

# Le secret des centenaires chinois et indiens

Cher(e) ami(e),

En Chine, quand on veut faire plaisir à quelqu'un, on lui dit : « *Vous êtes vieux* ».

Étonnant ?

Pas tant que ça.

Car si l'on vous dit « *vous êtes vieux* », cela veut surtout dire que vous êtes en très bonne forme, et que vous vivrez longtemps encore.

Les personnes âgées sont respectées, intégrées à la société et souffrent moins de maladies comme l'arthrose ou Alzheimer.

Il n'y a pas de hasard : la médecine traditionnelle chinoise vise à prévenir les maladies avant qu'elles n'apparaissent.

En Occident au contraire, on ne fait appel aux médecins que quand le problème s'est déjà déclaré...

C'est pour ça qu'il y a bien plus de centenaires en Chine.

## Quel est votre « capital vie » ?

Selon les Chinois, nous naissons tous avec un « capital vie », logé dans les reins.

Cette énergie, transmise par nos parents, détermine notre capacité à vivre longtemps – ou non.

Si vous cherchez un critère de vitalité d'une personne, regardez l'éclat du teint et des yeux. Ce sont les deux meilleurs indicateurs de sa vitalité sur le moment.

Cela peut sembler fataliste.

C'est pourtant tout le contraire : notre mode de vie va raccourcir ou rallonger notre durée de vie.

Un peu comme une lampe à huile :

La quantité d'huile dans la lampe est définie, mais il est possible de régler la flamme...

Si l'on veut une grande flamme on va brûler de l'huile rapidement – alors qu'on peut apprécier une

flamme plus légère et consommer moins d'énergie.

Pareillement, vous pouvez soit dilapider votre énergie par un mode de vie déréglé, soit en faire le meilleur usage grâce à une hygiène de vie correcte.

## Les 3 « carburants » de votre longévité

Une bonne hygiène de vie commence par un apport correct en air, aliments et boissons.

Ces 3 éléments apportent chacun un type particulier d'énergie.

C'est ce que l'on appelle les sources externes d'énergie, qui se combinent à notre énergie interne, notre « capital vie », et nous permettent de fonctionner.

L'idée est de produire un surplus de cette énergie que les reins vont stocker.

Mais d'autres choses peuvent freiner cette énergie.

On parle souvent des polluants et des aliments nocifs...

Mais savez-vous que les émotions sont AU MOINS aussi importantes ?

En médecine chinoise il est dit que la colère "consomme le sang du foie" et qu'une colère contenue "bloque le sang et l'énergie de l'organe".

Il y a une raison bien précise à cela...

## La peur me fera-t-elle mourir plus tôt ?

Selon la tradition chinoise, nos organes stockent les émotions refoulées au lieu de les exprimer.

Il faut savoir que chaque organe est associé à une émotion spécifique avec lequel il "serait en affinité", par exemple :

- La colère pour le foie,
- La joie pour le cœur,
- La tristesse pour les poumons,
- La peur pour les reins,
- La réminiscence pour le pancréas.

C'est pour ça que chacune de ces émotions peut littéralement guérir ou affecter les organes qui leur sont associés.

L'intérêt de dénouer ces nœuds est de libérer les émotions qui y sont stockées et cesser de les alimenter dans un premier temps.

Et ensuite, cela permet de récupérer l'énergie bloquée pour disposer d'un supplément de carburant utile à notre vie, sachant que nous avons de moins en moins d'énergie dès lors que nos reins faiblissent.

Ainsi, en essayant de dénouer ces nœuds émotionnels, on peut allonger sa vie.

Ce travail ne peut se faire sans une certaine conscience qui peut sembler bien mystérieuse de l'immortalité.

Il existe au plus profond de notre intimité ce sentiment d'une certaine éternité qui rejoint un précepte du Tao : "Dénouer les nœuds c'est ne pas mourir à l'immortalité".

Vous l'avez compris, le meilleur moyen d'atteindre la longévité, c'est de dénouer au maximum vos nœuds émotionnels en mettant un maximum de sens sur vos expériences passées et d'élargir vos croyances actuelles le plus possible.

Qu'en disent les Indiens ?

## Les 3 clés de la longévité des Indiens

Selon les enseignements de l'Ayurvêda, le corps humain, comme tout ce qui existe dans l'Univers, est constitué par 5 éléments : le vide, le vent, le feu, l'eau et la terre.

Ces éléments se combinent pour former le chyle, le sang, la chair, la graisse, les os, la moelle et le sperme.

