



Vidéo 4 – Freinez votre vieillissement cellulaire

Vieillir est un processus naturel qui se déroule constamment dans notre organisme. Dès notre naissance, notre corps engage un cycle de production et de destruction cellulaire. Pendant les premières années, la production de nouvelles cellules dépasse celle des cellules endommagées, favorisant notre croissance. Ce phénomène, appelé anabolisme, l'emporte sur le catabolisme jusqu'à environ 18-20 ans, voire 25 ans chez certains individus. À l'âge adulte, un équilibre s'installe avant de s'inverser progressivement. Vieillir est inévitable, mais la manière et la vitesse à laquelle nous vieillissons dépendent de nombreux facteurs, dont nos habitudes de vie.

Bien qu'une part du vieillissement soit attribuable aux prédispositions génétiques, il est possible de ralentir ce processus par nos attitudes quotidiennes. En effet, le stress excessif, les pollutions environnementales, une alimentation déséquilibrée, la sédentarité, et même l'usure de nos désirs contribuent à accélérer le vieillissement. Ces facteurs augmentent la production de radicaux libres, des molécules instables qui attaquent les cellules et les endommagent de manière irréversible lorsqu'elles sont présentes en trop grande quantité. Ainsi, ces radicaux libres, pourtant utiles en quantités modérées, deviennent nuisibles lorsqu'ils prolifèrent.

Le vieillissement est également lié à notre état d'esprit. Les processus physiologiques,

combinés à notre conscience intérieure, influencent directement la manière dont nous vieillissons. Les études montrent que les personnes qui entretiennent une vie intérieure intense et riche vieillissent plus lentement et conservent une meilleure santé physique et mentale. Ces personnes nourrissent leur richesse intérieure par des envies, des projets, des aspirations et une expansion de l'être. Le réveil de cette intelligence intérieure est un puissant levier pour ralentir le vieillissement.

La cohérence neuro-cardiovasculaire joue aussi un rôle crucial dans ce processus. L'équipe du professeur Ulrich Randoll a démontré que l'exposition de cellules jeunes à un champ cardio-électromagnétique cohérent favorise leur croissance et leur renouvellement. La cardio-méditation, en induisant cette cohérence



Vidéo 4 – Freinez votre vieillissement cellulaire

neuro-cardiovasculaire, agit sur le vieillissement à tous les niveaux, sans contredire les processus naturels, mais en les optimisant.

En pratique, il s'agit de se connecter à son cœur et de respirer profondément tout en se concentrant sur des affirmations positives et la circulation d'une énergie de rajeunissement.

répétez intérieurement : « Je respire, à travers mon cœur, la vibration du ralentissement de mon vieillissement cellulaire. » Ces affirmations aident à infuser chaque cellule d'une énergie de jeunesse et de régénération.

3. **Revenez lentement à votre conscience normale** et ouvrez les yeux.

Conseils pratiques

1. **Installez-vous dans un endroit calme** : adoptez une posture confortable, les yeux fermés ou ouverts, selon votre préférence. Prenez le temps de respirer profondément et régulièrement, en adoptant un rythme qui vous permet de vous détendre et de vous connecter à l'univers intérieur de votre cœur.
2. **Concentrez-vous sur la zone de votre cœur** : ressentez la cohérence qui s'installe progressivement, un alignement entre le cœur, l'esprit et le corps. Utilisez des affirmations mentales pour ancrer cette cohérence et stimuler un état de régénération. Par exemple,

Cette approche permet non seulement de se sentir plus jeune, mais aussi de véritablement influencer les processus cellulaires, apportant une énergie revitalisante à chaque partie de votre être.