

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

10 août 2009

## Secrets de la longévité : sagesse d'un médecin de 97 ans, bientôt 98

*À l'âge de 97 ans et 11 mois, Shigeaki Hinohara est toujours en pratique active en médecine et en éducation. Il a assisté la guérison des patients de l'hôpital international St. Luke à Tokyo en plus d'enseigner au Collège St. Luke Nursing depuis 1941. Il a publié autour de 150 livres, incluant Living Long, Living Good (vivez longtemps, vivez bien), vendu à plus de 1,2 millions de copies. Hinohara encourage les gens à vivre une longue vie heureuse, une quête vers laquelle il ne peut y avoir de meilleur modèle que Dr Hinohara lui-même. Découvrez aujourd'hui ses principes de vie.*

**1- L'énergie provient du fait de se sentir bien, et non du fait de bien manger ou de dormir beaucoup.** Hinohara mentionne que nous nous rappelons qu'enfants, lorsque nous avions du plaisir, nous oublions souvent de manger ou d'aller nous coucher. Il croit qu'il est possible de garder cette attitude à l'âge adulte aussi et il est mieux de ne pas trop fatiguer l'organisme avec des habitudes comme l'heure de lunch et l'heure du coucher. Autrement dit, changer ses habitudes est parfois bénéfique.

**2- Tous les gens qui vivent longtemps – en dépit de leur nationalité, race ou sexe – partagent un point commun : aucun d'entre eux ne fait de l'obésité.** Pour déjeuner, Hinohara boit du café, un verre de lait et du jus d'orange avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Son dîner consiste en quelques biscuits avec du lait. Son souper : légumes, une portion de poisson et de riz et deux fois par semaine, environ 100g de viande maigre.

**3- Toujours planifier en avance.** Son livre de rendez-vous est déjà rempli jusqu'en 2014... et en 2016, il compte assister aux Olympiques de Tokyo !

**4- Il n'y a aucune nécessité de prendre sa retraite, mais si vous devez, cela devrait être bien après 65 ans.** Il y a 50 ans, la société a prévu l'âge de la retraite à autour de 65 ans alors de l'espérance de vie était à ce moment bien plus basse. Vous ne pas nécessairement avoir le même travail, mais restez actifs.

**5- Partagez votre savoir.** Hinohara donne plus de 150 conférences par année, pour une centaine d'écoles primaires et pour plus de 4500 gens d'affaires.

**6- Lorsqu'un médecin vous recommande un traitement, un test ou une chirurgie, demandez-lui s'il recommanderait la même chose à son conjoint(e) ou ses enfants.** Contrairement à la croyance populaire, un médecin ne guérit rien, alors pourquoi causer une douleur non nécessaire avec une chirurgie ? Hinohara pense que la musique et la zoothérapie peuvent aider bien plus que l'on puisse ne l'imaginer.

**7- Pour demeurer en santé, prenez les escaliers et transportez vous-mêmes vos bagages.** Il monte les escaliers deux marches à la fois pour faire travailler ses muscles.

**8- La douleur est subjective et mystérieuse et avoir du plaisir est le meilleur moyen de l'oublier.** Les hôpitaux devraient combler les besoins essentiels de leurs patients et tenir compte de ce fait : nous voulons tous rire et avoir du plaisir.

**9- Ne devenez pas fous à accumuler des choses matérielles.** De toute façon, vous ne pourrez pas amener tout ça avec vous dans l'autre monde quand votre temps sera fait.

**10- Les hôpitaux devraient être conçus en prévision du pire et être en mesure d'accepter tous ceux qui ont besoin de soins au moment où ils en ont besoin.** Hinohara fit partie des gens qui ont conçu l'hôpital St. Luke en le rendant fonctionnel de partout, de la cave aux corridors, en passant par la chapelle. La plupart l'ont cru fou, mai le 20 mars 1995, un événement lui a donné malheureusement raison lorsqu'un mouvement extrémiste religieux ait lancé une attaque terroriste dans le métro de Tokyo. L'hôpital a été en mesure de recevoir 740 victimes en deux heures intoxiquées au gaz sarin. Une personne est morte, mais toutes les autres furent sauvées grâce à bienveillance d'Hinohara.

**11- La science ne peut guérir ou aider les gens à elle seule.** La maladie est un processus qui affecte l'individu. Chaque personne est unique, et les maladies sont reliées à la personnalité de chacun. Pour connaître la maladie et assister les gens, il faut comprendre que la guérison est également multifactorielle et en plus des professionnels de la santé, vous avez besoin d'expression, de libération artistique et psychologique entre autres.

**12- Trouvez un modèle et visez à atteindre plus que ce qu'il ou elle aurait pu faire.** Hinohara avait son père comme modèle

**13- C'est magnifique de vivre longtemps.** Depuis l'âge de 65 ans, Hinohara fait du bénévolat ; il en fait 7 jours par semaine pour environ 18 heures et il adore et apprécie chaque minute de sa vie. (Réf : *The Japan Times* , 29 janvier 2009)

Voici les mots inspirants d'une personne très inspirante. Personnellement, j'aimerais être aussi actif et en santé que lui à l'âge de 100 ans. C'est certain, je n'endosse pas 100% ce qu'il mentionne – des biscuits et du lait pour dîner... ça manque de quelque chose pour moi – mais en général, avoir une attitude de SANTÉ et garder un style de vie actif procure plus d'années à la vie et plus de vie aux années.



