

PODCAST 108

Date d'envoi : mercredi 22 à 5 :00

Titre : Garder un cerveau jeune

Pour écouter

« Garder un cerveau jeune »

[clique ici](#)

Dans la vie quand on aime, on partage

Docteur partage, et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier

Bienvenu dans le cent huitième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Faire le bien autour de soi

Je voudrais partager aujourd'hui avec toi quelques secrets pour garder un cerveau jeune.

Bien que l'on nous ait fait croire le contraire jusqu'à présent, de récentes découvertes ont montré que notre cerveau était élastique et s'adaptait en permanence à notre environnement.

On apprend ainsi que nos neurones se remodelent et se reconnectent en permanence jusqu'à la fin de notre vie. Il existe des connexions entre les différentes zones corticales de notre cerveau qui collaborent entre elles, se remplacent et prennent le relais en cas de défaillance de telle ou telle fonction motrice ou sensorielle. Cela ouvre donc de merveilleuses perspectives de réparation, de développement.

Donc si nous perdons une partie de notre cerveau à cause d'un AVC ou d'un accident par exemple, à force d'entraînement et de persévérance, nous serions capables de récupérer toutes nos facultés avec seulement une partie de notre cerveau.

Nos neurones sont sans arrêt en résonance avec ceux des autres et on sait maintenant que notre vie ne serait pas la même en fonction de notre

environnement, c'est ce que l'on appelle l'épigénétisme qui agit sur nos gènes mais également sur nos neurones.

Les recherches en biologie cellulaire et en physique quantique ont démontré qu'il était possible de changer notre corps en modifiant notre façon de penser. Notre manière de penser est aux commandes de notre vie. A ce sujet, je te conseille la lecture du livre « la biologie des croyances » de Bruce Lipton aux Editions Ariane.

Donc avec cette bonne nouvelle, nous savons maintenant que nous avons un pouvoir pour garder toutes nos facultés intellectuelles jusqu'à notre dernier jour. Pour cela nous devons régulièrement être dans une démarche d'apprentissage, apprendre de nouvelles choses, prendre de nouveaux chemins, oser régulièrement sortir de notre zone de confort. Après une lecture, nous entrainer à en faire un résumé, après une conférence ou le visionnage d'un film, en faire une synthèse à notre entourage et puis surtout prendre soin de bien nourrir notre cerveau, se méfier des pollutions chimiques, sonores et électromagnétiques, prendre soin de notre hygiène de vie, faire du sport, bien respirer, vivre dans un environnement calme, faire de la méditation, rire, s'entourer de gentillesse et de bienveillance, prendre soin de son alimentation avec des minéraux, des vitamines, manger bio et naturel et surtout bien mastiquer ses aliments. Il a été prouvé que la mastication favorisait la concentration, l'attention et la mémoire.

Encore une autre raison pour rétablir une bonne occlusion à nos patients.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !