

# Secrets Anti-âge



# Table des Matières

Licence.....	2
Introduction.....	3
Soins de la peau.....	5
Dommages liés au soleil.....	8
Alimentation.....	9
Antioxydants.....	9
Acides gras essentiels.....	10
Fruits et légumes crus.....	11
À éviter.....	13
Génétique.....	14
Conclusion.....	15

# Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

**Vous pouvez imprimer cet e-book si cela vous en facilite la  
Lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre  
environnement.**

# Introduction

Le vieillissement provoque de lentes détériorations de notre corps. Notre peau se ride, des cheveux blancs apparaissent, et certaines parties du corps commencent à s'affaïsser. Certes, certaines âmes braves s'adaptent à ces changements en estimant qu'ils font partie de la vie, mais la plupart d'entre nous n'y parvenons pas. Nous voulons absolument lutter contre le vieillissement !

Beaucoup de monde pense que le vieillissement est quelque chose qui se fait naturellement, et que l'on ne peut rien y faire. Si vous faites partie de ces gens-là, revoyez votre point de vue ! Il existe tout un grand nombre de choses que vous pouvez faire pour retarder les effets du vieillissement.

Dans ce rapport, vous découvrirez les méthodes les plus importantes pour vous protéger contre les effets du vieillissement. Vous apprendrez à prendre soin de votre peau, de vos cheveux et du reste de votre corps, afin de vous aider à conserver un physique et une forme idéale tout en prenant de l'âge.

Oubliez l'expression "vieillir en toute beauté" ! Mieux vaut combattre le vieillissement sans ménager vos moyens !

Mettons-nous donc au travail.

## Soins de la peau

Les changements de la peau font partie des effets les plus évidents du vieillissement. Lorsque nous vieillissons, le collagène, qui assure l'élasticité de la peau, commence à se détériorer. Cela provoque une perte d'élasticité de la peau, qui commence alors à se rider.

Des compléments alimentaires au collagène peuvent être utiles. La plupart des compléments alimentaires au collagène sont disponibles sous forme liquide ou en pilules, et sont souvent combinés avec d'autres compléments tels que la glucosamine et la chondroïtine.

La vitamine C est d'une grande importance, car elle est aide à la production du collagène dans le corps. Si vous ne consommez pas assez de vitamine C, votre corps ne produira pas autant de collagène qu'il le devrait. Augmentez votre consommation d'aliments riches en vitamine C, comme les agrumes, et envisagez de prendre des compléments alimentaires à base de Vitamine C pure ou d'acide ascorbique.

La proline est un acide aminé nécessaire pour la production du collagène. Elle est naturellement présente dans le soja, le lait, le fromage, le boeuf, le chou, ainsi que dans d'autres sources. Pour

accroître votre production de collagène, vous pouvez donc ajouter ces aliments à votre régime alimentaire.

Évitez les produits risquant de déshydrater votre peau. Les produits nettoyants forts et les lingettes anti-acné sont deux exemples de produits à éviter. La peau sèche a plus tendance à se rider.

Pour garder une peau douce et souple, utilisez un produit hydratant tous les jours. Appliquez la solution hydratante après vous être lavé le visage, mais au lieu de l'appliquer par frottement, procédez à de légers tapotements. Lorsque vous appliquez votre produit hydratant, votre visage doit être très légèrement humide, car celui-ci capture l'hydratation déjà présente.

N'utilisez pas d'eau très chaude sur le visage, car cela peut également déshydrater votre peau. À la place, utilisez de l'eau se trouvant à la température du sang, c'est-à-dire à environ 37 °C. Si vous prenez des douches chaudes, autant que possible, faites en sorte que l'eau chaude n'aille pas sur votre visage.

Évitez également le vent et les températures très basses. En effet, le vent et l'air froid ont un effet très déshydratant pour la peau. Dès que vous devez sortir par temps de vent ou de grand froid, hydratez bien votre peau.

Si votre maison est très froide ou que l'air y est très sec, pensez à utiliser un humidificateur d'air. Cela contribuera à empêcher une déshydratation excessive de votre peau.

