

Dorota Kuzmicka

APPROCHE HOLISTIQUE
DE LA BEAUTÉ
PAR LE YOGA ET LA NATUROPATHIE



Mémoire présenté au CNR France en juillet 2020, en vue d'obtenir
le Degré Supérieur de Naturopathie.



REMERCIEMENTS

À

Jérôme d'Arcy, Directeur Régional du CNR Montpellier, pour ses conseils éclairés, sa patience et son soutien amical. Nos échanges philosophiques, voire mystiques m'ont bien aidée à avancer dans mes réflexions.

Tous mes consultants et élèves du Yoga pour leur présence et leur confiance envers mes compétences. Grace à eux, je me suis sentie inspirée et motivée.

Tous mes maîtres spirituels, incarnés ou non, pour la source d'inspiration.

Ma famille pour son soutien au quotidien.

Mais avant tout, je tiens à remercier Poline, ma fille adorée, grâce à qui cet ouvrage a pu naître. Elle, avec sa patience et son calme intérieur, a corrigé les fautes d'orthographe et de syntaxe de ce texte, étant donné que la langue française n'est pas ma langue d'origine. Sa vision du monde d'aujourd'hui est pour moi un grand soutien dans la compréhension de celui-ci.

SOMMAIRE

Introduction	4
CHAPITRE I – LE BEAU	6
1. Définir le beau	6
2. Le concept du Beau	8
3. Observer le Beau	10
4. L’expérience du Beau	11
5. Le Beau est authentique	14
6. Le pouvoir du Beau	15
7. Les diktats du Beau	16
8. Le Beau fait vendre	17
CHAPITRE II – LA NATUROPATHIE	18
1. Le Beau selon l’époque	19
2. La santé et la beauté sont liées	20
3. La vie et le Beau	21
4. L’eau et le Beau	22
5. Connexion à la vie	24
6. La beauté du corps	25
CHAPITRE III – LE YOGA	27
1. Tradition indienne	27
2. Tradition tibétaine	28
3. Les outils du yoga	30
4. Vivre en beauté	30
5. Yoga pour le Beau	32

CHAPITRE IV – LE YOGA PRATIQUE	36
1. La peau belle	37
2. La peau jeune	38
3. La peau hydratée	39
4. La peau et le soleil	40
5. Les antioxydants	41
6. Massage du visage	46
7. Yoga facial	48
8. Le corps beau	51
9. Le corps mince	53
10. L'exercice physique	54
11. Yoga et beauté du corps	57
12. Yoga et longévité	64
13. L'alimentation et la beauté	72
Conclusion	84

INTRODUCTION

« En ces temps de misères omniprésentes, de violences aveugles, de catastrophes naturelles ou écologiques, parler de la beauté pourrait paraître incongru, inconvenant, voire provocateur. Presque un scandale.

Mais à cause de cela même, on voit qu'à l'opposé du mal, la beauté se situe bien à l'autre bout d'une réalité à laquelle nous avons à faire face. Nous sommes donc convaincus qu'au contraire nous avons pour tâche urgente, et permanente, de dévisager ces deux mystères qui constituent les deux extrémités de l'univers vivant : d'un côté, le mal, et de l'autre, la beauté ... »

Francois Cheng, « Cinq méditations sur la beauté »

Alors, pourquoi ce thème ? L'idée m'est venue immédiatement lorsque mon professeur en naturopathie, Jérôme d'Arcy, m'a demandé sur quoi j'aimerais écrire.

L'idée de Beau m'est apparue la première fois lors de mes études en philosophie à l'université, en Pologne. Nous avons étudié les grands tendances philosophiques, mais **le Beau restait pour moi l'idée la plus séduisante.**

J'ai alors continué **ma quête vers le Beau en étudiant la photographie** ensuite. La beauté de l'objet photographié était fugace, le temps de perception, de la lumière qui change... tout cela m'a fascinée, et ce encore aujourd'hui.

Cet instant présent que j'ai tant voulu éterniser, m'échappait des mains sans cesse. Finalement, le Yoga s'est présenté sur mon chemin alors que je traversais une période difficile.

Dès mes **premières pratiques, premières respirations, le temps semblait s'arrêter** pour laisser apparaître l'état d'Union, l'état de Yoga. **La beauté du présent**, dans toutes ses formes, ses couleurs et multitudes de ressentis, s'était enfin manifestée.

J'ai décidé de traverser le monde en voyageant plusieurs années à la recherche de **la beauté cachée dans les différentes cultures** qui s'offraient à moi. La perception d'une multitude de paysages, de plantes, d'animaux m'a permis de m'ouvrir au monde et aux différentes facettes de la Beauté.

Les études en naturopathie n'étaient que la suite logique, **une conséquence de tout ce qui s'était déjà formé en moi**. C'est l'envie de comprendre les lois de la nature, de faire le lien entre visible et invisible qui est si séduisant dans cette approche.

Dans ce cheminement, j'ai pu **enfin effleurer une partie du secret de la Vie** qui est sa beauté sacrée, sa beauté cachée.

Le présent ouvrage vise à **proposer à chacun un outil** de façon à trouver sa propre conception de la beauté.

CHAPITRE I – LE BEAU

Le Beau ou la beauté est une notion abstraite liée à de nombreux aspects de l'existence humaine. L'origine du mot remonte au XIII^{ème} siècle et vient du moyen français «beauté», issu de l'ancien français «beltet», lui-même du latin « bellitas» signifiant «qualité, état de ce qui est bon».

Le concept de Beauté est principalement étudié par la discipline philosophique de l'esthétique mais il est également abordé dans de nombreux autres domaines comme en histoire, en sociologie, en psychologie ou encore dans l'art. Il fait alors partie intégrante de nos sociétés et de notre quotidien en général.

Le Beau se définit communément comme **une sensation de plaisir ou un sentiment de satisfaction** éprouvés à travers une expérience sensorielle ou intellectuelle. En ce sens, **la beauté se manifeste par exemple par la forme, l'aspect visuel, le mouvement, le son.**



«Contemplation», Matthieu Ricard 2018

1. DEFINIR LE BEAU

On peut distinguer deux sens du mot «beauté» :

Au sens large, on qualifie de beau tout ce qui procure un « plaisir esthétique », même s'il s'agit, comme dans certaines formes d'art contemporain, d'une œuvre visant à choquer et à provoquer.

Au sens restreint, le Beau est à peu près **synonyme d'harmonie**, et il n'est qu'une valeur esthétique parmi d'autres, comme peuvent le désigner d'autres adjectifs comme gracieux, sublime, émouvant, troublant.



« *Le Baiser* » est une sculpture en marbre d'un couple enlacé, créée par Auguste Rodin 1889

L'art hellénique, l'art de la Renaissance ou encore l'art baroque, visent la beauté en ce sens, mais c'est moins vrai de l'art africain, de la sculpture romane ou de l'art moderne, par exemple.

On dira d'abord que les œuvres d'art sont toutes source de plaisir, parfois de bonheur, et ce même lorsqu'elles nous rendent tristes : quand une œuvre dramatique nous fait pleurer ou nous plonge dans la mélancolie, **cette souffrance, vécue sur le mode de l'imaginaire, nous enrichit au lieu de nous blesser.**

« *Tout ce qui est beau nous stimule et nous éclaire, parvenant ainsi, momentanément, à réconcilier notre sensibilité et notre intelligence* » (inconnu). Ainsi, **nous éprouvons tous du plaisir esthétique devant des objets, des personnes ou des œuvres d'art.**

Le mot **esthétique**, du grec «*aisthesis*» signifiant «*beauté/sensation*», renvoie donc au domaine des sensations. Mais le Beau renvoie-t-il toujours à ce qu'il y a d'agréable dans une chose ? La laideur peut-elle avoir une valeur esthétique ? Est-ce un sentiment, ou encore un plaisir spirituel ?

2. LE CONCEPT DU BEAU

Le concept du Beau n'est pas facile à décrire et à analyser. De nombreux penseurs et philosophes ont essayé de le faire avec plus ou moins de réussite.

Dès l'Antiquité, la pensée platonicienne interroge sur la manière dont nous expérimentons le Beau. Car, s'il est vrai que **nous n'éprouvons le Beau que par la perception sensorielle**, cette expérience peut nous renvoyer à des normes absolues et universelles.

A propos du Beau, si deux interlocuteurs s'opposent sur le degré de beauté de telle ou telle chose, encore faut-il qu'ils aient une idée commune de la beauté pour pouvoir ainsi débattre et s'opposer. C'est pour cette raison que **Socrate ne se demandera pas : « qu'est-ce qui est beau » mais « qu'est-ce que le Beau ».**



Pour définir le beau, **le philosophe Kant commence par dire ce qu'il n'est pas**. Pour lui, il existe trois modes de satisfaction désintéressée qui sont liés à trois sortes de plaisirs : le bon, l'agréable et l'utile. Ces trois tendances ne doivent pas être confondues même si une personne, un objet ou une situation peuvent être à la fois belles, utiles et agréables.

* **Le bon** est un plaisir qui renvoie à un jugement, à une valeur objective et qui est reconnue comme telle.

* **L'agréable** se caractérise par tout ce qui est du domaine du plaisir personnel, sensoriel et intellectuel. Ainsi, les animaux aussi le ressentent puisqu'il renvoie aux sens.

* **L'utile** est un plaisir qui renvoie à la satisfaction d'un besoin. Il remplit donc une fonction précise.

Le rapport au plaisir et à la peine n'est donc pas le même dans ces trois modes. Certes ce n'est jamais du même plaisir dont il s'agit, mais finalement les trois s'éloignent de la conception du Beau.

Pour Friedrich Hegel, le Beau est universel. Selon lui, la beauté esthétique naît de l'Esprit, et l'Esprit est supérieur à la Nature dans la mesure où il est libre et ne dépend d'aucune loi.



En effet, la Nature produit et reproduit des phénomènes selon des lois qui relèvent de la nécessité, et auxquelles on ne peut désobéir. **L'Esprit est libre dans tout ce qu'il crée**, notamment dans le domaine artistique.

L'art est donc libre de créer ses propres règles et n'est pas tenu de respecter celles qui ont déjà été établies. Il y a des innovations constantes dans ce domaine, tandis que **la Nature n'est que répétition.**

En ce sens, Hegel donne à l'art un but plus grand et conteste le fait qu'il soit considéré comme une simple copie de la réalité. Il ajoute que **«l'art est fait pour éveiller en nous le sentiment du Beau».**

3. OBSERVER LE BEAU

Comment voir ou contempler le Beau ? La vue est le sens le plus aiguisé du corps humain et c'est peut-être par lui qu'il faut partir à la recherche du Beau.

«En effet, la vision est la plus aigüe des perceptions qui nous viennent par l'intermédiaire du corps (...).» (Platon, Phèdre, 250d).

*La pensée antique, a contrario de la pensée actuelle, envisageait **la vision comme un exercice de l'Âme**, le Corps n'étant que le réceptacle des sensations extérieures, donnant un sens aux informations observées par l'Âme.*



Ainsi, Plotin dans *Ennéades* ne fait pas allusion à une vision anatomique de l'œil humain : **l'Âme doit être l'organe privilégié de la vision**. Plotin propose ainsi non pas d'associer l'Âme au Corps, mais plutôt d'associer le Corps à l'Âme.

«Mais le principal de l'homme, l'homme lui-même, est comme une forme par rapport à une matière ou comme l'être qui se sert d'un outil par rapport à cet outil. Dans les deux sens, l'homme lui-même, c'est l'âme» (Plotin, Ennéades, IV, 22-25).

De cette manière, l'Âme n'est plus pensée *dans* le Corps, mais il faut imaginer le Corps comme étant *dans* l'Âme. **L'Âme ne dépend ainsi plus du Corps, c'est le Corps qui est entièrement dépendant de l'Âme**, que ce soit pour son organisation, sa représentation du monde ou son existence même. **Il faut donc voir par l'Âme afin de ne pas se laisser tromper par nos sens** et se faire happer par la beauté physique, qui n'est pas la véritable beauté mais seulement une image de celle-ci.



«*Que celui qui le peut aille donc et la suive jusque dans son intimité (...)*» (Plotin, Ennéades, I, 6 [1], 8, 5).

Plotin donne à ce moment la clef de la vision de l'Âme. **Il s'agit d'abandonner la vue extérieure et de se tourner vers soi, vers son intimité. C'est en nous qu'il est possible d'atteindre le Beau.**

À la différence de Platon, qui imagine la recherche du Beau comme un mouvement ascensionnel, Plotin l'envisage comme **un mouvement introspectif**. Il ne s'agit plus de trouver un moyen d'atteindre un niveau de pensée supérieur, une élévation, mais de retrouver le **chemin en nous qui nous permet de nous rapprocher de la beauté**.



Observer le Beau consiste donc à effectuer un chemin intérieur à la recherche de notre soi profond.

Dieu est « *la beauté de toutes les beautés* » (...) « *Quand l'amour grandit en toi, la beauté fait de même. Car l'amour est la beauté de l'âme* ». (Saint Augustin *Confessions*, III, 6,10).

4. L'EXPERIENCE DU BEAU

L'expérience de **la perception du Beau varie selon les personnes** en fonction de leur sensibilité et de leur ressenti esthétique.

Pourquoi certaines personnes trouvent-elles une chose extrêmement belle alors que d'autres n'y voient rien de spécial ou de beau ? Très souvent, certaines personnes voient de la beauté là où d'autres ne peuvent pas la voir. Et cette même **beauté peut alors éveiller des émotions très intenses** chez d'autres personnes. Il y a des moments où la beauté imprègne tout notre être, nous inonde et nous procure des sentiments difficiles à expliquer en raison de leur intensité. Nous n'arrivons pas à décrire ce que nous ressentons.



Les personnes qui semblent avoir un sens esthétique peu développé peuvent avoir une conception du monde plus pauvre et plus restreinte ainsi qu'une personnalité moins flexible. Elles ont aussi plus de mal à gérer les changements.

En revanche, **les personnes ayant une forte sensibilité esthétique développent des personnalités plus curieuses**. Elles ont davantage tendance à avoir envie d'apprendre, ainsi qu'à avoir de nouvelles idées ou projets. Leur estime de soi est plus importante, et elles font preuve d'une grande capacité d'émerveillement.



Être en mesure de s'émerveiller devant les « petits bonheurs de la vie » que la Nature nous propose, fait déjà partie intégrante de ce processus.

«La beauté n'est pas un simple ornement. La beauté c'est un signe par lequel la création nous signifie que la vie a du sens», explique François Cheng, poète et philosophe. «Avec la présence de la beauté, tout d'un coup, on a compris que l'univers vivant n'est pas une énorme entité neutre et indifférenciée mais qu'il est mû par une intentionnalité».

Ainsi, pour beaucoup, s'entourer de beauté est vital, et même nécessaire au bonheur.

5. LE BEAU EST UNE ATTITUDE

Nous aimons tous les visages harmonieux, les corps bien proportionnés et les sourires qui dégagent un charme inexplicable.

Un physique attirant aura toujours un certain pouvoir et personne ne peut dire le contraire. Toutefois, la beauté sans charisme reste creuse et vide car en réalité, ce qui charme véritablement est l'attitude d'une personne au quotidien.

Nous vivons dans une société où la surconsommation règne : tout a une utilisation limitée, tout passe vite et nous échappe des mains. **Le mot d'ordre de la beauté actuelle, c'est la nouveauté** : tout ce qui se renouvelle et sort de l'ordinaire apparaît attrayant et désirable. L'essence impalpable de cette beauté qu'on aime disparaît peu à peu pour laisser place au fugace.

De cette façon, toute personne dont les relations humaines se fondent sur l'apparence, et se réduisent à une recherche de physique sans défauts, est condamnée à la souffrance. Elle fera de sa vie quelque chose de futile, où seul le temps de sa jeunesse comptera puisqu'il est associé à la vision superficielle du soi.

Cependant, **le véritable problème réside dans ce vide intérieur** qui révèle une basse estime de soi et une dépendance absolue à l'opinion des autres, à ces relations brèves qui ne durent pas et qui cherchent uniquement l'intérêt momentané. **La beauté doit donc être plus qu'un emballage physique. Elle doit être une attitude de vie.**



Le chat, ou le félin en général, possède cette « attitude » qui séduit et hypnotise, sans pour autant être toujours doté de qualités physiques... à échelle de chat, bien sûr !

6. LE BEAU EST AUTHENTIQUE

Certaines personnes ont un charme si subtil et puissant que nous ne savons pas très bien ce qui l'alimente. Leur visage peut être irrégulier et leur physique peu athlétique, mais le charme qu'elles dégagent est indubitable.

A quoi cela est-il dû ? Parfois, **le charme authentique réside dans cette personnalité qui a su se former elle-même, qui a résolu ses problèmes d'insécurité, qui a comblé ses carences** et qui à son tour, dispose d'une connaissance intérieure où ne résident ni doutes, ni hésitations. Ce sont des personnes authentiques, et c'est là que réside la véritable beauté.

Même si ces personnes n'attirent pas notre attention au premier regard, si elles n'apparaissent pas dans les magazines et ne sont pas spécialement photogéniques, il y a chez elles cette essence qui ne passe pas inaperçue à la toute première seconde où nous les rencontrons.



*L'assurance, la confiance en soi, font partie de cette **beauté authentique**, cette attitude qui séduit et charme inexplicablement.*

Etre beau ou belle physiquement, selon les canons esthétiques, est quelque chose que l'on hérite génétiquement. En revanche, **l'authenticité que dégage ce charme qui perdure et qui vole vraiment le cœur des gens**, est quelque chose que nous apprenons au fil des années et dont nous profitons quand nous le découvrons.

7. LE POUVOIR DU BEAU

Nous avons tous un petit jardin secret où nous cachons nos fragilités. On perd confiance en soi à cause de kilos en trop, de ces rides qui apparaissent sur notre visage ou à cause de ce nez qui n'a jamais été aussi beau que celui de nos frères et sœurs.

Certains ont peur du mépris qu'une personne ou une autre a éprouvé envers eux à un moment de leur vie. Une enfance vécue dans le harcèlement, par exemple, entraîne beaucoup de blessures internes dont il est difficile de se relever.



Dans ces cas-là, loin de garder de la rancœur ou d'accumuler la haine, **l'idéal est de travailler à se détacher de toutes ces pressions externes et rentrer en contact avec notre beauté intérieure**. Il s'agit de libérer, grâce à notre vibration haute, les charges, les tensions, et les remords envers les amis ou la famille qui à un moment, nous ont déçus.

8. LES DIKTATS DU BEAU

Le **diktat**, « chose dictée », est un terme allemand utilisé pour qualifier le Traité de Versailles en 1919. Il s'agissait bien là d'une exigence imposée sans négociation possible.

Aujourd'hui, le diktat suit la tendance qui nous incite à porter du bleu ou du jaune, qui nous fait prendre conscience du vieillissement de la peau ou du tout nouveau régime minceur *made in Hollywood*.

Omniprésent et insistant, il finit toujours par nous trotter dans la tête. À nouveau diktat, nouveau complexe. C'est ainsi que les tendances censées au départ nous sublimer, comme la minceur, la fraîcheur, la douceur ou la féminité, en viennent à nous enfermer. **Et quand on est trop liés à un diktat, on y perd son temps, son argent et sa bonne humeur.**



Croire qu'en restant mince on sera enfin heureux est une illusion. Quant à la jeunesse éternelle... On peut vieillir en beauté, dans le plaisir et la sensualité, alors que vouloir arrêter le temps est une bataille perdue d'avance. Le diktat devient une prison lorsque nous ne pouvons plus nous en défaire et que l'enjeu qu'il propose prime sur tout le reste de notre vie.

Pourquoi ce stress ? **Apprendre à relativiser**, c'est un premier pas pour se débarrasser d'une obsession. En regardant autour de soi, on voit bien que le charme d'une personne ne se résume pas à sa silhouette ou à la fermeté de ses bras. On le sait, mais on oublie d'appliquer cette règle à soi même.

9. LE BEAU FAIT VENDRE

Le Beau fait vendre si bien qu'aujourd'hui la société et les médias nous matraquent avec l'image d'une beauté irréelle et stéréotypée.

A chaque photo publicitaire, une jeune fille mince et jolie, ligne irréprochable et peau parfaite nous est présentée. Sachant que notre œil perçoit plus de 200 affichages publicitaires par jour, cette beauté sur papier a vite fait d'influencer notre vision des normes, notre manière de penser et notre rapport à notre propre corps. **Beaucoup sont désormais convaincues** (car les femmes sont plus concernées, même si les hommes ne sont pas en reste) **qu'il s'agit là de l'exemple à prendre** et que ces mannequins maigrichonnes représentent la nouvelle femme actuelle.

Ces méthodes sont très néfastes car **elles engendrent de terribles conséquences**, comme la boulimie ou l'anorexie, en particulier chez les jeunes filles, trop jeunes pour faire preuve de discernement.



CHAPITRE II – LA NATUROPATHIE



Le terme Naturopathie recouvre deux acceptions étymologiques possibles, tout à fait complémentaires:

*Une racine gréco-latine, où le terme «**PATHIE**» renvoie à la notion de pathologie: la Naturopathie se réfère ainsi aux maux étudiés par la nature selon le père de la Naturopathie contemporaine, *Pierre Valentin MARCHESSEAU*. Autrement dit une approche étudiant les pathologies de l'homme en tenant compte de son environnement au sens large.

*Une autre acception du terme, plus ancienne, est basée sur une étymologie anglo-saxonne se traduisant par « **voie de la nature** », où le terme anglais « **PATH** » signifie «**Chemin**»

La naturopathie défend notre bien-être qui repose sur **l'art de rester en bonne santé, de rester beau et de prendre soin de soi**. En somme, grâce à une approche globale et des méthodes naturelles, elle permet à notre être de trouver son équilibre et révéler tout son potentiel, que ce soit au niveau physique, énergétique ou psycho-émotionnel.

Pour ce faire, dans la pratique naturopathique, on va **rechercher les causes des troubles dont nous souffrons et agir ainsi à la source des déséquilibres**.

La naturopathie tient compte du terrain de la personne, à savoir sa **vitalité, son tempérament, son profil psycho-émotionnel, son hygiène de vie, son environnement et son hérédité.**

Notre santé est soumise à de nombreux facteurs héréditaires, mais **la beauté, elle, est-elle héréditaire?** Dépend-elle de notre environnement ou du contexte culturel ? La question qui se pose est, si au-delà des variations physiques, il n'existerait pas tout de même des critères de beauté universels.



« Adam Et Eve », Peter Paul Rubens vers 1616

1. LE BEAU SELON L'ÉPOQUE

Regardons les nus féminins que nous offrent la peinture, la photographie, la mode. **Selon les critères de l'époque**, ils peuvent présenter des femmes plus ou moins rondes, plus ou moins jeunes mais **on sent la présence de cette « étincelle », cette vitalité qu'elles représentent.** De même pour les hommes, de l'éphèbe grec à l'homme mûr de la Renaissance, leurs proportions sont harmonieuses et **affichent ainsi la bonne santé et le vigueur.**

L'appréciation de la beauté varie selon les époques et les cultures. Mais cette variation se fait autour de quelques critères esthétiques. En Occident, on ne verra jamais des dents mal alignées, des boutons sur le visage, des rides ou des taches comme canons de la beauté.

Pour cela, **la naturopathie accorde une attention particulière à la qualité, la circulation et l'épuration des liquides** qui composent notre corps à 70%, notamment le sang et la lymphe, qui transportent nutriments, oxygène et déchets. Ces différents éléments ont **un impact énorme sur notre état de santé physique et donc la qualité de la peau, le teint du visage ou la forme de la silhouette.**

2. LA SANTÉ ET LA BEAUTÉ SONT LIÉES

Une mauvaise oxygénation cellulaire, une alimentation inadaptée, une sédentarité installée mais aussi des idées noires sont autant de facteurs qui vont à l'encontre de la santé et de la beauté.

Après tout, **notre corps se forme et se construit autour de l'air que nous respirons, de la nourriture et des boissons que nous ingérons.** Comment avoir un visage ouvert, des yeux pétillants, une silhouette tonique lorsqu'on n'apporte pas à notre corps des bons carburants et que l'on souffre intérieurement?



Notre rapport à la vie est capital pour rester en santé physique, mentale et émotionnelle. Ainsi, **lorsque les troubles de santé sont diminués voire disparaissent, nous paraissions plus beaux et plus attirants.**

De ce fait, une femme et un homme en bonne santé, peu importe leur âge, auront une jolie silhouette, des cheveux brillants et souples, un teint lumineux, une belle dentition et une énergie mentale vive.



L'état du visage, l'aspect de la peau, la couleur des yeux (en iridologie), la couleur de la langue sont tous des bons indicateurs de notre état de santé.

Des yeux cernés et gonflés, un teint et des lèvres trop pâles ou parfois plus colorées que la normale, des cheveux ternes et des traits tirés indiquent clairement que nous ne sommes pas en pleine santé.

Les ongles avec un changement de teint (normalement de couleur rose et de texture lisse), indiquent un dysfonctionnement souvent au niveau hormonal. Des ongles sur lesquels on voit apparaître des rayures ou des petits sillons révèlent généralement des carences en zinc ou en cuivre, ou encore des problèmes digestifs.

Une personne en bonne santé possède des cheveux brillants et forts : ainsi, la perte abondante de cheveux peut indiquer une carence ou parfois une maladie plus grave.

3. LA VIE ET LE BEAU

«*Natura medicatrix*» («*C'est dans la Nature que se trouve la guérison*») disait Hippocrate. Il montre ainsi le **chemin pour retrouver la beauté**. Se nourrir d'une alimentation vivante (et non morte comme celle qui compose une bonne partie de nos assiettes modernes), boire de l'eau de qualité est gage de beauté extérieure, mais aussi de celle qu'on ne voit pas mais qui rayonne autour de nous sous forme d'aura, d'un regard lumineux, d'un certain charme...



On peut se demander **quel impact *de facto* a la beauté dans la vie** quotidienne. Fondamental !

La sélection beau/laid s'opère dès l'école. Elle s'initie dès la cour de récréation où les attaques contre les « moches » se révèlent impitoyables. **De nombreux enfants souffrent en silence des persécutions faites à ceux qui ont le malheur d'être trop gros, trop petits, de loucher ou d'avoir les dents irrégulières.** Bref, c'est triste à constater, mais à l'école, au travail, en amour, en amitié et dans les relations humaines en général, il vaut mieux être beau. Cela compte de façon significative dans le jugement porté sur nous. On comprend dans ces conditions que le maquillage, la musculation, les régimes amaigrissants, les produits « anti-âge », « anti-rides », la chirurgie esthétique, le Botox, bref tout ce que l'industrie de la beauté peut proposer, se portent bien.

Recharger nos batteries (nerveuses et glandulaires) en énergie peut s'avérer salvateur, que ce soit par **le contact des éléments naturels (eau, lumière, air, terre) ou grâce aux plantes, aux animaux, aux sons, aux couleurs que préconise la naturopathie.**

4. L'EAU ET LE BEAU

Les 5 Eléments de la Nature offrent bien-être et équilibre dans notre vie. L'intégration de chacun des éléments : **Terre, Eau, Feu, Air, et Ether** permet l'équilibre et offre un sens de plénitude et de beauté intérieure.

Nous sommes constitués en moyenne **de 70% d'eau**. Si l'eau, en prenant la forme de torrents et de cascades, produit un effet purifiant et nettoyant, elle permet aussi d'entrer en contemplation, de méditer en se laissant envahir par les sonorités qu'elle dégage. C'est par exemple le cas avec **le takigyō, pratique japonaise qui consiste à méditer assis sous une cascade.**



C'est comme si son flux était celui du sang dans nos veines. Une interpénétration très profonde se produit à travers le son. Un imaginaire lié à l'inconscient, aux archétypes jungiens, va surgir, nous rappeler que **la nature, sa beauté, n'est pas juste à l'extérieur de nous. Elle est autour de nous et en nous parce que nous en faisons partie.**

L'eau permet d'éliminer les déchets issus du métabolisme cellulaire et de la digestion, grâce aux émonctoires qui fonctionnent bien. Elle **participe ainsi à la sensation de légèreté, non seulement physique mais aussi mentale, de l'être.** Notre vie en soi est une expédition, une aventure, une suite d'expériences.

« **Voyager léger** » dans notre quotidien nous permet de nous ouvrir à celui-ci avec plus de **liberté, de souplesse, et de reconnaître ainsi la véritable beauté de la vie.**

5. CONNEXION À LA VIE

Une connexion à la Nature, si chère à la naturopathie, est « *le sol nourrissant de l'âme* » selon Carl Gustav Jung.

Le fait d'être **physiquement à son contact** décuple ses effets bénéfiques : les couleurs, les odeurs, les chants des oiseaux, le craquement des feuilles, le bruit du vent dans les arbres dont on peut toucher l'écorce... Pas besoin de quelque chose de spectaculaire, mais plutôt de moments sensoriels qui s'inscrivent durablement en nous et révèlent ainsi la présence du beau en nous.