### Les soins de santé conventionnelle : allié ou adversaire ?

Plusieurs des conseils d'Hinohara sont des approches qui sont sur-utilisées dans notre monde occidental, alors que dans beaucoup de cas, on se lance trop tôt dans les médicaments et les chirurgies afin de recouvrer la santé.

Il est généralement prudent de rester sur nos gardes lors des premières étapes d'une découverte médicale, car fréquemment, les résultats des recherches initiales s'avèrent vagues, voire inexacts. Malheureusement, c'est souvent à cette étape que les médias font la plus grande couverture. Alors, à moins de vous garder informés sur les derniers développements par des sources indépendantes, il

est possible que vous suiviez des recommandations qui ne sont pas à jour et potentiellement dangereuses pour vous.

Les cas du Viox et même de la cigarette, soi-disant inoffensifs à leur arrivée sur le marché ne sont que deux exemples sur la façon dont nous pouvons être trompés par l'industrie agro-alimentaire et pharmaceutique.

Lorsque nous évaluons les trouvailles en recherche, un aspect à se souvenir est que typiquement, l'institution qui finance l'étude a de grands intérêts sur le sujet de celle-ci et sur le résultat attendu. Et souvent, les chercheurs sont influencés par les attentes dans l'interprétation et les publications de ces résultats, même si cela entre en conflit avec leurs valeurs et leurs croyances.

Bien entendu, la médecine conventionnelle a sa place. Si vous vous blessez sérieusement lors d'un accident, les soins d'urgence sont une bénédiction et peuvent vous sauver la vie. Cependant, croire que vous vous créez une bonne santé en prenant des médicaments pour résoudre vos défis en santé ne correspond pas à la réalité.

### Comment créer et maintenir une santé optimale, pour la vie

Il est important de réaliser qu'il existe des piliers de base pour une santé optimale (et poids optimal), qui demeurent toujours des vérités fondamentales, peu importe ce que nous prépare la science moderne dans le futur.

Voici mes 9 piliers de santé optimale qui subsisteront toujours :

- Assurez un fonctionnement optimal de votre système nerveux pas des ajustements chiropratiques réguliers
- Adressez les causes de vos traumatismes émotionnels et mettez en pratique des techniques de gestion de stress
- Ayez une exposition au soleil optimale
- Limitez votre exposition aux toxines chimiques, domestiques, alimentaires et pharmacologiques
- Buvez suffisamment d'eau propre
- Ayez une alimentation équilibrée, variée, avec une consommation d'aliments crus et de bons gras et en contrôlant ses niveaux d'insuline
- Supplémentez-vous en vitamines et minéraux de qualité
- Faites de l'exercice physique régulièrement
- Ayez un sommeil approprié et de qualité

Rappelez-vous d'utiliser le gros bon sens, un style de vie santé est le meilleur moyen de mener à un corps et un esprit en santé et d'augmenter votre longévité.



### Éduquez-vous sur les mythes communs en santé également

L'industrie pharmaceutique dépense environ 15 milliards \$ par année en manipulant et en détournant vos perceptions sur des solutions appropriées pour les problèmes de santé. Ces gens veulent en réalité que vous croyez que leur médicament est le meilleur pour vous redonner la santé optimale et allonger la vie alors que cela est très souvent le contraire !

Rendant les choses encore plus difficiles, l'industrie alimentaire dépense DEUX FOIS le montant des pharmaceutiques, 34 milliards \$ en lavant le cerveau des adultes et des enfants pour choisir une nourriture plus pratique, plus facile à préparer et plus transformée qui accélère le parcours vers la maladie et la mort.

Cela constitue un cercle vicieux de désinformation et de déception.

Il existe quelques mythes ici et là qui méritent que vous y portiez attention. Ils peuvent être remis en question, malgré que les institutions conventionnelles, les praticiens et les médias continuent à faire la promotion. Parmi ceux-ci :

- l'exposition au soleil cause le cancer de la peau
- le lait rend vos os plus forts
- les grains entiers sont bons pour vous
- le poisson est bon pour vous
- les gras saturés causent les maladies cardiaques

J'ai déjà abordé dans des chroniques précédentes certains sujets, comme le lait et le soleil, et je sais, qu'il peut être difficile à prime abord de dire non à quelque chose si vous vous a toujours enseigner le contraire... mais est-ce que vous vous êtes posés les mêmes questions lorsque les médias en ont parlé pur la première fois ?

Heureusement, vous pouvez toujours pendre pleine responsabilité pour votre santé, vous informer et faire de meilleurs choix pour votre santé et votre vie si vous aspirez à vivre aussi vieux que le Dr Hinohara ou plus !

En adhérant à ces principes de base décrits plus tôt, vous vous bâtissez une santé non seulement pour aujourd'hui, mais surtout pour les années à venir. Et de cette façon, vous repoussez une multitude de problèmes de santé et de maladies sérieuses enlevant des années à votre vie.

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager à votre entourage !