evidență prin numărul de persoane care au ajuns la vârsta de 100 de ani, număr aflat în continuă creștere în toate țările occidentale și, mai ales, în Franța. (INSEE)

Franța	1950	1970	1980	1990	1998	2005	2008	2013	Estimări	2050
Persoane centenare	200	1 122	1 545	3 760	6 840	13 182	15 810	20 106	INSEE	150 000

În tabelul de mai jos, putem remarca numărul mai mare al femeilor care au împlinit 100 de ani, datorat fără îndoială unei mai bune igiene a vieții. Femeile

sunt, de fapt, mai puțin victime ale dependențelor toxice (tabagism, alcoolism) și ale condițiilor adesea grele de muncă care perturbă viața bărbaților.

	2008	2011	2013
Bărbați	2 238	2 468	2 677
Femei	13 572	15 842	17 439
Împreună	15 810	18 310	20 106

La 1 ianuarie 2013, s-au înregistrat în Franța (plus teritoriile de dincolo de mare): 307 persoane centenare, femei și bărbați, la un milion de locuitori, cu 515 femei centenare la un milion de femei și 84 de bărbați centenari la un milion de bărbați.

### Durata maximă a vieții omului

Ținând cont de importanța acestei creșteri de treizeci de ani, e necesar să ne protejăm în viitor pentru a ști unde poate duce această longevitate. Există mai multe estimări, stabilite în urma unor comparații dintre oameni și animale: greutatea creierului, bătaia inimii etc., dar cea mai simplă și cea mai fiabilă este cea propusă de naturalistul francez Georges Buffon (1707-1788).

Făcând o comparație între om și animal, a constatat că cele mai multe specii aveau o durată de viață de șase-șapte ori timpul lor de creștere.

Mamifere	Durata de creștere	Durata vieții
Câine	2 ani	de la 12 la 14 de ani
Leu	4 ani	de la 24 la 28 de ani
Cal	4 ani	de la 25 la 30 de ani
Cămilă	6 ani	de la 38 la 42 ani
Elefant	25 de ani	de la 100 la 150 de ani
Om	20 de ani	de la 120 la 140 de ani

Putem, deci, presupune, în mod rezonabil, că durata maximă a vieții omului va fi aproape de 130 de ani, ceea ce confirmă studiul populațiilor care conțin o proporție mare de persoane centenare sau de persoane în vârstă încă sănătoase. După cei 122 de ani, 5 luni și 15 zile ale lui Jeanne Calment (21.02.1875-4.08.1997), recordul longevității va depăși oare 130 de ani?

Această perspectivă ne face să ne gândim că numărul persoanelor centenare și al celor supracentenare (după 110 ani) ar trebui să crească și mai mult și confirmă

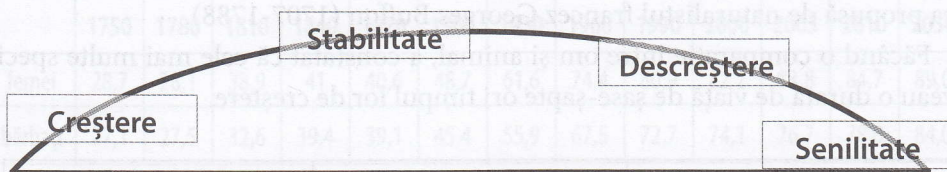


necesitatea de a îmbătrâni într-o stare de sănătate perfectă. Prolungirea vieții asociată cu o sănătate perfectă, va fi o șansă individuală și colectivă permițând fiecărei ființe umane să înflorească și să participe la viața familială, socială și asociativă, fără să coste nimic comunitatea.

## 2. Longevitate și îmbătrânire

Tot ce trăiește pe pământ (de la plante până la om) trece inevitabil prin diferite stadii care se succed într-o ordine imuabilă, de la fecundare până la moarte. Această succesiune se înscrie într-o traiectorie care poate fi reprezentată pe o curbă cu zece etape, cu o perioadă de creștere, în timpul gestației, nașterea, copilăria și adolescența, urmată de o perioadă de stabilitate, corespunzând tinereții și maturității și, în sfârșit, o ultimă perioadă, de descreștere (bătrânețe, apoi senilitate), care va fi mai mult sau mai puțin rapidă, în funcție de circumstanțele (favorabile sau defavorabile) ale vieții.

### Traietoria vieții



- 1: concepția; 2: gestația; 3: nașterea; 4: prima copilărie; 5: copilăria și adolescența;
- 6: tinerețea; 7: adultul; 8: maturitatea; 9: îmbătrânirea (vârsta a treia);
- 10: senilitatea (vârsta a patra), apoi moartea.