Entretenir une relation de qualité avec la Nature, cela commence par un travail de reconnexion à soi. Dans son ouvrage *Les arbres qui nous veulent du bien* (Dunod), Laurence Monce, naturopathe, propose un exercice qui consiste à se mettre pieds nus, debout, plaqué contre le tronc, mains à plat sur l'écorce, et à tenir cette position une dizaine de minutes, les yeux fermés.

L'idée est « *de parvenir à une profonde relaxation et à un regain d'énergie ; l'arbre nettoie nos impuretés. Nos corps mis ainsi en contact échangent des flux énergétiques, chimiques et électriques très bénéfiques* ».

Se détendre, se reposer, est un acte essentiel pour l'ensemble des êtres vivants, des cellules, des organes. « **Se poser** » la journée pour éviter la polarisation de toute l'énergie sur un seul pôle, notamment le mental, est indispensable.

Le sommeil de qualité permet d'effacer les problèmes et les soucis et de nous sentir ainsi plus reposés et donc plus beaux. Des études ont démontrés **l'impact du sommeil sur la qualité de la peau. Celle-ci perd son élasticité, son hydratation, et se marque de ridules et de tâches de pigmentation lorsqu'elle profite mal des effets bénéfiques du sommeil** qui sont la cicatrisation, la réparation, l'oxygénation et le renouvellement cellulaire.

6. LA BEAUTÉ DU CORPS

Bouger son corps, faire de l'exercice, participe activement à la beauté de notre peau, de notre corps, et à la sensation immédiate de « se sentir bien ». **Depuis l'Antiquité déjà, la nécessité de l'exercice a été reconnue pour ses effets sur la santé, la beauté et la force.**

En effet, il n'y a pas eu de peuple qui a considéré avec autant d'égards la beauté du corps que la civilisation grecque. La sculpture grecque exprime par ses œuvres son admiration pour la beauté virile, guerrière et sportive qui incarnent la puissance, à travers l'harmonie des formes. **La beauté ne réside alors pas uniquement dans la grâce et le charme, mais plus encore dans l'expression de la silhouette puissante.**



« La groupe du Laocöon » met en évidence les muscles tendus du corps humain, qui font la beauté esthétique de cette sculpture, là où la situation représentée évoque plutôt la peur et la douleur.

Aujourd'hui, les **canons et les diktats prédéfinis**, notamment la silhouette parfaite (mince et musclée), **nuisent à notre estime de soi**. Ce sont les femmes qui se sentent moins satisfaites de leur corps et défendent l'idée qu'il est beau d'être mince.

Par ailleurs, plus les femmes sont exposées aux images publicitaires avec la présence de jeunes mannequins, plus celles-ci ont tendance à adopter des attitudes et des comportements alimentaires dangereux pour la santé, tels que les régimes inadaptés, l'anorexie ou la boulimie.

Cependant, **actuellement, de plus en plus de médias et de marques aident les femmes à se sentir mieux dans leur corps et à accepter leurs rondeurs.**



La marque "Lane Bryant" lance la publicité #ImNoAngel pour promouvoir sa dernière ligne de lingerie grandes tailles et dénoncer les stéréotypes imposés par le monde de la mode.

La naturopathie nous rappelle que **manger équilibré n'est pas synonyme de restriction**, bien au contraire. C'est justement l'alimentation adaptée à chacun qui permet de préserver la qualité de notre bien être. **Bien avant les cosmétiques, l'alimentation est le premier geste beauté.** Elle nous apporte les nutriments nécessaires pour pouvoir rester en bonne santé et se sentir en beauté.

Le chapitre IV « Le beau pratique » nous révèle toutes les secrets de beauté grâce à l'approche naturopathique.

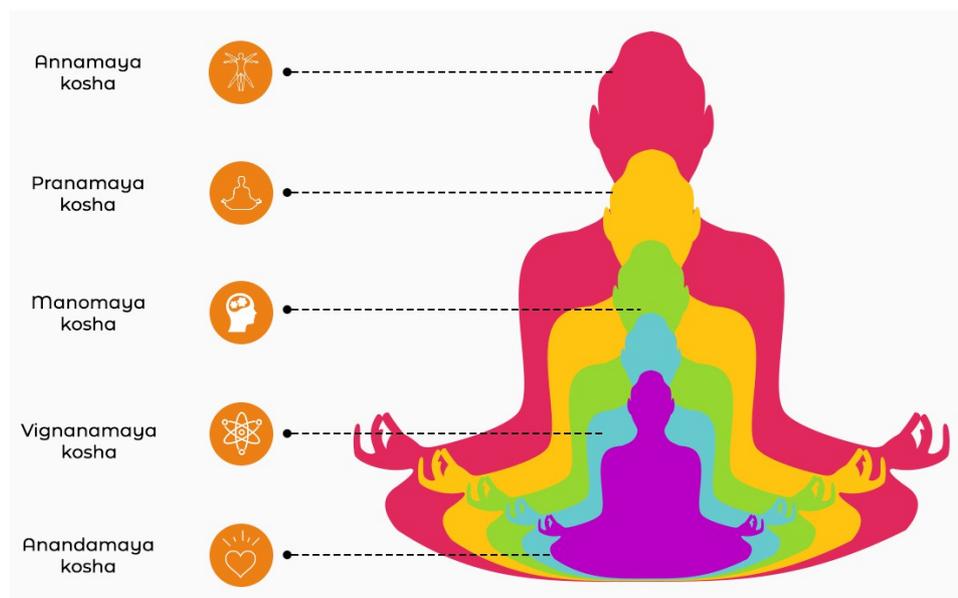
CHAPITRE III – LE YOGA

Selon **la tradition indienne**, s'alimenter correctement et pratiquer le Yoga aide à préserver la santé globale de l'individu.

Pour **les approches occidentaux**, les bénéfices de la pratique du Yoga sont liés au bien-être, à la détente ou à l'amélioration de certains troubles mais aussi à la beauté, extérieure mais aussi celle à l'intérieur de nous. En Occident on réduit souvent le «moi» au corps physique et au mental. La beauté ne concerne donc que ces deux aspects. L'approche orientale est beaucoup plus large.

1. TRADITION INDIENNE

Dans **la tradition indienne**, d'après le Taittiriya Upanisad, le «moi» est représenté comme différents corps qui s'empilent les uns à l'intérieur des autres un peu comme des poupées russes, ils sont appelés les **Koshas**. D'ailleurs, en sanskrit le mot «Kosha» signifie « étui », « fourreau » ou encore « enveloppe ».



La première couche est :

Annamaya kosha, ce qui correspond au corps physique. Elle est la forme la plus grossière de notre être. L'enveloppe suivante est appelée

Pranamaya kosha, c'est le corps énergétique, l'enveloppe de l'énergie vitale, du Prana. Elle est essentielle à notre santé car toute maladie qui se manifesterait dans le corps, prend ses racines là. Au-delà se trouve

Manomaya kosha qui désigne la partie de notre être en lien avec le Mana, c'est-à-dire le mental en sanskrit. Il s'agit du mental inférieur, c'est la partie de notre esprit qui organise, qui ressent avec les cinq sens.

Vijnanamaya kosha est décrit dans la sagesse indienne comme un autre niveau du mental, celui dit supérieur, qui correspond à notre intellect et notre capacité à discerner.

Enfin la dernière enveloppe est

Anandamaya kosha, ou corps de félicité, elle correspond à notre aspect divin, notre corps de lumière.

2. TRADITION TIBETAINE

Dans les textes bouddhiques on retrouve des présentations en couches aussi, même si elles sont légèrement différentes. Dans cette dernière approche le « moi » est représenté comme un oignon à plusieurs peaux interconnectées.

Celle la plus extérieure est

le corps physique que nous connaissons assez bien. En effet il est facile pour nous de ressentir notre corps, on peut expérimenter la douleur d'une blessure ou la sensation de bien-être d'une caresse.

On perçoit notre beauté extérieure là.

En-dessous se trouve une couche plus subtile

le souffle. Lors de la pratique de Yoga, on peut ressentir cet aspect du moi. On peut expérimenter que en respirant bien notre corps se sent immédiatement mieux et inversement, on a tous pu remarquer que, quand nous sommes malades avec des douleurs physiques notre souffle est raccourci.

Encore un peu plus profond se trouve ce que les tibétains appellent

les vents, ce qu'on peut assimiler à l'énergie. De même les pratiquants de Yoga peuvent constater qu'après une séance où on respire profondément et en conscience, l'énergie circule mieux dans le corps. Par contre si notre énergie est faible, notre respiration en est affectée.

Un degré en-dessous se trouve la couche

des pensées et si notre énergie est bonne, on a tendance à ressentir des pensées positives (souvent après une séance de Yoga on a envie de sourire et de faire du bien aux autres :). De même si on développe des pensées positives notre niveau énergétique s'élève.

Enfin la couche la plus profonde est

le Karma, qui sont des empreintes que nous créons dans notre mental par nos pensées, paroles et action et qui reviendront à nous plus tard par une expérience similaire.

Ainsi dans la sagesse tibétaine ancienne, **le Karma influence notre façon d'expérimenter le monde.**



3. LES OUTILS DU YOGA

Le Yoga, d'origine Indienne ou Tibétaine, recherche à équilibrer tous ces corps. J'aime penser au Yoga comme une boîte à outils pour parvenir au bien être. Nous pouvons choisir dans celle-ci pour nous aider à nous rééquilibrer.



Donner un accent sur le mental en choisissant de **méditer**, développer notre respiration avec le **Pranayama** ou encore s'occuper du corps avec **les postures (Asanas)**, toutes ces techniques nous amènent vers l'harmonie.

C'est par la richesse de ces différentes approches, qui vient de la compréhension de qui nous sommes, que l'on peut dire que **le Yoga est un véritable art de vivre !**

4. VIVRE EN BEAUTÉ

Le Yoga, comme toute recherche spirituelle, a pour but **la recherche de l'harmonie dans tout**. Yoga et Bhoga, ascèse et jouissance, sont parfois opposés mais pour les adeptes de la voie yogique chaque expérience fait partie de la pratique. Par conséquent, l'émotion générée par la beauté d'une image, par l'intensité d'une émotion ou par la grandeur d'un paysage peut être vue comme une source d'émerveillement et, pourquoi pas, **d'éveil !**

Alors arrêtons nous quelques temps et n'ayons plus d'autre but que de chercher la beauté. Pas la beauté évidente et lisse qu'on essaie de nous forcer à voir comme une beauté universelle. Mais celle qui est cachée, invisible à nos yeux.

S'arrêter pour voir le Beau, c'est tout simplement prendre le temps. Lorsque on arrête d'occuper le mental à tout prix, on a déjà plus de chances de le voir.



Lorsque l'on est amoureux c'est notre regard qui change et l'autre paraît magnifique, tout en lui semble parfait. Alors pour trouver la beauté : **tombons amoureux de chaque instant**. Levons notre regard pour observer une couleur irréaliste et étrange qui a pris le ciel, observons la vague qui viens et qui s'en va, dégustons en conscience un petit plat délicieux pour ressentir. Sans cette sensibilité, sans cette ouverture, toute pratique et toute technique est inutile.

Lors de la pratique consciente du Yoga, il suffit **de se laisser guider par le Beau**. Rien qu'en changeant notre regard, la qualité d'écoute, on peut se lier déjà à cette beauté que certains nomment le Divin.

5. YOGA POUR LE BEAU

Le Yoga est une quête de beauté au quotidien, dans les petites choses. Que nous le pratiquons pour trouver la sérénité, l'harmonie, ou comme une gymnastique, une chose est certaine: **le Yoga apporte des bénéfices beauté évidents, et rapidement visibles.**

Si nous le croyons ou pas, le Yoga est une merveilleuse pratique de beauté dont n'importe qui peut pratiquer. Les postures de Yoga, les Asanas, peuvent nous rendre une meilleure personne. Ce sont des excellents exercices qui **aident à réduire les niveaux de stress, diminuer la pression artérielle, soulager les symptômes d'anxiété et de dépression et qui nous font paraître et se sentir plus jeune et plus heureux.**



Le Yoga améliore l'oxygénation cutanée

Lors d'une séance de Yoga, les exercices de la respiration et les différentes postures améliorent **l'oxygénation générale de l'organisme et la peau**. Sur le visage, le teint devient plus lumineux, plus frais, plus uniforme. Après le Yoga, on ressent la peau plus détendue, plus jeune, on a une bonne mine.

Le Yoga affine et tonifie la silhouette

Renforcement musculaire et le travail sur la souplesse sont au programme lors des séances de Yoga. Gainage et étirements sculptent notre corps en longueur, quelle que soit notre morphologie. Après plusieurs années de la pratique on ressent notre silhouette affinée et notre démarche plus souple et plus léger.

Le Yoga réduit les tensions

Qu'elles soient physiques ou mentales, **les tensions s'apaisent** avec la pratique régulière du Yoga. Si l'on y ajoute les bénéfices obtenus sur la posture par l'assouplissement du dos et des jambes, nous serons détendus au sens propre comme au figuré. Un visage zen dans un corps souple.



Le Yoga rend fort

Le Yoga nous rend fort et être fort est toujours plus beau.

Les Asanas tonifient le corps tout entier, surtout le cœur, les bras, les fesses et les cuisses. Si notre estime de soi a besoin d'un coup de pouce, le Yoga peut vraiment aider.

De nombreuses études ont montré que le Yoga nous **aide à nous comprendre nous-même** de sorte que, nous devenons conscient de tout ce potentiel qui se trouve en nous. Nous pouvons ne pas le remarquer au premier regard, mais avec le temps et la pratique, nous allons remarquer que nous nous connaissons mieux et que nous sommes beaucoup plus fort que nous le croyons.

Le Yoga détend les traits

L'enchaînement des postures, même les plus intenses, doit se faire sans crispation des traits, avec le sourire si possible (dur, dur parfois...). Ce travail **permet de prendre conscience des muscles du visage**, et des moments où ils se contractent. Avec la pratique sérieuse du Yoga, on peut arriver à les contrôler de plus en plus facilement et à les relaxer durablement.

Le Yoga réduit le stress oxydatif

Le Yoga a pour but de **détoxifier le corps en profondeur**. Cela est bénéfique à l'ensemble de l'organisme, mais on ne s'en aperçoit pas facilement. C'est sur le visage que ces effets sont spectaculaires. La peau gagne rapidement en éclat et élasticité, si bien que les pratiquants de Yoga se voient contraintes de révéler leurs secrets de beauté !