Dans le corps, on retrouve les 3 éléments principaux :

- Le vent - représenté par le "souffle vital" ou *Prâna* ;
- Le feu - qui se trouve surtout sous la forme de "bile" ou *Pitta* ;
- L'eau – qui dans le corps est le "phlegme" ou *Kapha*.

Le *Prâna* est le plus important des trois : il assure l'ingestion, la digestion et l'assimilation de la nourriture, la différenciation des substances organiques et leur distribution, ainsi que la circulation interne des fluides, la respiration et la motricité générale.

L'individu reste en bonne santé tant que le "souffle vital", la "bile" et le "phlegme" sont en équilibre.

Mais si cet équilibre est rompu, certains organes mais aussi les articulations ou encore le système cardiovasculaire peuvent développer des pathologies :

- L'activité normale du "vent" est modifiée par l'excès d'exercice, les veilles prolongées, la marche à pied, un régime riche en aliments piquants, acides ou caustiques, un temps nuageux ou pluvieux.
- L'activité normale du "feu", c'est-à-dire les fonctions de la "bile" sont perturbées par la colère, la peur, l'abus d'aliments gras, les boissons fermentées et la chaleur.
- L'activité normale de "l'eau" est modifiée par le manque d'exercice, la paresse, l'usage immodéré de certaines céréales, des repas rapprochés, le froid.

Le corps se répare de lui-même lorsque nous faisons l'effort de rétablir nos équilibres internes.

## 1 habitude simple à adopter dès aujourd'hui

Dès ses origines, l'Ayurvéda a accordé la plus grande importance à l'hygiène et à la diététique, à la fois pour la prévention et la guérison.

Une des exigences les plus élémentaires de l'Ayurvéda est celle du bain.

D'après le traité de *Sushruta* :

- Le bain fait disparaître la somnolence, l'échauffement et la fatigue ;
- il combat la soif, les démangeaisons et la transpiration ;
- il est dépuratif, purifie les organes des sens ;
- il clarifie le sang et stimule le feu digestif.

Mais il est aussi conseillé de se baigner en cas de fièvre, de diarrhée, de maux de tête, d'indigestion ou de maladie dû à un dérangement du "vent".

Mais ce n'est pas la seule habitude à adopter.

Les Indiens suivent des règles très strictes en matière d'alimentation.

Une chose que l'on oublie de plus en plus en Occident c'est de faire attention aux saisons... Manger des bananes tout au long de l'année c'est totalement insensé !

Les aliments de l'été doivent être mangés en été.

Lorsqu'il fait froid ou qu'il pleut, il faut manger d'autres aliments.

Tout cela participe à l'équilibre du corps.

## Quelques plantes aux vertus millénaires

Parmi les médicaments préconisés par l'Ayurvéda, ceux à base de plantes sont les plus nombreux.

La médecine ayurvédique utilise plus de 3 000 espèces végétales, dont un bon millier entrent, sous des formes diverses, dans la composition des remèdes encore prescrits de nos jours.

Les préparations toniques et stimulantes que l'on appelle *Rasâyana* sont de véritables élixirs qui promettent longue vie, santé et jeunesse.

Les épices, qui ont fait la renommée de l'Inde et occupent une place importante dans la cuisine indienne, ont aussi leur place dans la médecine ayurvédique :

- La cannelle de Ceylan, la cardamome, les variétés de curcuma, le gingembre, la noix de muscade, les différentes variétés de poivre sont déjà cités dans les plus anciens traités médicaux sanskrits et entrent dans la préparation de nombreux remèdes.
- Le poivre long, le poivre commun, le gingembre, l'ase fétide, le cumin et le carvi figurent parmi les ingrédients de préparations prescrites en cas d'indigestion.
- L'écorce de la cannelle de Ceylan est utilisée pour ses propriétés toniques, etc.

On comprend qu'il serait absurde de distinguer l'alimentation, la phytothérapie et la médecine : c'est une seule et même chose...

Alors si je peux vous donner un conseil, le voici : **mangez du curry !**

En plus d'être délicieux, ce plat contient deux variétés de poivre, du curcuma et du gingembre.

Consommées régulièrement, ces épices vont régénérer votre énergie vitale...

... Et vous donneront (peut-être) du carburant pour vivre plus longtemps !

En tout cas, vous ne perdez rien à essayer, et vous sentirez un élan d'énergie dès la première bouchée.

J'espère que cette lettre vous a aidé à comprendre comment les médecines traditionnelles peuvent nous aider à appréhender la santé.

Je pense vraiment que nous gagnons à intégrer la notion « d'équilibre » dans notre vie de tous les jours.

Et rappelez-vous : « *vous êtes vieux* », c'est un compliment !

Portez-vous bien !

Jean-Pierre Willem