

## QUEL ÂGE AVEZ-VOUS ?



Albert Einstein écrivit un jour « Toute personne sérieusement engagée dans la poursuite de la science devient convaincue de l'existence d'un Esprit dans les lois de l'univers, un Esprit incroyablement supérieur à celui de l'homme, et vis-à-vis de qui, nous, avec nos modestes pouvoirs, devons être humbles ».

On entend souvent dire : « Quel âge avez-vous ? » ou « Vous êtes aussi âgé que vous pensez l'être ».

Je préfère dire : « Vous êtes aussi JEUNE que vous pensez l'être ». Mon point de vue n'est pas uniquement sémantique. Votre ESPRIT est l'arme la plus puissante de votre système de défense contre le vieillissement prématuré.

La science relativement récente de la Psycho-neuro-immunologie (PNI) mesure le rapport entre notre esprit (attitudes, croyances et émotions), la santé, et la vitalité de nos organes.

L'objectif de la PNI est de démêler les relations entre le corps et l'esprit. Les découvertes de la PNI ont démontré que :

- Le chagrin, le stress et la dépression diminuent considérablement la combativité des cellules de notre système immunitaire.
- Les substances chimiques de notre cerveau qui régulent le bonheur, les pulsions sexuelles, le fonctionnement cérébral, le sommeil, la dépression, l'agressivité et toutes les autres fonctions de notre cerveau activent des cellules immunitaires de combat spécifiques, comme les cellules charognardes, les lymphocytes T tueurs, les cellules sécrétant des anticorps et les activateurs immunitaires comme l'interféron et l'interleukine-2.
- La force de notre système immunitaire reflète nos mécanismes de combat émotionnel et mental. Le stress lié au mode de vie et le stress psychologique peuvent affaiblir nos défenses immunitaires, augmenter le risque de contracter des infections ou d'autres types de maladies.
- Les animaux qui contrôlent leur environnement combattent mieux leur tumeur et vivent plus longtemps que les animaux qui n'ont pas ce contrôle.
- On observe chez des personnes qui vivent en maison de retraite et qui ont la possibilité d'exercer un meilleur contrôle sur leur vie, une amélioration considérable de leur état de santé général, voire un renversement des changements corporels dus au vieillissement.
- Les médecins de l'université Georges Washington ont découvert que les patients peuvent utiliser l'imagerie mentale pour modifier les taux de certaines cellules immunitaires nécessaire pour lutter contre le cancer.
- En se programmant elles-mêmes pour se relaxer mentalement, les personnes peuvent baisser leur tension artérielle et réduire la fréquence des anomalies du rythme cardiaque.
- Les recherches du Centre Médical de l'Université Vanderbilt montrent que les patients auxquels on annonce que leur rétablissement prendra du temps après une opération chirurgicale, ont plus de problèmes physiques que les patients qui savent qu'ils sortiront rapidement de l'hôpital.

La conscience est le véritable fondement de tout ce que nous savons et percevons.  
Etymologiquement, le mot « conscience » vient du latin « SCIR » (savoir) et « CUM » (avec).  
Conscience signifie « savoir avec ».

Pour moi, ce terme implique une connaissance non locale. Nous ne pouvons pas connaître une personne (ou notre corps) sans partager un rapport non-local avec cette personne ou notre structure biologique.

Vos convictions, nées de manière délibérée ou par endoctrinement, créent un modèle d'interprétation et de structuration de la réalité. Ce modèle est parfois appelé un PARADIGME DE LA REALITE PERSONNELLE.

En d'autres termes, il s'agit de notre point de vue.

(Voir le texte sur les POINTS DE VUE)

Belle jeunesse à vous !

Il est 18h32 le 22 décembre 2018 et je suis heureux !

Louis Wan Der Heyoten