Le Yoga rend calme et recueilli



Le Yoga est l'une des meilleures façons de **garder le contrôle face au stress**. Faire du Yoga tous les jours nous rend calme et recueillie; il nous aide à rester positif et à mieux traiter les problèmes. Lorsque nous sommes calme et recueillie, nous sommes plus jolie que lorsque nous sommes stressés.

Le Yoga rend humble

Une autre vertu du Yoga, c'est qu'il nous rend une meilleure personne en nous donnant **un grand sens de l'humilité**. En un mot, cela nous rend humble. Il nous apprend à reconnaître et à admettre nos erreurs et par cette prise de conscience à **pardonner les autres**.



Le Yoga rend plus heureux

Le Yoga **diminue le stress et stimule la production de sérotonine** dans le cerveau. Lorsque nous nous sentons triste ou stressé, après une pratique de Yoga, nous serons beaucoup plus heureux et plus positif. Et **être positif est toujours beau !**

La pratique régulière du Yoga apporte de nombreux autres bénéfices santé, physiques ou psychiques, on ne saurait évidemment les réduire au seul aspect "beauté". Celui-ci est d'ailleurs en totale contradiction avec le détachement censé être atteint par le Yogi. Cette **recherche de bien être, de santé et de beauté** reste malgré tout un argument qui nous motive tous !

CHAPITRE IV – LE BEAU PRATIQUE

Le respect des rythmes du corps, le silence intérieur et l'appréciation de soi sont tous le chemin vers le Beau.

Ce chemin s'accorde avec la part de **responsabilité de chacun de nous**, payer le prix chez le naturopathe ou un abonnement pour les cours de Yoga ne suffisent pas.

Dans le domaine du beau, on demande donc **un vrais engagement : un rituel.**



Les vrais secrets de beauté consistent donc à **pratiquer des gestes quotidiens**, répétés depuis des siècles,

Dans les rituels, **la peau et le corps** sont à prendre en considération en premier.

1. LA PEAU BELLE

La peau a la même origine embryonnaire que le système nerveux, **c'est donc un des lieux privilégié de l'expression émotionnelle : ce que l'on n'a pas réussi à exprimer avec des mots c'est la peau qui s'en charge.** Ce sont des manifestations de notre réaction face aux agressions réelles, ou non, que nous ressentons.

Comme tous les tissus vivants, la peau respire, se nourrit, se développe, se régénère, produit des sécrétions, élimine des substances. Quand nos organes internes sont surchargés de toxines, de déchets ou de résidus, la peau réagit aussitôt et sa beauté devient compromise.

La peau est la révélation d'un organisme encombré et débordé et cela se manifeste immédiatement dans son éclat, sa texture et ses affections diverses tels que : eczéma, psoriasis, acné, rougeurs, démangeaisons.

Par l'examen de la peau, des cheveux et des ongles on peut facilement dépister les surcharges ou autres causes de dysfonctionnement de l'organisme :

***Les problèmes d'origine nerveuse**, tels que l'insomnie et le stress, se manifestent par des **rides, des yeux cernés, de l'acné**, la chute de cheveux.

***Les problèmes endocriniens** engendrent **des boutons, des yeux pochés, de la séborrhée, des taches pigmentaires, des poils superflus, la chute de cheveux.**

***Les problèmes digestifs et hépatiques** se manifestent par des affections cutanées de toutes sortes (**boutons, acné, eczéma**).

***La sécheresse de la peau**, est reliée à **une carence en vitamine A.**

***Les ongles cassants, un teint brouillé**, des fissures aux commissures des lèvres, les cheveux ternes et sans vie proviennent d'**un manque de vitamine du groupe B.**

***La fragilité des capillaires sanguins est le résultat d'un manque de vitamine C.**

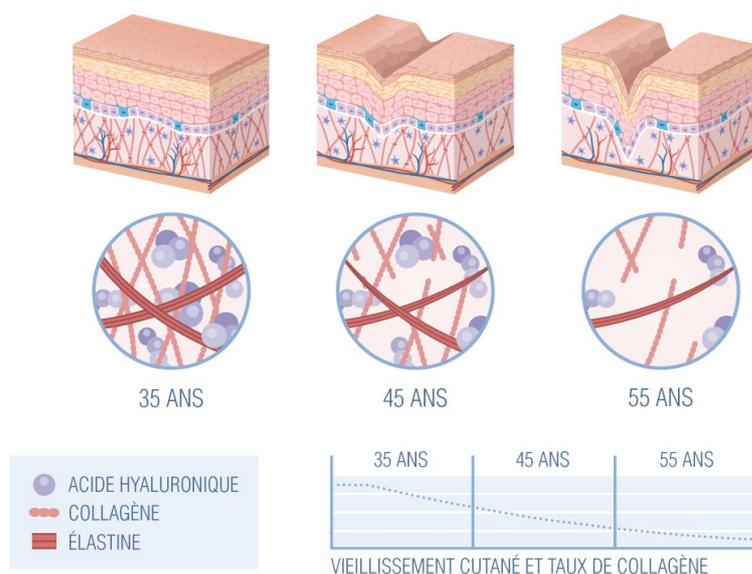
***Il existe aussi des problèmes de peau directement reliés à un déséquilibre nutritionnel et au manque de vitamines.**

La peau occupe une place importante dans notre corps et mérite donc toute notre attention. Il est nécessaire de l'aider dans son travail **en consommant de six à huit verres d'eau par jour afin de faciliter l'élimination des déchets et aider l'hydratation des tissus pour préserver sa beauté innée.**

2. LA PEAU JEUNE

Comme tous les organes du corps, les cellules de la peau sont soumises aux effets du temps et fonctionnent peu à peu de manière moins efficace.

Dans leur fonctionnement normal, elles se renouvellent tous les 21 jours, mais avec l'âge, ce **renouvellement peut prendre jusqu'à plus de 30 jours, laissant les cellules les plus anciennes s'accumuler à la surface et provoquer un dessèchement cutané et un teint terne.** La production de sébum est, elle aussi, ralentie, empêchant au film hydrolipidique de remplir entièrement son rôle : empêcher l'eau de s'échapper de notre corps. La peau se déshydrate donc beaucoup plus rapidement.

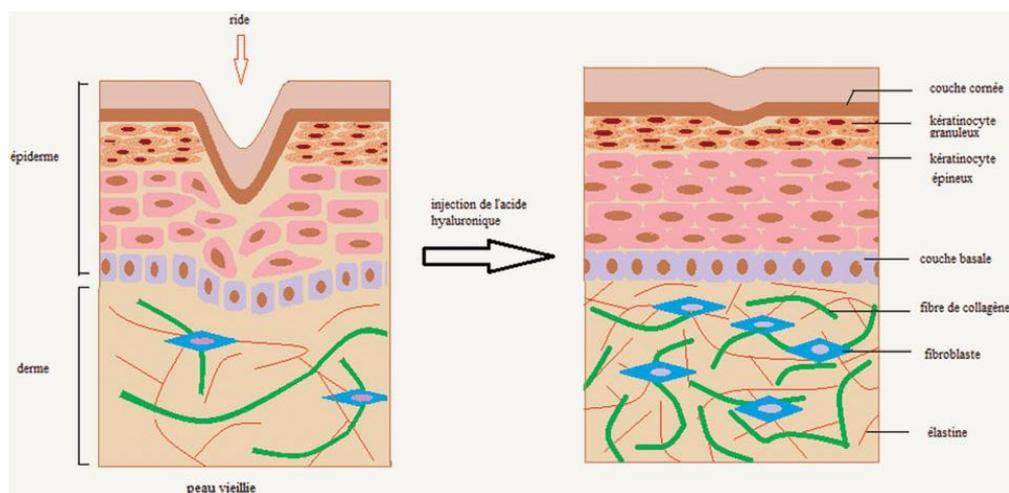


Les hormones thyroïdiennes ou les hormones sexuelles, ont une influence importante sur la croissance et l'aspect de la peau. La baisse progressive de sécrétion hormonale a donc un rôle important dans le processus de son vieillissement. **Avec le temps, les cellules ont de plus en plus de difficultés à produire du collagène, donnant un aspect plus lâche à la peau.**

Mais le vieillissement cutané et le risque de la beauté perdue n'est pas une fatalité ! **Il est possible de lutter contre ce processus et le retarder** si l'on adopte les bons gestes, en utilisant de bons produits.

3. LA PEAU HYDRATÉE

Le premier geste pour s'hydrater est bien sûr de boire beaucoup d'eau. L'eau est la base de notre santé et de la beauté de notre peau. 30 % de nos réserves d'eau vitale se trouvent dans celle-ci.



Boire permet d'apporter de l'eau au derme, la couche profonde de la peau. L'utilisation de crèmes contenant **des agents hydratants comme l'acide hyaluronique, la glycérine, mais aussi la niacinamide (forme de vitamine B3), puissant antioxydant, permet de diminuer les pertes d'eau et combattre le stress oxydatif** lié à l'environnement.

4. LA PEAU ET LE SOLEIL

L'usage de **l'huile de carotte** est largement connu et répandu dans les soins **soleil naturels**. Le bêta-carotène qu'elle contient permet d'apporter cet effet bonne mine tant recherché pour se sentir belle et beau. **Elle a également un bon pouvoir anti-oxydant**. Pour l'utiliser, quelques gouttes en massage sur la peau suffisent.



La carotte n'est pas le seul aliment qui contient du bêta-carotène.

Pensons aux beaux **fruits de saison** comme le **melon, l'abricot ou la mangue**.

Il est conseillé de **consommer des aliments riches en lycopènes** tels que la **tomate, la pastèque et le pamplemousse rose** car ils sont riches en **anti-oxydants** et aident la peau à se protéger du soleil.



L'aloé vera, sous forme de gel, avec sa texture légère et fluide, permet de pénétrer rapidement dans la peau mais laisse une fine couche à sa surface qui va la **protéger des rayons**.

En cas de coups de soleil, elle aura **un effet apaisant efficace sur la sensation de brûlure** et une action réparatrice sur la peau.

5. LES ANTIOXYDANTS

Le stress oxydatif, à l'origine de la production de radicaux libres, est l'un des **facteurs majeurs de l'accélération du vieillissement cutané**. Il est donc important d'apporter à la peau **des antioxydants, seuls nutriments capables de piéger ces molécules réactives qui s'attaquent aux protéines, aux acides gras et à l'ADN de nos cellules**.

La vitamine C est la **molécule antioxydante la plus abondante dans la peau**. L'un de ses rôles fondamentaux est de contribuer à assurer la protection des cellules contre les radicaux libres. La vitamine C est, en outre, importante **pour reconstituer le collagène et aider à la cicatrisation**. Elle agit à plusieurs niveaux de la synthèse de cette protéine de structure.

Comme l'organisme humain ne sait pas synthétiser la vitamine C, **il est nécessaire d'en puiser chaque jour dans les aliments**. Les **fruits et les légumes colorés et crus sont ceux qui contiennent le plus de vitamine C**.



Top 10: poivron rouge, cassis, chou de Bruxelles, orange, kiwi, papaye, litchi, persil, céréales complètes, cresson.

Présente naturellement à la surface de la peau, **la vitamine E (tocophérol)** est une des premières défenses contre les radicaux libres, particulièrement pour les structures lipidiques qui constituent les membranes cellulaires.

Les programmes anti-âge qui incluent le tocophérol agissent sur le vieillissement de la peau. À dose importante, **la vitamine E a même une action "réparatrice" : elle aide à réduire les dommages photo-induits, les rides, et à améliorer la texture de la peau.**



Top 10: germe de blé, tournesol, brocoli, amande, épinards, pissenlit, oeufs, olive, saumon, patate douce.

Le glutathion est une molécule présente dans toutes les cellules de l'organisme, constituée de trois acides aminés : **l'acide glutamique, la cystéine et la glycine.**

Le glutathion agit en neutralisant les radicaux libres. De plus, **il permet la régénération de la forme oxydée de l'acide ascorbique en vitamine C.** Une déficience en glutathion ou une oxydation de celui-ci est souvent associée à des troubles liés à l'âge. **L'utilisation de glutathion en tant qu'antioxydant présente des effets très bénéfiques,** comme cela a été montré par la recherche anti-vieillesse. La forme la plus assimilable est le glutathion liposomal.

Le bêta-carotène ou la vitamine A est un caroténoïde qui **intervient dans la croissance et l'intégrité des cellules de la peau.** La carence en bêta-carotène se manifeste par un dessèchement de la peau qui prend alors un aspect rugueux.

Bien que sa concentration sanguine ne soit pas suffisante pour constituer un écran solaire, **le bêta-carotène peut augmenter le seuil de tolérance aux coups de soleil. On le trouve dans les fruits et légumes colorés.**

Le lycopène préserve la jeunesse de la peau en la protégeant de l'action des radicaux libres et contribue à protéger les cellules du derme de l'oxydation. L'organisme humain ne synthétise pas le lycopène et doit donc être apporté par l'alimentation. Il est responsable de la couleur rouge orangée de certains fruits et légumes, c'est par exemple la substance qui donne à la tomate sa couleur rouge caractéristique.



Top 10 : tomate, pastèque, pamplemousse rose, papaye

Le zinc est un oligo-élément indispensable pour l'organisme humain. Il est le cofacteur de plus de 200 enzymes régulatrices de très nombreuses fonctions (reproduction de cellules, croissance, vision, activité cérébrale...).

Il joue notamment un rôle favorable sur plusieurs mécanismes de cicatrisation de la peau et intervient dans de nombreux problèmes de peau car il a une action bénéfique sur l'inflammation et l'irritation.

Il n'est présent qu'à l'état de traces dans l'organisme et la consommation de tabac, de café, de thé, d'alcool, la prise de médicaments diurétiques ainsi que le stress épuisent les réserves de zinc.



Top 10 : huîtres, foie de veau et de porc, germes de blé, soja, haricots secs, ...

Le sélénium est un oligo-élément essentiel qui joue un rôle clé pour la santé et la jeunesse de l'organisme. Il est réputé pour son action anti-oxydante, **indispensable à la protection des défenses naturelles. Il interviendrait également dans le processus de fabrication des hormones thyroïdiennes** et jouerait, à cet effet, un rôle pour la santé de la glande thyroïde.

Lorsque nous exposons, de manière excessive, notre organisme au tabac, à l'alcool, aux médicaments, au soleil, à la pollution atmosphérique et au stress, **le sélénium aide le corps à se défendre**. Le sélénium ne peut être synthétisé par l'organisme lui-même, il doit donc être apporté par l'alimentation.



Top 10 : noix de Brésil, thon, foie de veau, lapin, saumon, huîtres, lentilles, poivrons rouges crus, raisins secs, pois cassés.

Les flavonoïdes sont essentiellement connus pour leur action antioxydante et participent à combattre les radicaux libres. **Ils participent à renforcer l'élasticité, l'étanchéité des vaisseaux sanguins et donc, leur résistance.**

Ils participeraient également à **lutter contre l'altération des fibres de collagène, indispensable au maintien de la santé cellulaire et la belle peau.**



Top 10 : agrumes, oignons, vigne rouge, pommes, fruits rouges,

Le resvératrol appartient à la famille des polyphénols. Il est contenu principalement dans la peau du raisin rouge. **C'est un puissant anti-oxydant comme les vitamines C et E qui est capable de freiner l'action destructrice des radicaux libres de l'oxygène.**

Les raisins rouges produisent du resvératrol au niveau de leur peau pour se protéger contre une mort par dessèchement liée à une agression par les rayons ultra violets.

Le même phénomène a été observé sur la peau humaine lors d'une supplémentation en resvératrol. **Il va préserver l'hydratation et la structure du tissu cutané pour freiner son vieillissement. Il va permettre à la peau de se régénérer en douceur en apportant éclat et vitalité.**



Top 10: le raisin, les baies : mures, cassis, framboise. Le meilleur moyen de consommer le raisin en s'assurant qu'il contienne une importante concentration de resvératrol est le vin rouge car la fermentation du raisin permet d'extraire à la fois la peau et les pépins, parties les plus concentrées en resvératrol.

6. MASSAGE DU VISAGE

Une technique naturelle qui va donner un coup de pouce à la jeunesse et la beauté de notre peau est sans aucun doute **le massage**.

Des massages faciaux réguliers rendent la peau plus jeune, plus douce, plus ferme et plus belle. **Le bon massage relâche les tensions, rend les rides moins apparentes, stimule la circulation sanguine, resserre les muscles faciaux, rééquilibre l'hydratation et réduit les impuretés et les toxines accumulées dans l'organisme.**

En général, l'huile végétale pure, riche en omega 3 et 6 ainsi qu'un vitamines, convient pour un massage du visage. **L'huile végétale comme l'huile de coco, de sésame ou d'amande douce apporte une grande hydratation à la peau et ses effets durent longtemps car elle est absorbée plus lentement**, sans obstruer les pores. Aux différents types de peau conviennent différents types d'huiles.



L'huile d'amande douce est la meilleure huile pour **les peaux sèches**. Riche en vitamines A et E, elle **nourrit, apaise les sensations d'inconfort** et protège la peau contre le dessèchement.

L'huile d'avocat qui est **riche en acide gras essentiels et en vitamine E répare les peaux sèches** et très sèches et laisse une fine couche protectrice après pénétration.

L'huile de noix de coco, riche en **acide laurique, assure la bonne cohésion des cellules, ce qui permet à l'épiderme de maintenir une bonne hydratation**. Elle purifie, apaise les sensations d'inconfort et grâce à la vitamine E qu'elle contient, est riche en propriétés anti-âge.

Les peaux grasses ont besoin d'huiles qui contiennent des graisses polyinsaturées (**L'huile de jojoba**) qui sont des huiles plus fines et donc plus rapidement absorbée par la peau.

L'auto-massage, réalisé avant de s'endormir, **fait circuler le sang et stimule efficacement le réseau sanguin et lymphatique**.



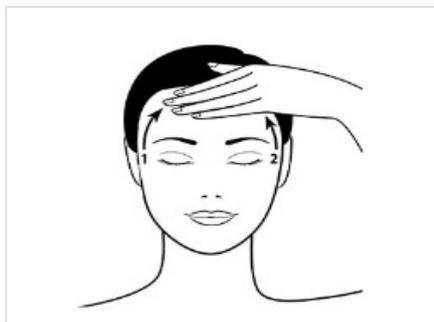
**1. EFFLEURAGE LISSANT
COU | DÉCOLLETÉ | OVALE DU VISAGE :**

Main gauche à plat : en partant du décolleté **remonter vers le menton et glisser vers la droite le long de l'ovale du visage** jusqu'à la base de l'oreille.
En alternance, répéter **le même geste avec la main droite vers l'oreille gauche.**



2. LISSAGE ASCENDANT LIFTANT :

1- **Remonter l'ovale du visage** en pinçant légèrement entre le pouce et l'index, du menton vers les oreilles.
2 & 3- Avec la pulpe des doigts de chaque côté du visage, **lisser du nez vers les tempes.**



3. LISSAGE FRONTAL LIFTANT :

Mains à plat en alternance :
Effleurer depuis les tempes vers le haut du front
1- main gauche sur la tempe droite,
2- main droite sur la tempe gauche.



4. POSE REBOND FINAL :

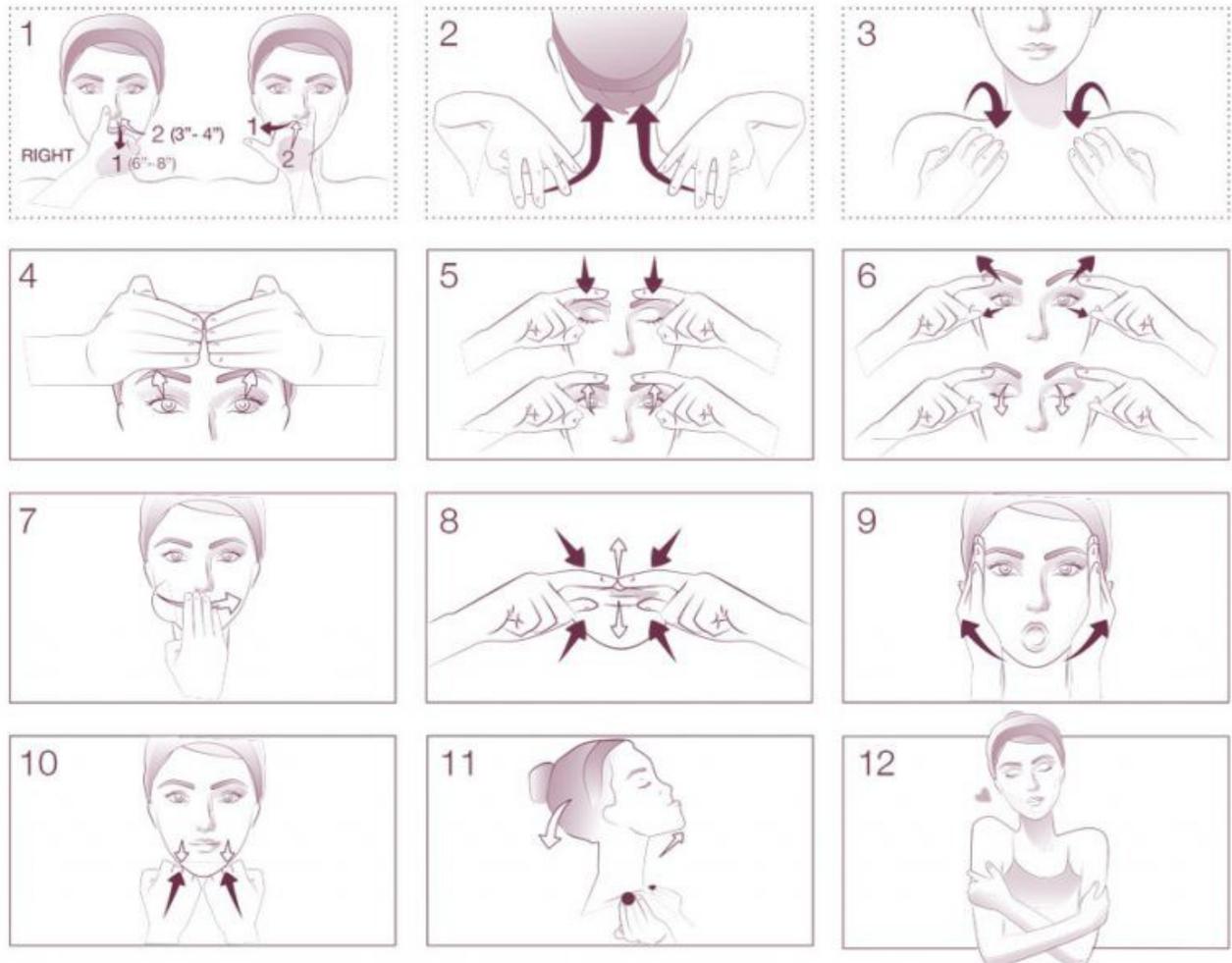
1- Exercer une **légère pression avec les index sur la base du nez.**
2- **Envelopper l'ovale du visage** avec les 2 mains et exercer 3 fois une **brève pression légèrement vers le haut.**

7. YOGA FACIAL

Le Yoga facial consiste en une série d'exercices qui détendent et tonifient les muscles du visage pour estomper les rides et limiter leur apparition.

Toute la journée, nous faisons des grimaces qui provoquent des rides. **La relaxation des muscles aux endroits où s'accumulent les tensions, comme les mâchoires, les sourcils et le front, permet de les éviter.** Nous pouvons les masser du bout des doigts ou prendre certaines expressions pour les tonifier et les renforcer.

Facial Yoga Time



Le Yoga facial exige un minimum de persévérance pour obtenir des résultats, comme toute activité physique. Il suffit d'y consacrer **cinq minutes par jour**, le matin, le soir avant le coucher ou à tout autre moment de la journée.

Au début, si on ne maîtrise pas totalement les mouvements, **mieux vaut se placer devant un miroir pour éviter de contracter inutilement d'autres parties du visage.**

Les exercices sont extraits de « *La Gymnastique faciale* », Catherine Pez, éd. de l'Homme.



Un cou plus ferme

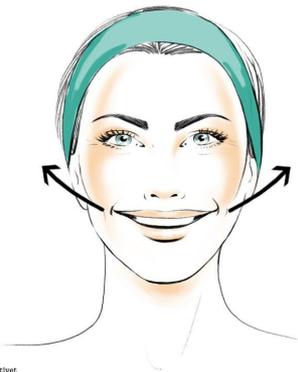
En étirant les muscles du cou en longueur et non en largeur, **cet exercice aide à corriger un cou relâché et trop large. Il l'allonge et lui redonne de la tonicité sans l'épaissir.** L'exercice: étirez le cou en levant le menton vers le plafond et en avançant la mâchoire.

Tenez la tension 5 secondes, puis relâchez.

À faire 10 fois.

©Hélène Métivet

Conseil: vous devez sentir vos ligaments s'étirer avec, en prime, une tension sous le menton. Si cette dernière devient trop désagréable, ralentissez le rythme et levez le menton moins haut.



Rehausser les pommettes

Cet exercice **remonte instantanément les traits, en commençant par les pommettes. Il illumine le visage et renforce sa partie médiane.**

L'exercice : devant le miroir, bouche ouverte avec un très large sourire, relevez le plus possible les coins externes des lèvres. N'hésitez pas à exagérer le mouvement.

©Hélène Métivet

Maintenez la tension 10 bonnes secondes.

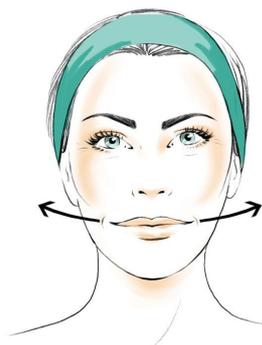
À faire 10 fois de suite.

Conseil: vous ressentirez probablement des crispations. Elles sont normales et disparaîtront au bout de quelques instants. N'hésitez pas à faire cet exercice aussi souvent que vous le souhaitez car il est souverain pour remonter les traits.

Un contour des lèvres plus lisse

Parce qu'il étire les lèvres et raffermit les joues à l'endroit des fossettes, **cet exercice lisse les vilains plis autour de la bouche.**

L'exercice : souriez en tirant légèrement les commissures des lèvres vers l'extérieur sans grimacer ni plisser les yeux. Le reste de votre visage doit rester immobile, presque figé.



©Hélène Métivet

Conseil : en faisant cet exercice, vous aurez probablement l'impression de ne pas faire grand-chose pour votre sourire. Pourtant, ce simple mouvement vous oblige à diriger la tension exactement là où les petits muscles travaillent.

Un regard moins fatigué

Cet exercice "défripe" le regard. Il est très efficace pour renforcer la musculature des paupières

L'exercice: posez les index sur les paupières supérieures, juste sous vos sourcils pour éviter que la peau ne plisse trop, puis actionnez vos arcades sourcilières en clignant des yeux très fort.

À faire 10 fois de suite.

Conseil: vous devez sentir que vos doigts sont entraînés vers le bas par le mouvement des paupières.



8. LE CORPS BEAU

« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. » (Victor Hugo).

Dans le monde d'aujourd'hui, on définit souvent la beauté du corps par des attributs précis comme la symétrie ou le caractère bien proportionné du visage, l'absence de « défauts », un corps épilé et mince.

Apprécier ces traits dits « désirables » peut sembler complètement inné, mais c'est très important de réaliser que ce n'est pas nécessairement le cas. **Ce que nous jugeons « beau » vient notamment de notre culture**, de ce que nous voyons autour de nous et de ce que nous apprenons plus ou moins consciemment depuis notre plus jeune âge.



Chaque culture a ses propres standards de beauté. On remarque que souvent, ce qui est désirable, particulièrement chez la femme, est ce qui est difficilement atteignable :

Corée, Japon et Chine : Pour être considérées belles, **les femmes ne doivent absolument pas être bronzées.** La double paupière (qui ne se produit pas souvent naturellement chez les asiatiques et qui peut être le résultat d'une chirurgie esthétique) est également de mise.

États-Unis : **Avoir des fesses bien rebondies** est devenu un must. **Avoir une poitrine généreuse et ferme**, surtout quand le reste du corps est mince, continue d'être désirable. C'est la raison pour laquelle plusieurs femmes ont recours à la chirurgie esthétique.

Brésil : Une femme est belle de dos, puisque depuis toujours, **les fesses sont un attribut beaucoup plus important que les seins ou le visage.**

Inde : **Les longs cheveux soyeux y sont très importants. Et le teint pâle aussi;** la crème éclaircissante est probablement le produit de beauté le plus prisé en Inde!

