

Rester jeune physiquement simplement en changeant sa façon de vivre

Rester jeune et belle fait partie des plus grandes préoccupations de notre époque et cela a fait la fortune de l'industrie cosmétique. Mais il existe des moyens plus simples et moins onéreux pour y arriver.

Rester jeune physiquement simplement en changeant sa façon de vivre

Ne pas faire son âge est depuis longtemps le rêve de beaucoup de femmes. Faire disparaître les rides, les cheveux blancs, ... retarder les signes de vieillesse est devenu une préoccupation. A tel point que des industries se sont spécialisées dans les produits cosmétiques.

Mais les psychologues, les médecins et les chercheurs dans le domaine commencent maintenant à s'intéresser à un autre aspect du problème : en effet, il semble que des facteurs internes, comme le caractère, contribuent aussi énormément au vieillissement du corps.

L'industrie cosmétique incite à un traitement externe du corps par des produits dans les publicités. Bien sûr, les résultats sont présents. Mais pour beaucoup de personnes, les résultats ne peuvent durer sans l'utilisation permanente de produits.

Et si un traitement « interne » produisait les mêmes résultats, ou même mieux ? Et si la combinaison de deux traitements interne et externe permettait d'obtenir le meilleur résultat ?

Expliquons un peu ce que nous voulons dire par « traitement interne ». Des psychologues et chercheurs ont déjà établi des faits dont voici quelques exemples :

Le stress fait vieillir prématurément. Se faire constamment du souci finit par rider rapidement le visage. Se mettre en colère ou ressentir des émotions violentes entraîne le gonflement des vaisseaux sanguins, et si cela se produit fréquemment, donnera rapidement un aspect vieux et fatigué au visage.

Ressentir de la rancune, des sentiments négatifs comme la haine ou la jalousie, fait plus travailler le coeur, qui se fatiguera bien plus que la normale. Le corps qui est fréquemment sous pression a du mal à garder sa souplesse et sa vitalité. Bref, le corps a du mal à garder tout ce qui fait sa jeunesse.

La façon de penser qu'on a « acquis un certain âge » - et qu'on a tendance à se comporter comme tel (comme par exemple réduire les exercices physiques, arrêter les activités qu'on avait avant), accélère rapidement le processus de vieillissement. Au contraire, continuer à pratiquer ses activités et ne jamais se focaliser sur son âge favorisent le maintien de la jeunesse du corps.

En somme, savoir mieux vivre nous permet de vivre plus longtemps !

About the Author

Valérie Sanson est mère de famille et adepte des méthodes naturelles pour garder la forme et la vitalité. Elle a écrit le livre « Simples habitudes anti-âge » qu'on peut trouver sur [cette page](#).