Utilisez une crème contenant des antioxydants, des rétinoïdes, des acides  $\alpha$ -hydroxylés (AHA) et des peptides. Ceux-ci aideront votre corps à produire plus de collagène et à réduire les dommages.

## Dommmages liés au soleil

Le soleil peut avoir des effets dramatiques sur la qualité de la peau.

Plus vous passez de temps au soleil, plus vos rides seront visibles.

Mais heureusement, cela ne veut pas dire que vous devez passer toute votre vie enfermé à l'intérieur. Toutefois, cela signifie qu'il vous faut prendre certaines précautions pour protéger votre peau de ces effets.

Appliquez de la crème solaire chaque fois que vous devez passer plus de dix minutes au soleil. Si vous devez être dehors pendant les heures les plus chaudes de la journée, c'est-à-dire entre midi et 16 heures, appliquez une crème solaire avec un indice de protection élevé.

Pour encore mieux vous protéger le visage, mettez un chapeau à large rebord. L'ombre empêchera les rayons solaires d'atteindre votre visage. Cela permettra de réduire les dommages provoqués par le soleil.

Pour protéger la peau de votre corps, vous trouverez aujourd'hui des vêtements anti UV. Ils sont spécialement conçus pour protéger votre peau du soleil. Vous pouvez également acheter des maillots de bain anti UV qui aideront à protéger les parties sensibles des rayons du soleil.

Les vêtements blancs sont reconnus pour dévier les rayons du soleil.

## Alimentation

Adopter une alimentation équilibrée est essentiel pour ralentir le processus de vieillissement. Les vitamines et minéraux présents dans la nourriture sont cruciaux pour la protection du corps.

De nombreux éléments contenus dans les aliments assurent différentes fonctions. C'est pourquoi il est très important d'adopter un régime alimentaire équilibré, avec une grande variété d'aliments, de tous les groupes nutritionnels.

## Antioxydants

Les antioxydants sont les nutriments présents dans de nombreux aliments. Ils contribuent à protéger les cellules contre l'oxydation, cette dernière pouvant provoquer la dégénérescence des tissus ainsi que de nombreuses maladies.

Les antioxydants fonctionnent un peu comme lorsque l'on met du jus de citron sur une pomme ou un avocat. Du jus de citron sur la chair d'une pomme ou d'un avocat stoppera la procédure de noircissement du fruit lorsqu'il est exposé à l'oxygène.

Consommer une grande variété d'aliments vous permettra d'obtenir tous les antioxydants dont vous avez besoin. Les aliments suivants sont riches en antioxydants :

- Les baies, comme les myrtilles, les framboises, les mures
  - Le vin rouge
  - Le thé vert et le thé blanc
  - Le café
- 
- Les légumes aux couleurs vives, comme le brocoli ou les poivrons
  - Les tomates (surtout les tomates cuites)
  - Les patates douces

## Acides gras essentiels

Les acides gras Oméga 3 sont très importants pour votre corps, et ce pour de nombreuses raisons.

Les aliments riches en acides gras Oméga 3 sont :

- Le saumon, le maquereau et autres poissons gras
- Les noix et les amandes
- Le chanvre
- Les graines de lin
- La spiruline (une espèce d'algue, vendue sous forme de complément alimentaire)

## Fruits et légumes crus

Si possible, efforcez-vous d'adopter un régime alimentaire riche en fruits et légumes crus. Certaines personnes ont, dans des cas isolés, été la preuve vivante qu'un régime alimentaire à base de fruits et

légumes crus peut faire disparaître les rides et redonner de la couleur aux cheveux blancs !

Bien entendu, cela n'a jamais été testé en laboratoire, mais la théorie semble logique. Plus nous vieillissons, plus nos corps perdent d'enzymes. Une théorie a été établie selon laquelle le corps dispose d'une réserve limitée d'enzymes. Une fois cette réserve épuisée, nous commençons à vieillir et finissons par mourir.

Les enzymes sont essentiels pour digérer la nourriture. La plupart des aliments contiennent, à l'état cru, les enzymes nécessaires à leur digestion. Mais ceux-ci sont détruits lors de la cuisson. Par conséquent, c'est le corps qui doit fournir les enzymes nécessaires à la digestion de ces aliments cuits.