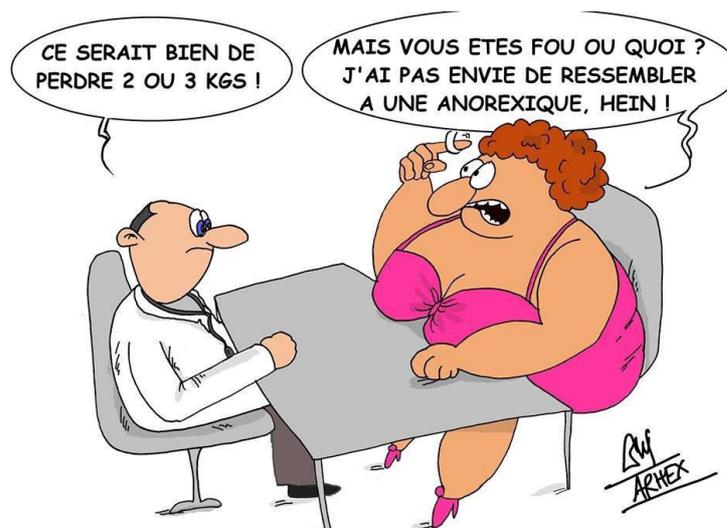
Grande-Bretagne : Encore plus qu'en Amérique du Nord, **être grande et mince est très valorisé. Le faux bronzage est également important** dans ce pays où le soleil est assez rare.

Plusieurs pays d'Afrique : Avoir **des courbes très généreuses est le summum de la beauté**, puisqu'une femme ronde représente la santé et la fertilité, en opposition à la malnutrition encore relativement courante.

9. LE CORPS MINCE

Nous sommes nombreux à avoir envie de perdre du poids ou de raffermir notre corps. Que notre priorité soit de bannir la graisse abdominale coriace ou de nous sculpter les jambes, nous essayons tous d'atteindre le même objectif : **créer un corps dont nous sommes fiers**.

Inutile de dire que devenir plus mince ou plus musclé ont tous les deux leurs avantages. Si nous devenons plus mince, nous devenons plus agile, moins enclin à l'obésité, aux maladies comme les maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 ou la dépression.



Le corps mince n'est donc plus uniquement du domaine de la beauté mais de la santé avant tout. **Si on devient plus musclé, on se sent également plus compétent, en harmonie avec notre corps**, nous perdons la graisse plus rapidement et nous gagnons en confiance en soi.

A vrai dire, les meilleurs résultats sont atteints lorsque **les deux objectifs sont combinés: devenir à la fois plus mince et plus musclé**. Les deux ne sont pas mutuellement exclusifs. En fait, ils se complètent mutuellement.

Pourquoi ? **Travailler sur nos muscles, qui sont actifs, contribue à stimuler notre métabolisme**, ce qui nous fait perdre du poids plus rapidement. **Les cellules musculaires (muscles) sont métaboliquement actives et brûlent des calories même au repos.**

À l'inverse, les cellules adipeuses (graisses) sont métaboliquement inertes. Plus nos muscles seront maigres et forts, plus rapide sera notre métabolisme, et nous brûlerons plus de calories. Ceci s'applique également dans l'autre sens. Plus nos muscles sont faibles, plus notre métabolisme est bas, ce qui peut stopper nos efforts pour devenir plus mince.

10. L'EXERCICE PHYSIQUE

Pour une bonne composition corporelle **plusieurs types d'exercices physiques** et d'hygiène de vie sont conseillés :

- * *exercices d'aérobic;*
- * *entraînement musculaire;*
- * *exercices et postures de Yoga;*
- * *alimentation saine.*

L'aérobic

« **Aérobic** » provient du grec « avec de l'air ». Lorsque on pratique des exercices aérobiques, ceci signifie que **nous inspirons une grande quantité d'air et que l'on apporte beaucoup d'oxygène** à notre cœur et nos muscles.

Les exercices d'aérobic sont **également nommés « cardio »**, ou exercices d'endurance. Il s'agit d'exercices qui sollicitent plusieurs groupes de muscles et exigent un effort physique soutenu dans la durée. **Les mouvements vont aussi travailler le cœur et les poumons qui doivent fournir davantage d'efforts que s'ils étaient au repos.** Ce sont par exemple la marche rapide, la course à pied, le vélo, la natation, la danse...



Les exercices d'aérobic réguliers sont bénéfiques pour la santé, ils:

- * **font travailler les grands muscles;**
- * **constituent un exercice ininterrompu;**
- * **augmentent la fréquence cardiaque pendant 10 minutes ou plus;**
- * **brûlent des calories ;**
- * **contrôlent la glycémie ;**
- * **diminuent le stress.**

L'entraînement musculaire

Le renforcement des muscles **peut être réalisé pendant les activités physiques de la vie quotidienne ou en faisant des exercices qui font travailler des groupes musculaires spécifiques, par exemple, les abdominaux, les muscles des bras, des jambes et du dos.**

Le renforcement des muscles permet **d'entretenir la force et de maintenir et d'assurer la précision de nos mouvements.** Il permet également de prévenir les chutes et de conserver une plus grande autonomie en vieillissant.

Beaucoup de gens pensent que la musculation ne sert qu'à gagner du muscle et qu'elle ne permet pas de perdre de la graisse. Cette idée est erronée. **En développant la masse musculaire, la musculation augmente le métabolisme de base et aide ainsi à perdre des graisses sur le long terme.** Les muscles étant plus lourds que la graisse, il est possible de prendre un peu de poids sur la balance, mais parallèlement affiner sa silhouette.

En combinant la pratique régulière de la musculation et du cardio-training on peut augmenter de manière visible son métabolisme de sorte que plus de graisses soient brûlées pendant et après l'effort, y compris pendant le sommeil !



Plusieurs types d'enchaînement sont intéressants, voici un exemple proposé par un site (www.fitlane.com) :

*On fait ces exercices **pendant 30 secondes chacun soit 20 répétitions** avec 10 secondes de transition entre chaque exercice.

*On répète le circuit jusqu'à atteindre **un entraînement de 30 minutes maximum.**

*À réaliser **3 fois par semaine.**

11. YOGA ET BEAUTÉ DU CORPS

Le Yoga n'est pas un sport comme les autres. Discipline « zen » par excellence, il est reconnu pour ses vertus relaxantes et apaisantes, aussi bien pour le corps que pour l'esprit. **Sa pratique est donc particulièrement recommandée à ceux dont la prise de poids est en partie liée au stress.**

Le Yoga, pratiqué régulièrement, permet :

***de muscler et tonifier tout le corps de manière harmonieuse car il sollicite l'ensemble des muscles,**

***améliorer la souplesse et le maintien,**

***respirer mieux, ce qui va favoriser l'élimination des toxines fixées dans les tissus.**



Lors de la pratique du Yoga, **plus on progresse, plus on se sent à l'aise dans notre corps et on ressent un sentiment de maîtrise de soi**, qui nous aide véritablement à lutter contre les tentations alimentaires, et donc acquérir de nouvelles habitudes nutritionnelles. Avec le temps, **on se sent plus jeunes, mais aussi plus épanouis** car tout est une question de bien-être intérieur. Une fois libres à l'intérieur de nous, **nous sommes désormais libres partout où on va !**

Les Asanas pour affiner la silhouette et perdre du ventre

Le stock de graisses au niveau des abdominaux est souvent la source de gêne et de complexe pour beaucoup d'entre nous. Il existe **de nombreuses posture de Yoga** qui, combinées à un bon régime alimentaire, permettent d'avoir rapidement un ventre plus plat.

1. Posture du Cobra : BHUJANG ASANA



La posture du cobra est une très bonne posture pour renforcer les muscles abdominaux et réduire le ventre. Cette posture **renforce le dos, l'abdomen et tout le corps**. Elle rend également la colonne vertébrale souple et solide.

“Bhujang” signifie cobra en sanskrit. Dans cette Asana, le haut du corps se soulève à la manière d'un cobra. La colonne vertébrale est soulevée vers le haut et vers l'arrière.

Étape 1 – Visage au sol

Allongez-vous sur le ventre. Détendez-vous avant de commencer la posture. Placez les mains à plat sur le sol au niveau des épaules. Venez poser le front au sol en étirant le cou.

Étape 2 – Soulevez le dos

Inspirez, soulevez lentement la tête, puis la poitrine. Sentez la flexion progressive de la colonne vertébrale vers l'arrière.

Étape 3 – Tenir la position

Tenez la position de 10 à 60 secondes. Reposez lentement le corps au sol, en gardant la tête vers l'arrière jusqu'à la fin du mouvement. Ne mettez pas l'accent sur la cambrure du bas du dos uniquement. **Vous ne devez pas ressentir d'inconfort à ce niveau.** Si possible, répétez l'exercice trois fois.

2.L'Arc : DHANURASANA



L'arc est l'une des meilleures postures pour renforcer les abdominaux. Cette posture travaille toutes les parties du dos simultanément, augmentant la souplesse du dos et des hanches.

Dans cette Asana, la tête, la poitrine et les jambes sont soulevées, et le poids du corps repose sur l'abdomen. La posture est appelée ainsi car le corps prend la forme d'un arc.

Étape 1 – Saisir les pieds

Allongez-vous sur le ventre, le front au sol. Pliez les genoux et attrapez les chevilles. Essayez de saisir les chevilles plutôt que les pieds. Gardez les pieds détendus.

Étape 2 – Se soulever

Inspirez, levez la tête, la poitrine et soulevez les genoux. Tenez la position pendant 10 secondes. Visez les 30 secondes avec de l'entraînement. Respirez durant la posture. Reposez le corps sur le sol en expirant. Faites la posture 3 fois.

3.La planche: KUMBHAKASANA



C'est la posture de Yoga la plus simple mais la plus efficace pour éliminer la graisse du ventre. Non seulement cela réduit le ventre mais renforce et tonifie les bras, les épaules, le dos, les fesses et les cuisses.

Étape 1 – Préparer la posture

Commencez sur vos mains et vos genoux posés directement sous les épaules et les genoux sous les hanches.

Étape 2 – Se soulever

Votre corps doit former une ligne droite des talons à la tête. Ajustez l'alignement en veillant à ce que les épaules, les fesses et les talons forment une ligne diagonale. Nuque droite, regard vers le sol, restez en position le temps d'une dizaine de respirations calmes et profondes par le nez.

Étape 3 – Tenir la position

Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes.

4. Posture du Bateau : NAUKASANA



Pas évidente à tenir, **cette posture de yoga est idéale pour lutter contre le stockage des graisses autour de la taille.**

Très bénéfique pour le système digestif, elle a également le mérite de **renforcer le dos et les muscles des cuisses.**

Étape 1 – L'étirement des bras

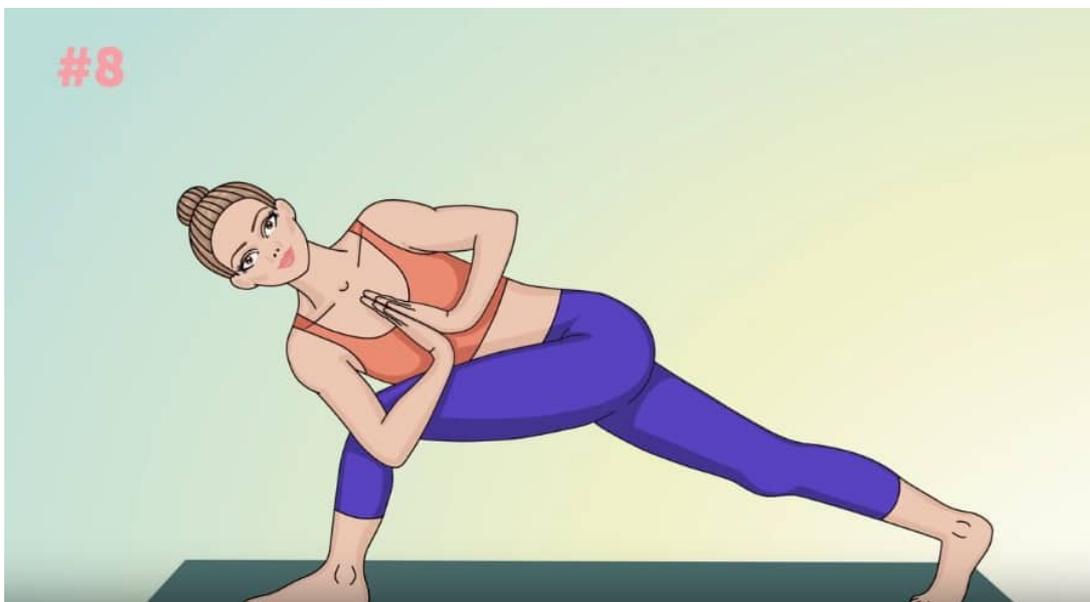
Assis, le dos droit, posez les pieds au sol, genoux pliés. Étirez les bras vers l'avant le plus loin possible, paumes de main se faisant face.

Étape 2 – Garder l'équilibre

Soulevez un pied parallèlement au sol, puis le second. Si c'est possible, tendez les jambes, pointes de pieds étirées. L'idée ici est de garder le dos aussi droit que possible et, surtout, de ne pas trop s'affaisser vers l'arrière.

Étape 3 – Restez dans la posture le temps de 5 respirations calmes. Reposez les pieds et respirez quelques instants.

5. La posture du grand-angle retourné : *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*



Cette posture **aide à renforcer ses muscles abdominaux profonds** tout étirant les jambes, la poitrine et les épaules.

Étape 1 – Pliez le genou

Avancez un pied loin devant et pliez le genou à 90 degrés.

Étape 2 – Rester en équilibre

Étirez l'autre jambe et gardez l'équilibre sur les doigts de pied. Inclinez le corps sur un côté, regardez droit devant pour un meilleur équilibre.

Étape 3 – S'installer dans l'étirement

Placez les deux mains dans la position de prière, faites un mouvement ascendant à partir du bas du dos de sorte que le coude effectue une légère pression vers le haut contre votre genou droit et ne vous appuyez plus sur votre jambe.

Étape 4 – Maintiens cette position durant 30 secondes minimum.

6. Le chien la tête en bas: ADHO MUKHA SVANASANA

Cette excellente posture **dynamise tout le corps, tonifie et détend la colonne vertébrale et le bas du dos. Elle renforce les muscles dorsaux, des jambes et cuisses.**



Étape 1 – Préparer la posture

Allongé sur le ventre, placez les mains sous les épaules, paumes au sol. Crochetez les orteils et posez les au sol.

Étape 2 – Soulever le bassin

Poussez les mains dans le sol pour tendre les bras et soulevez le haut du corps puis les jambes. Soulevez et reculez les hanches, jambes tendues ; abaissez les talons et la tête vers le sol, en reculant et en abaissant les épaules.

Étape 3 – Pression vers le sol

Répartissez le poids du corps de façon égale entre les bras et les jambes: chacun des 4 membres doit exercer la même pression vers le sol.

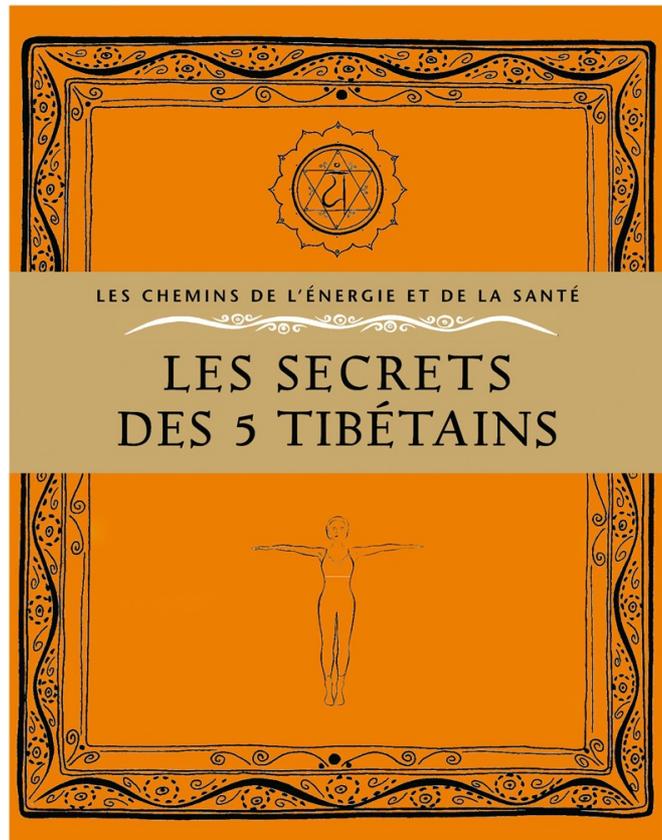
Étape 4 – Gardez la posture 2 à 3 minutes ou aussi longtemps que votre confort (ou l'envie) le permet avec une respiration abdominale profonde.

12. YOGA ET LONGÉVITÉ

S'il est **une pratique qui permet d'améliorer sa forme tout autant que sa longévité, c'est bien le Yoga**. Il agit autant sur le corps que sur l'esprit et rééquilibre les fonctions vitales de l'organisme, permettant ainsi de garder la forme très longtemps.

Ils existent les exercices de Yoga, pratiqués dans les monastères de l'Himalaya depuis plus de deux mille ans, qu'on appelle **les « Cinq tibétains »**. Des générations de moines tibétains ont pratiqué secrètement une série d'exercices aux propriétés miraculeuses. Les « Cinq tibétains » ont été révélés aux Occidentaux grâce à Peter Kelder qui apporte cette connaissance à travers son livre *« Les 5 tibétains: Secrets de jeunesse et de vitalité »*.

L'ouvrage fait référence **au secret de la jeunesse éternelle**, découvert par un groupe de lamas (pas les animaux, bien sûr !) tibétains qui aurait permis à des personnes âgées de récupérer la santé, la force et la vitalité après être entrés dans leur monastère.



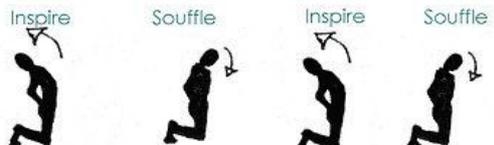
Le personnage principal, qui selon l'auteur a réellement existé, **part à la recherche de cette fontaine de jouvence et revient plein de sagesse, paraissant au passage avoir 30 ans de moins.**

Ce secret est lié au 7 vortex d'énergie, plus connus sous le nom des chakras, qui gouvernent les 7 glandes du système endocrinien (glandes sexuelles, glandes surrénales, le pancréas, le thymus, la thyroïde, l'hypophyse et l'épiphyse ou glande pinéale), qui elles-mêmes viennent réguler le fonctionnement du corps.

Dans un corps sain, **ces vortex tournent à grande vitesse permettant à l'énergie vitale de circuler vers le système endocrinien.** Lorsqu'un ou plusieurs de ces chakras commence à ralentir, le flux d'énergie se bloque ou s'inhibe et accélère ainsi le vieillissement et les risques de maladies.

LES 5 TIBETAINS

Chaque mouvement 7 fois - 12 fois ou 21 fois

 <p>1 Le Derviche Tourneur</p>	 <p>Repos entre deux</p> <p>+ Tête dans les mains</p>
 <p>2 Le Clic Clac</p>	<p>Repos entre deux</p>  <p>+ Grand Repos</p>
 <p>3 La Torsion</p>	<p>Repos entre deux</p>  <p>+ L'enfant</p>
 <p>4 La Table</p>	<p>Repos entre deux</p>  <p>+ Repos</p>
 <p>5 La Montagne</p>	<p>Repos final</p>  <p>+ L'enfant</p> 

La pratique des cinq Tibétains permet donc de rééquilibrer les chakras et de lutter contre leur processus de vieillissement.

Elle consiste à enchaîner une série de 5 exercices de Yoga dans un ordre bien précis et de manière répétitive (entre 3 et 21 fois). L'important est de bien respecter l'ordre des différents exercices qui se complètent. Le moment idéal pour pratiquer est le matin, au réveil.

1. Le derviche tourneur



Cet exercice **renforce le vestibule**, situé dans l'oreille interne, qui est le mécanisme responsable de l'équilibre.

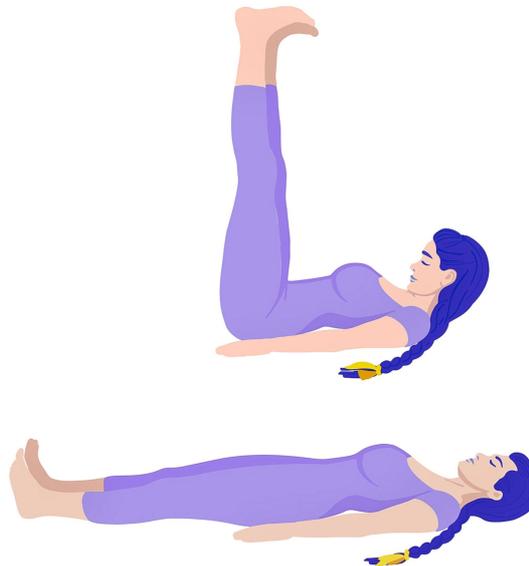
*Debout, lever les bras sur les côtés dans le prolongement des épaules. **Les paumes des mains sont tournées vers le sol**, les mains tendues et les doigts unis.

*En maintenant les bras tendus, **tourner sur soi-même dans le sens des aiguilles d'une montre** (de gauche à droite).

*Répéter entre **3 et 21 fois**.

Ce rite peut donner des sensations de nausée, donc on peut s'aider en fixant un point comme le font les danseurs.

2. Le clic clac



Cet exercice **tonifie efficacement toute la ceinture abdominale et renforce le cou.**

*Allongée sur le dos, bras le long du corps, **paumes des mains à plat au sol, les jambes sont tendues et jointes.** Les pieds sont fléchis (orteils vers soi). Inspirer et contracter les muscles abdominaux.

***A l'expiration, soulever la tête en rapprochant le menton du torse et lever les jambes tendues** à la verticale en gardant les pieds fléchis.

***A l'inspiration, redescendre lentement la tête et les jambes tendues au sol**, en contrôlant le mouvement et en gardant les muscles abdominaux bien contractés (le bas du dos ne doit pas décoller du sol).

*Répéter entre **3 et 21 fois.**

3. Le chameau



Cet exercice **stimule la glande thyroïde, assouplit le dos et ouvre la cage thoracique**, étire les fléchisseurs de hanches et les abdominaux.

*A genoux, jambes écartées de la largeur des hanches, **prendre appui sur les orteils retournés et poser les mains sur l'arrière des cuisses, juste sous les fesses**. Le dos est bien droit et le menton rentré en avant sur le torse afin d'allonger la nuque.

***Expirer lentement en contractant les muscles abdominaux et fessiers.**

***A l'inspiration, incliner le haut du buste vers l'arrière en partant de la taille et laisser tomber la tête vers l'arrière aussi loin que c'est confortable.** Arquer le buste vers l'arrière et ouvrir la cage thoracique vers le ciel, en gardant les fesses bien contractées et en dirigeant légèrement le pubis vers l'avant et le haut.

***A l'expiration, revenir en position initiale.**

***Répéter entre 3 et 21 fois.**

4. La table



Ce rite **stimule le tonus neuromusculaire de tout le corps**, renforce les épaules, les abdominaux et les jambes. Il **assouplit les pectoraux, les épaules et ouvre le plexus solaire**.

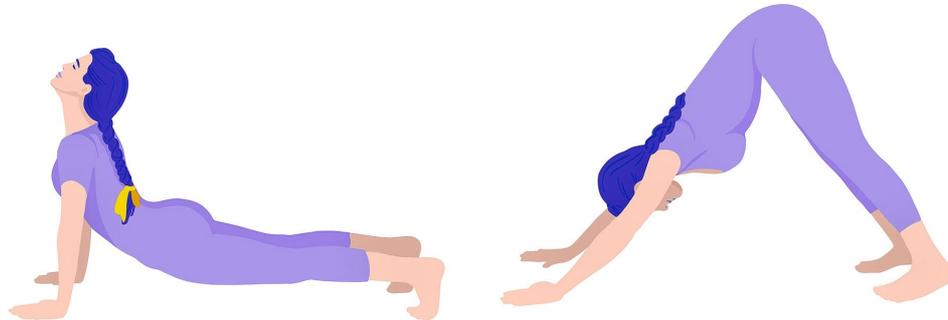
*Assis sur les ischions (les petits os situés sous les fesses), jambes tendues, pieds fléchis et dos bien droit, **prendre appui avec les mains posées au sol au niveau des hanches. La tête est penchée en avant, le menton rentré.**

***Inspirer et pousser fort sur les mains et les pieds pour soulever le bassin en fléchissant les genoux** de sorte que le buste et les cuisses forment une ligne horizontale et les bras et les jambes des lignes verticales (un peu comme une table). Puis, laisser tomber la tête en arrière autant que cela reste confortable.

***Expirer et revenir dans la position de départ** sans bouger la position des mains et des pieds qui doivent rester à la même place pendant tout l'exercice.

*Répéter entre **3 et 21 fois**.

5. La montagne



Ce dernier rite **apporte beaucoup de vitalité**. Il renforce les épaules, les bras et les poignets, étire le dos et l'arrière des jambes.

*Allongé sur le ventre, jambes tendus et légèrement écartées, **poser les mains au sol à hauteur de la poitrine**.

***Inspirer et prendre appui sur les orteils retournés**.

*A l'expiration, soulever le bassin et **pousser les fesses le plus haut de sorte que le corps forme un triangle**.

*A l'inspiration, sans bouger les mains, **descendre le bassin en gardant les bras tendus**. Contracter fort les muscles du ventre, des jambes et des fesses puis, redresser le buste et diriger la poitrine vers l'avant en rapprochant les omoplates l'une de l'autre. Puis, **diriger la tête vers le haut et l'arrière** autant que cela reste confortable.

*Répéter entre **3 et 21 fois**.

13. L'ALIMENTATION ET LA BEAUTÉ

Nous voudrions tous préserver notre capital santé et beauté le plus longtemps possible. **Pour garder le corps mince et performant et la peau jeune et lisse, la solution garantie est la qualité de notre assiette.** Nous ne sommes pas obligés de s'affamer pour pouvoir rester mince et beau. De toute façon, **tous les régimes alimentaires destinés aux personnes qui veulent perdre du poids ne marchent que sur le court terme,** puisqu'on va se restreindre en quantité ce qui va provoquer des crises d'hypoglycémie ou de boulimie.

Les régimes de type hyper-protéiné, paléo ou cétogène se concentrent essentiellement sur un seul type d'aliments, en particulier les protéines. Or **un excès de protéines est néfaste pour la santé notamment pour le foie et les reins.**

Dans **le régimes pauvre en hydrates de carbone,** la sécrétion de sérotonine baisse, ce qui cause nervosité, **envies de sucre et difficultés à l'endormissement.**

Pour préserver notre santé ainsi que notre beauté innée, **il est donc préférable de manger mieux sans se priver, plutôt que manger moins.**

L'alimentation vivante

Dans notre vie actuelle, **nous avons l'habitude de consommer des aliments industriels, transformés et cuits qui ont perdu une grosse partie voire la totalité de leurs valeurs nutritionnelles.** C'est une véritable catastrophe alimentaire qui menace le monde d'aujourd'hui. Le beau et bon n'est plus ce qui est simple et cru mais ce qui est transformé et coloré.

Malheureusement, **ces produits ont subi de nombreuses transformations et sont bien souvent remplis d'additifs alimentaires chimiques.**

On les appelle les aliments « biocidiques », c'est-à-dire qui détruisent la vie.

1. Les aliments biocidiques



Les aliments biocidiques **détruisent la vie**. Ils ne contiennent plus aucune **Force Vitale**, parce qu'ils ont été détruits par des processus chimiques ou mécaniques lors de leur transformation. **Leur vibration est seulement en dessous de 4 000 unités Bovis, le plus souvent même sous 1 000 UB** (une échelle de mesure utilisée en radiesthésie ; les aliments vivants vibrent à 12000 !). Théoriquement on ne devrait pas les consommer (**0%**), malheureusement c'est l'alimentation quotidienne de la plupart des gens pour des raisons pratiques et financières.

Ils contiennent des substances chimiques nocives **détruisant ainsi le processus sacré de la vie**. Ils contiennent des **additifs alimentaires** tels que des conservateurs, des émulsifiants, des exhausteurs de goût, des colorants et des arômes, qui sont dévitalisés par nature parce qu'ils ont été modifiés de leur état naturel.

Lorsque nous mangeons un aliment mort comme une pizza, des chips ou des petits gâteaux, **nous nous faisons littéralement manger de l'intérieur**. Cela peut paraître bizarre mais c'est une réalité qui est à l'origine d'une grande majorité de nos maladies de civilisation.

