

Maryline Hourlier

Rester jeunes longtemps

Extrait du livre

[Rester jeunes longtemps](#)

de [Maryline Hourlier](#)

Éditeur : Éditions Robert Jauze



<http://www.editions-narayana.fr/b15822>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



TABLE DES MATIÈRES

Sommaire	5
Introduction	7
Première partie. Prévenir	11
Chapitre premier. Les mécanismes du vieillissement	13
Rester jeune.....	13
Qu'est-ce que rester jeune?	13
L'objectif est de bien vieillir à tous les niveaux	14
Au plan physiologique	14
Au plan psychologique	15
Bien dans sa tête et son corps.....	17
Le vieillissement.....	19
Une plus grande longévité	19
Les facteurs de vieillissement	20
Le sommeil	20
Les conséquences d'un mauvais sommeil	20
Les causes de l'insomnie	22
Les conséquences de l'insomnie.....	23
Attention aux excitants	23
Le stress	24
Le profil du stressé.....	24
Le syndrome général d'adaptation (S.G.A.).....	25
Comment gérer le stress	26

Chapitre 2. Être mieux dans son corps et dans sa tête	27
Les massages	27
Le massage chinois.....	28
Le massage ayurvédique.....	29
Le massage thaïlandais.....	30
Le massage shiatsu	31
Le massage cachemirien	32
Le massage californien.....	33
La réflexologie	34
Le yoga.....	35
Le qigong	36
La méditation	38
Chapitre 3. Se nourrir autrement	41
Les oligoéléments	41
Des minéraux indispensables	41
Les principaux oligoéléments	42
D'autres oligoéléments.....	48
L'oligothérapie.....	49
Les vitamines.....	50
Les antioxydants	53
L'alimentation antioxydante	53
Une protection antioxydants insuffisante	53
Augmenter les apports en antioxydants	54
Les probiotiques	55
Les plantes exotiques	56
Les fruits	61
Le soja	64
Laspiruline	65
Les boissons	66
Du bon usage des boissons.....	66
Le thé vert.....	67
Pour une alimentation équilibrée	69
Les aliments protecteurs.....	69
Les aliments à consommer avec modération.....	70
Les modes de cuisson	70
Quinze menus pour quatre personnes	71
Les compléments alimentaires	75

Renforcer ses défenses	75
Préserver son intégrité osseuse	75
Préserver sa santé cardio-vasculaire	76
Se protéger efficacement les yeux	77
Stimuler les défenses naturelles de l'organisme	78
Lutter contre les infections urinaires.....	78
Stimuler le système nerveux	78
Aider son intestin.....	80
Se protéger de la ménopause	81
Chapitre 4. Une sexualité épanouie	83
Sexualité, santé, longévité.....	83
L'orgasme	86
Le Kâma Sûtra	87
Les préliminaires.....	88
L'union sexuelle	89
Quelques positions du Kâma Sûtra	89
Le taoïsme et la sexualité	92
La sexualité au service de l'équilibre humain.....	92
La sexualité source de bonheur	93
La vraie volupté de l'acte sexuel.....	94
La sexothérapie.....	95
Les plantes aphrodisiaques	96
Chapitre 5. Le sport, les vacances, les loisirs.....	103
Le sport	103
Les vacances	105
Les loisirs	106
Chapitre 6. La cosmétiques et la médecine	109
La cosmétique.....	109
Lutter contre les rides	109
Rester jeune	111
Renforcer ses défenses	111
Préserver son intégrité osseuse	112
La médecine.....	112
Les injections	112
Les interventions.....	113

La DHEA	114
Les effets de la DHEA	114
L'intérêt de la DHEA	115
Deuxième partie. Soigner	117
Chapitre 7. Un choix de thérapies	119
La sophrologie.....	119
Les thérapies cognitivo-comportementales.....	120
LEMDR.....	121
La gestalt-thérapie.....	121
La psychanalyse.....	122
Chapitre 8. Les médecines alternatives.....	125
L'acupuncture	125
L'homéopathie	126
Un traitement personnalisé	126
Deux types d'homéopathie	127
Chapitre 9. Les plantes	129
La phytothérapie.....	129
Plantes à action œstrogène et sédatif	132
Plantes adaptogènes.....	133
Plantes antidépressives.....	135
Plante antioxydante.....	136
Plante antirhumatismale	136
Plantes antispasmodiques	137
Plante circulatoire	137
Plante digestive	139
Plantes drainantes.....	139
Plante régulatrice hormonale	142
Plante reminéralisante	143
Plantes sédatives.....	143
Plantes sédatives à action cardio-vasculaire.....	145
Plante sédatif et digestif.....	146
Plante stimulante	146
L'aromathérapie	147
Une méthode naturelle et qui sent bon.....	147

Le bon usage des huiles essentielles	148
Un choix d'huiles essentielles	149
La gemmothérapie	158
Les fleurs de Bach.....	159
Agir sur les états émotionnels	159
Mode d'emploi des fleurs de Bach.....	160
Les huiles végétales.....	164
Des huiles pour la beauté du corps	164
Un choix d'huiles végétales.....	164
Chapitre 10. Les remèdes.....	167
Remèdes antiacné.....	167
Remèdes antiâge	168
Remèdes antiarthrose, antirhumatismaux, antiostéoporose.....	170
Remèdes anticellulite	171
Remèdes antidégénérescence cérébrale.....	172
Remèdes antidéprime.....	174
Remèdes antifatigue	175
Remèdes anti-infections urinaires.....	176
Remède anti-insomnie	177
Remèdes antirides	178
Remède antistress.....	179
Remèdes antipurpours.....	180
Remèdes antitroubles de la ménopause	181
Remèdes antitroubles de la vue.....	183
Remèdes digestifs	184
Conclusion	187
Annexes.....	189
Comment atténuer les effets du vieillissement.....	191
Bibliographie	193
Table des matières	197
Notes du lecteur.....	202



Maryline Hourlier

[Rester jeunes longtemps](#)

grâce à des méthodes naturelles

206 pages, broché

publication 2011



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr