

# LES 10 RÈGLES D'OR DE LA SANTÉ

Bertil Marklund

Livre français

## LES IDÉES

### COMBATTRE L'INFLAMMATION ET LES RADICAUX LIBRES

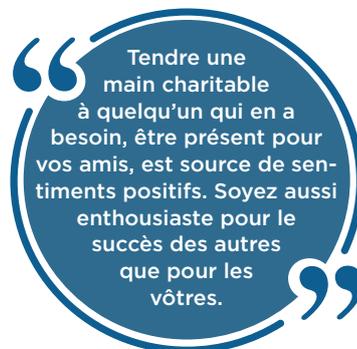


« La grande menace qui pèse sur notre santé est la survenue d'une inflammation qui provient en grande partie de mauvaises habitudes de vie. » **Toutes nos maladies sont causées par cette inflammation.** Elle provient, en général, de la présence de radicaux libres, composants à forte charge électrique, qui nuisent à certaines cellules de notre corps. **Comment la combattre ? Grâce à un mode de vie sain** (qui forge de bonnes défenses immunitaires), **préventif** (qui diminue la production de radicaux libres) et **protecteur** (qui neutralise ceux déjà en place). Notons que « **le tabac est, sans conteste, le pire producteur de radicaux libres et d'inflammation** ».



### PRENDRE LE SOLEIL (AVEC MODÉRATION)

Avec qui ?!?! :P « Quand nous sommes dehors, nous nous exposons au rayonnement ultraviolet du soleil, qui se compose de rayons UVA et UVB. Ce sont les **rayons UVB qui forment la vitamine D dans notre organisme lorsque les cellules de notre peau sont directement soumises à la lumière du soleil.** » La prévention et la protection sont évidemment très importantes lorsqu'on est exposé au soleil, mais sache qu'une **exposition est plus bénéfique que dangereuse.** Comme le rappelait le professeur Giovannucci de l'université d'Harvard : « **Pour une personne qui meurt d'un cancer de la peau, 30 autres meurent d'une carence en vitamine D** » ...



Tendre une main charitable à quelqu'un qui en a besoin, être présent pour vos amis, est source de sentiments positifs. Soyez aussi enthousiaste pour le succès des autres que pour les vôtres.

### OPTIMISME / GRATITUDE / RIRE / GÉNÉROSITÉ



« **Les optimistes vivent plus longtemps que les pessimistes** et les études montrent que la différence de durée de vie peut atteindre 7 ans. » Voici l'idée : **on ne naît pas pessimiste, on le devient. Un pessimiste peut donc apprendre à devenir optimiste.** Quelques pistes de réflexion : **Essayer d'adopter une attitude plus positive** (notamment en arrêtant de se plaindre), **tenir un carnet quotidien de gratitude, rire plus souvent** (même si la situation ne s'y prête pas, la simple action de rire augmente le niveau d'endorphine, et donc la sensation de bien-être) et **être plus généreux** (l'être humain est plus heureux en donnant qu'en recevant).



Ne faites pas vos courses en ayant faim. Vous risquez alors de rentrer avec de la nourriture toute prête plutôt qu'avec des ingrédients plus longs à préparer.



### SOIGNER SA DENTITION

**L'hygiène buccale influe sur l'état de la circulation sanguine.** « Nous savons aujourd'hui que l'inflammation et le saignement de la gencive produisent souvent de profondes alvéoles et peuvent à la longue conduire à une parodontite. Les caries de même peuvent, si l'attaque est importante, causer une inflammation dans et autour des dents. **Si on laisse ces maladies dentaires se développer sans intervenir, il y aura une diffusion constante de bactéries dans le circuit sanguin.** » Et pour aller un peu plus loin, une étude a montré que « les personnes atteintes d'inflammation de la gencive et de parodontite présentaient une mortalité plus élevée de 20% à 50% de plus que les autres » !!!

### ENTREtenir SES RELATIONS SOCIALES



« L'homme est un animal social. Il a fondamentalement besoin d'entretenir des relations avec les autres hommes et d'avoir le soutien d'autrui pour vivre et rester en bonne santé. Il est probable que la vie sociale a été pour la race humaine l'une des stratégies primordiales de survie. [...] **Ceux qui ont des relations positives, par exemple des liens profonds avec leurs proches, avec des amis (même un animal domestique !), se relèvent plus rapidement après une maladie et vivent plus longtemps.** » Ok ? Plutôt sensé non ? Une dernière stat : Une étude a montré que les risques d'infarctus et d'AVC sont 30% plus élevés chez des personnes ayant peu de relations sociales ...