Le corps produit environ 10.000 différents types d'enzymes. Leur présence est indispensable. Si un seul enzyme est défectueux, vous risquez la mort !

Malheureusement, les réserves d'enzymes finissent par s'épuiser. En général, un sexagénaire possède seulement 50 % des enzymes présents chez un trentenaire. Lorsque nous vieillissons, les réserves d'enzymes s'épuisent. Une fois qu'ils sont épuisés, le vieillissement s'accélère.

Un régime alimentaire à base d'aliments crus est une bonne méthode pour économiser ces enzymes. Essayez de prendre, au moins une fois par jour, un repas consistant uniquement de fruits et légumes

crus. Il existe de très nombreuses et délicieuses recettes d'aliments crus.

Par exemple, au petit-déjeuner, vous pouvez prendre un smoothie accompagné de quelques noix crues ayant trempé dans l'eau pendant quelques heures afin d'activer leurs enzymes.

Remplacer un repas par jour par des fruits et légumes crus peut vous permettre d'économiser jusqu'à 30 % de vos enzymes, retardant ainsi les effets du vieillissement !

# À éviter

Pour ralentir le processus de vieillissement, il convient d'éviter certaines choses pouvant considérablement accélérer les effets du vieillissement. C'est pourquoi vous devriez envisager de modifier votre mode de vie : afin de les éliminer.

1. **Sucre** – Les dommages, connus sous le nom de "glycation", provoqués par le sucre accélèrent le vieillissement de la peau. Un peu de sucre est inoffensif, mais si vous en consommez trop, cela accélérera le vieillissement de votre peau. Vous vous êtes certainement déjà demandé pourquoi les femmes asiatiques vieillissent si lentement : cela pourrait être l'un des facteurs. Les femmes asiatiques ne mangent pas autant de sucre que les femmes d'autres régions du monde.

2. **Tabagisme** – Fumer est l'une des pires choses que vous pouvez faire si vous souhaitez rester jeune et en bonne santé. Vous savez déjà que fumer peut provoquer un grand nombre de cancers, des crises cardiaques et des AVC. Mais cela a également pour conséquence d'accélérer le vieillissement, et en particulier celui de la peau. Chez les fumeurs, les rides apparaissent fréquemment dès la trentaine ! Fumer jaunit également les dents, réduit l'absorption en vitamines, diminue le flux sanguin, et provoque des décolorations de la peau.

# Génétique

La génétique joue un rôle évident dans le processus de vieillissement. Si votre mère a eu des rides à 40 ans, vous serez plus susceptible d'en développer au même âge. Si votre grand-mère avait les cheveux blancs à 50 ans, ce sera probablement également le cas pour vous.

Malheureusement, il n'est pas possible de changer ses gènes. Mais connaître votre histoire génétique peut vous aider à anticiper, lorsque certains changements sont susceptibles d'arriver.

Si vous prenez conscience que ces changements risquent d'arriver, vous saurez alors quand et comment entamer certaines méthodes de prévention. Si vous savez à quel âge votre mère a commencé à avoir des rides, vous devrez alors commencer à prendre des précautions plusieurs années avant d'atteindre cet âge.

Beaucoup pensent qu'il n'est pas possible de ralentir le processus de vieillissement, surtout s'ils ont des parents ou des grands-parents ayant présenté assez tôt des signes de vieillissement. Ce n'est pas vrai. Vous pouvez prendre des précautions qu'ils n'ont jamais pensé prendre.

## Conclusion

Retarder le vieillissement est tout à fait possible, il suffit d'adopter de bons réflexes dès le départ.

Le soleil, bien qu'il soit important pour le bien-être général à petite dose, peut aussi se transformer en un véritable accélérateur de vieillissement de la peau, pensez-y avant de lui exposer votre corps, et particulièrement votre visage, pendant des heures.

Sinon, à l'aide de quelques compléments alimentaires et d'une alimentation variée et riche en aliments crus, fruits et salades, et en légumes, votre corps gèrera au mieux la dégénérescence de vos cellules.

En adoptant les bonnes habitudes dès aujourd'hui, votre corps gèrera au mieux ce processus dès le départ.

À votre bien-être.

[AFFILIPAYE](#)