Așa cum remarca Jean Rostand, biolog și scriitor francez (1894-1977), primele semne ale îmbătrânirii apăreau devreme, adesea de la 40 de ani. Bineînțeles, adultul cu această vârstă nu este bătrân, dar poate fi deja victima unui deces subit. Jean Rostand scria, în 1953<sup>2</sup>: „După patruzeci de ani, organismul uman începe să suporte transformări regresive. Vitalitatea pălește lent; întreaga structură se degradează puțin câte puțin.”

2 Jean Rostand, *L'Homme*, NRF, *Idées*, 1962, p. 36.

Îmbătrânirea, ca simplă etapă a vieții, este departe de a fi trăită la fel de toată lumea. Unii trăiesc o bătrânețe lungă, având multă energie (fizică și mentală) și se sting lent, ca o flacăra, după o viață lungă, fără incidente sau boli. Alții, dimpotrivă, dispar prematur, într-un mod brutal (infarcturi) sau dureros (cancer), și ne putem deci, întreba ce anume diferențiază îmbătrânirea sănătoasă (fără boli) de îmbătrânirea patologică.

### 3. Semnele îmbătrânirii

.....

Îmbătrânirea se manifestă mai devreme sau mai târziu, în funcție de condițiile colective de viață oferite populației, dar și, mai ales, în mod individual, în funcție de ereditate și de igiena vieții. Înainte de a propune mijloace de încetinire a efectelor trecerii anilor, este necesar să înțelegem cum apare deteriorarea pe trei planuri: corporal, psihologic și energetic.

**Declinul corporal** se manifestă la nivel organic și funcțional.

Organele se alterează progresiv, pierzându-și puțin câte puțin vitalitatea, dar într-un ritm și cu o viteză diferite de la persoană la persoană. Este cazul evident al pielii și al părului, dar și al organelor de simț (vedere și auz), al organelor care ajută la „detoxifiere” (ficat, rinichi, vezică), al vieții relaționale (inimă, vase, dantură, schelet, mușchi) și chiar al tuturor glandelor endocrine (pancreas, tiroidă, suprarenale, prostată<sup>3</sup>...).

Funcțiile vitale (circulație, respirație, digestie, eliminare, apărare) încetinesc, în funcție de nivelul de uzură al organului respectiv. Întreținerea zilnică a organismului în ansamblu va reprezenta, așadar, o mare necesitate.

**Declinul psihologic** se constată la nivel cerebral și mental.

Funcțiile cerebrale se alterează, făcând loc unei dificultăți de memorare, de concentrare, de voință și de perseverență în acțiune.

Capacitățile mentale se diminuează, dând naștere unei scăderi a facultăților de reflecție, de imaginație, de creativitate, de acuitate intelectuală. Deteriorarea se produce cu o viteză variabilă. Mulți își pierd memoria la cincizeci de ani, în timp

3 Michel El Bez, *Méthode du bien-vieillir*, Noésis, p. 32.

ce unele persoane care au 100 de ani, își amintesc perfect principalele evenimente ale vieții lor trecute.

**Declinul energetic** apare la nivel fizic și nervos.

Diminuarea progresivă a potențialului energetic generează o senzație de oboseală cronică și o fragilitate mai mare la agresiuni (virusuri, bacterii, paraziți etc.).

Slăbirea energiei nervoase antrenează o oboseală cerebrală, o sensibilitate mai mare la emoții și o dificultate de adaptare la stres (conflict, frustrare etc.). Stresul este trăit din ce în ce mai mult ca un tip de agresiune, cu o pierdere progresivă a sentimentului de armonie și de bine interior.

### Rezumat al diverselor semne de îmbătrânire

Cele trei niveluri	Alterare	Consecințe probabile
Energie	Scădere progresivă a potențialului energetic	Oboseală, dificultăți de recuperare
Psihism	Scădere a capacităților intelectuale	Sensibilitate la stres. Pierdere a autonomiei
Corp	Scădere a capacităților psihologice și musculare	Sensibilitate la agresiuni (paraziți, virusuri etc.)

## 4. Cauzele îmbătrânirii conform cercetărilor

.....

Cercetările medicale și bioelectronice au confirmat de treizeci de ani implicarea mai multor factori în procesul de îmbătrânire, în primul rând fiind programarea genetică, uzura organică, stresul oxidativ, declinul hormonal, creșterea toxemiei generale, deshidratarea și alterarea generală.

### Programarea genetică

Viața este limitată în timp. Pentru geneticieni, ea se încheie atunci când puterea de reînnoire a celulelor-mamă se oprește. Această aptitudine este înscrisă în cromozomul fiecărei specii. Pentru oameni, longevitatea maximă este estimată (deocamdată) la 125 de ani. Acest factor ereditar și familial se înscrie în organismul și în temperamentul fiecăruia dintre noi.