Selon *mangervivant.fr*, voici une liste **d'aliments biocidiques** :

***Produits à base de sucre blanc**

***Produits à base de farines raffinées** : pâtes, baguettes, croissants, tartes

***Produits contenant des additifs chimiques**

***Huiles et matières grasses industrielles « junk oil »** : margarine, huile de palme hydrogénée, huile de friture

- ***Junk food** : pizzas, frites, hamburgers, snacks, kebabs
- ***Sodas et boissons sucrées**
- ***Sirops de fruits sucrés** : grenadine, menthe, fraise
- ***Bonbons**
- ***Chewing gum**
- ***Nutella**
- ***Chocolat au lait et confiseries sucrées**
- ***Céréales sucrées du matin** : Kellogs, Spécial K
- ***Viennoiseries et pâtisseries industrielles**
- ***Chips et apéritifs**
- ***Sauces et soupes micro-ondes**
- ***Produits à base de lait de vache UHT** (ultra haute température !) **et/ou pasteurisé** : lait, beurre, fromages, yaourts...
- ***Conserves avec additifs** (vérifiez les étiquettes !)
- ***Boissons alcoolisées sucrées et/ou pasteurisées**
- ***Jus de fruits sucrés à base de concentré, nectars de fruit**
- ***Confiture industrielle**
- ***Plats industriels déjà cuisinés** : raviolis, lasagnes, nouilles chinoises
- ***Café à haute dose**



Il faut donc fuir ce type d'aliment mort, **l'idéal étant de réserver leur consommation de façon occasionnelle**, uniquement pour le plaisir (si plaisir il y a !).

On appelle cela les “**cheat meals**” et tant que cela reste occasionnel notre corps sera parfaitement capable de les traiter.

Exemple : Le samedi soir c'est pizza...

2. Les aliments biostatiques



Un autre groupe d'aliments, qu'on appelle aussi **les aliments neutres**, sont les aliments biostatiques. Cette groupe d'aliments **ralentissent la vie**.

Ce sont les **aliments naturels cuits (fruits et légumes, graines, protéines animales) qui ne prédisposent pas le corps à la maladie, mais ne contribuent pas non plus à l'amélioration de la santé**. Toutefois, ils ont tendance à favoriser la perte de nutriments vitaux comme les vitamines, minéraux et enzymes. Les aliments biostatiques sont aussi caractérisés par tous les aliments qui ne sont plus frais.

Ce groupe **vibre entre 3 500 à 7 000 unités Bovis** et idéalement ne devrait pas dépasser plus de **25 %** de notre alimentation.

Généralement, **tout qui a été cuit au-dessus de 40°C est à considérer comme aliment biostatique** : si on essaie de planter une pomme de terre cuite ou une carotte cuite, rien ne se passera car le potentiel de vie de l'aliment a été détruit par la cuisson.

Les aliment biostatiques, selon *mangervivant.fr* :

***Fruits cuits** : compote de pommes (sans sucres ajoutés)

***Légumes cuits** : purée de carottes, soupe de légumes, bouillon de légumes

***Fruits et légumes surgelés** (de préférence biologiques)

***Produits d'origine animale (sauvage/bio) cuits (non frits)** : viande, poisson, fruits de mer, œufs

***Légumineuses cuites** : pois chiches, pois cassés, haricots rouges (avec modération car mélange glucides/protéines)

Tous les autres aliments stockés depuis longtemps**Féculents cuits** : patate douce, pomme de terre, riz sauvage/complet

***Spaghetti 100% farine de sarrasin** (naturellement sans gluten et bien meilleurs que le blé raffiné).

***Jus de fruits pasteurisé 100% pur jus** (choisissez plutôt la version vivante avec des oranges fraîches pressées maison !)

***Beurre bio.**

***Œuf bios cuits**: issus d'une agriculture biologique de poules en liberté qui ont accès à une nourriture naturelle et variée

***Vin rouge sans sulfite et biologique** (avec parcimonie)

***Chocolat Noir > 70%**

***Thé vert bio, tisanes bio.**

***Conserves de légumes sans additifs.**



3. Les aliments bioactifs.

Ces aliments **maintiennent la vie**. Ce sont également **des aliments vivants**. Ils **vibrent entre 7 000 à 14 000 unités Bovis**. Ce groupe devrait constituer au moins **50 %** de notre alimentation.



Les aliments bioactifs sont incapables de créer une vie nouvelle (comme une graine fraîche par exemple), mais ils **peuvent néanmoins soutenir parfaitement les forces de vie** qui existent déjà dans le corps humain.

Dans ce groupe, **on retrouve tous les produits naturels, bruts, non cuits, non traités et qui n'ont pas subi de transformations chimiques.**

Certains de ces aliments sont encore toujours **capables de se développer ou de repousser spontanément au contact de l'eau ou de la terre** (par exemple pommes de terre germées), c'est la magie de la vie !

Ces aliments repoussent car **ils possèdent encore de la vitalité en eux**, nous devons donc en manger le plus possible pour qu'ils nous apportent leurs bienfaits et leur vitalité.

Les aliments bioactifs (*mangervivant.fr*) :

- ***Fruits et baies** : banane, pomme, poire, myrtille, agrumes, pêche, poire
- ***Fruits séchés** : dattes, raisins secs, goji
- ***Fruits gras** : avocat, olive, noix de coco
- ***Légumes crus** : carotte, concombre, radis, tomate
- ***Pousses et salades vertes**

- ***Fruits oléagineux, noix** : amande, cajou, noix du Brésil, noix de Grenoble (non grillées, non salées)
- ***Purées d'oléagineux**
- ***Boissons et légumes lacto-fermentés** : choucroute crue, kéfir, kombucha
- ***Jus de fruits/légumes frais** (faits maison)
- ***Algues**
- ***Miel cru**
- ***Sucres non raffinés** : sucre de canne complet, sucre de coco (avec modération car ils sont concentrés)
- ***Huiles biologiques pressées à froid** : huile d'olive, huile de coco, huile de tournesol
- ***Fromage à base de lait cru** (de préférence chèvre ou brebis, avec modération)
- ***Chocolat cru** (avec parcimonie !)
- ***Infusions aux herbes, thé**
- ***Bières non filtrées et non pasteurisées** (avec parcimonie)
- ***Légumes vapeur** (à la frontière entre aliments bioactifs et biostatiques, il semblerait que la cuisson vapeur préserverait en partie la vitalité de l'aliment)



Une alimentation saine, équilibrée et individualisée qui vibre dans une certaine fréquence garantit une vibration haute de la personne qui la consomme. Notre beauté s'exprime sous forme d'aura personnelle rayonnante.

Tous les aliments et les boissons qui vibrent à 12000 unités Bovis et plus vont nous amener de l'énergie : ce sont les aliments biogéniques.

4. Les aliments biogéniques



Les aliments « **biogéniques** » regroupent tous les aliments qui **génèrent la vie** : des graines germées, des fruits et légumes crus fraîchement cueillis, des graines et fruits oléagineux pré-germés, des algues alimentaires et des aliments n'ayant été ni cuits ni raffinés et le moins dénaturés possible.

Ces aliments sont **de préférence biologiques** ou cultivés selon les règles de la bio-dynamie, des végétaux non traités, non issus d'hybridations ou de manipulations génétiques. On les appelle ***des super-aliments*** :

***Graines germées** : luzerne, fenugrec, carotte, chanvre, tournesol, quinoa...

***Noix trempées et/ou germées** : amandes, noisettes, cajous...

***Céréales germées** : blé ancien, épeautre, orge, sarrasin, riz...

***Légumineuses germées** : lentilles, haricots mungo (soja), pois chiches, haricots rouges...

Le super aliment par excellence est incontestablement la famille **des graines germées**.

Ce sont **des “bombes” nutritionnelles** qui regroupent une quantité colossale de substances actives.

En moyenne **dans les graines germées, on retrouve 20 à 40 fois plus de protéines que la viande, ils sont 4 fois plus riche en calcium que les produits laitiers et 3 fois plus riche en fer que la viande rouge.**



La germination des céréales et des graines permet d'accroître considérablement les taux de nutriments bio-disponibles.

Par exemple, **après 5 jours de germination du blé, la vitamine A augmente de 225%, la B1 de 20 %, la B2 de 300 %, la B3 de 10 à 25%, la B5 de 40 à 50%, la B6 de 200%, les vitamines D et E de 300% et la vitamine C est multipliée par 600 !**

Manger vivant c'est aussi préférer manger **des légumes crus ou déshydratés** plutôt que cuits et recuits pendant 3h.

En effet, **la cuisson détruit une grande partie de nutriments :**

***Entre 35°C à 50°C :** destruction d'une partie des enzymes vitaux.

***Entre 60°C à 75°C :** la vitamine C (la vitamine la plus instable) est détruite, la destruction commence à 42.

***Entre 40°C et 75°C:** les enzymes nécessaire à la digestion sont détruites.

***Entre 90°C à 95°C :** les vitamines du groupe B et la vitamine E sont détruites partiellement.

***Autour de 110°C :** les vitamines A et D sont oxydées, elles sont donc non assimilables par le corps.

***Autour de 120°C :** il n'y a plus de vitamines, formation des molécules de Maillard (composés noirâtres carbonisés).

Evidemment, toutes les cuissons ne se valent pas. **Il y a les "bonnes" cuissons à privilégier et les "mauvaises" à éviter.**

Les "bonnes" cuissons à privilégier sont :

***La cuisson à la vapeur :** la meilleure cuisson qui existe à l'heure actuelle. Elle permet de limiter la déperdition des micro-nutriments.

***La cuisson à l'eau :** aucun risque de carbonisation mais fuite des vitamines. C'est pourquoi il faut éviter de faire cuire les aliments trop longtemps.

***La cuisson au wok :** cuisson forte et très rapide qui permet de conserver une certaine vitalité et un taux vibratoire correct des légumes.

Les énergies de cuisson à privilégier sont par ordre de préférence :

•***Soleil :** four solaire ou séchage,



***Feu de bois,**

***Gaz,**

***Plaques vitro-céramique.**

L'alimentation vivante, ce n'est pas manger de l'herbe, bannir la viande et se mettre au régime de grains entiers et de légumes crus jusqu'à la fin de ses jours!

C'est se faire plaisir en se faisant du bien.

C'est donc **prendre plaisir à déguster une salade de légumes frais, de jeunes pousses et de germes.**

C'est **découvrir les super-aliments**, ces aliments non hybridés par l'Homme (maca, spiruline, baies de goji, pollen frais...) et qui ont gardé au travers du temps une puissance nutritionnelle bien plus grande que nos légumes et fruits cultivés.

Manger vivant **c'est déguster des tartes et des gâteaux** faits de noix de cajou, de fruits, de cacao cru ou d'huile de coco, aussi délicieux que beaux. Car **la beauté, c'est aussi la vie, la convivialité et le bonheur de partager un plat.**



C'est **inventer** des plats chaque jour, en respectant quelques principes de base, et conserver la règle des 3 V:
une cuisine variée, vivante et végétale.

Une **cuisine saine et imaginative** qui préserve toutes les vitamines, les minéraux et les enzymes, un plein d'antioxydants dont notre corps a besoin.

C'est **mettre du vivant dans notre organisme.** Car, ne l'oublions pas, nous sommes des êtres vivants !

C'est aussi **une alimentation qui nous invite à nous (re)connecter avec nous-mêmes et avec la nature.**

A **écouter notre corps et à manger en fonction de nos besoins** et non des choix imposés par l'industrie alimentaire.

Manger vivant, **c'est reconquérir notre liberté alimentaire.**

C'est **faire nos propres choix, manger local et de saison.**

Manger des produits **qui ne demandent pas beaucoup d'énergie à notre corps et à l'environnement** et produisent peu de déchets possible.

Autrement dit, l'alimentation vivante, **c'est l'art de manger la vie, d'engendrer la vie et de partager cette abondance.**

Beau programme, non ?

CONCLUSION

Ainsi, cet ouvrage a pour but **d'aider tout un chacun à trouver sa propre beauté**, que ce soit en lui-même ou dans le monde qui l'entoure.

Il est vrai que **le Beau est un concept abstrait et subjectif** et que personne ne l'appréhende de la même façon. En effet, c'est **par nos expériences passées que se crée tout d'abord notre rapport à la beauté**. Les maladies, les souffrances, les douleurs, qu'elles soient physiques ou émotionnelles, ne sont pas un frein à cette quête. Chacun se construit en fonction de son terrain de façon **à trouver cette beauté personnelle**, spécifique et unique.

Dès lors, **cette construction se fonde sur différentes pratiques**. L'approche naturopathique permet alors d'adapter alimentation et mode de vie pour se sentir plus épanoui. Le Yoga nous aide également à continuer **ce chemin intérieur** et à s'ouvrir, non seulement au monde et aux autres, mais également à nous-même.

La beauté est infinie et indéfinie, l'important est aussi de la nourrir continuellement grâce aux voyages, à la connexion à la Nature, à l'Amour.

Moins qu'une véritable **découverte de la beauté**, la quête du Beau passe en priorité par la **sublimation de ce qu'on a déjà**, et qu'on continue à cultiver jour après jour.

BIBLIOGRAPHIE

1. *Critique de la faculté de juger ou Critique du jugement*, Emmanuel KANT, (1790)
2. *Esthétique ou philosophie de l'art*, Friedrich HEGEL, (1818-1829)
3. *Phèdre*, dans « *Œuvres Complètes* », PLATON (Luc Brisson), Édition Gallimard, (2006)
4. *Ennéades*, PLOTIN (traduction Émile Bréhier), Paris, Les Belles Lettres, « des Universités de France », (1928).
5. *Confessions, Livre III*, SAINT AUGUSTIN (traduction Joseph Trabucco), Paris, Garnier Frères, 1964,
6. *Cinq méditations sur la beauté*, Francois CHENG, Albin Michel, 2006
7. *Qu'est-ce que la naturopathie? Livret N°1*, Pierre Valentin MARCHESSEAU, Nouvelle collection (réédition)
8. *Magazine "Bouddhisme Actualités" N°154*, "le Tantra d'Acalanantha", (Février 2013)
9. *Les arbres qui nous veulent du bien*, Laurence MONCE, Dunod (2018)
10. *Taittirīya Upaniṣad* (*Upanishad de la Taittirīya Saṃhitā, composée entre 600 et -500*). source : wikipedia
11. *La Yoga Therapie*, Dr Lionel COUDRON, Odile Jacob (2010)

12. *Le Yoga Guide complet et progressif*, Centre Sivananda de yoga vedanta, Shivapremananda, Robert Laffont. (1998)

13. *La Gymnastique faciale*, Catherine Pez, éd. de l'Homme (2014)

14. *Les 5 tibétains: Secrets de jeunesse et de vitalité*. Peter KELDER, Fernand Lanore, (2007)

15. *Alimentation, science et spiritualité : Se nourrir au XXIe siècle*, Gabriel COUSENS, Editions Vivez Soleil (1986)

16. *<http://www.fitlane.com>*

17. *<http://www.mangervivant.fr>*