

Anti – aging :

Negyven évvel tovább élhetnénk?!?

Ma az átlagos várható élettartam Magyarországon 75 év ... De vajon lehetne ez akár 115 is?



Ma az életminőség, az egészség, a teljesítmény, az erőnlét s a kinézet szempontjából az ember a húszas éveiben van a csúcson, utána menthetetlenül megkezdődik a hanyatlás...50 éves kor körül jelentkeznek a különböző civilizációs betegségek (magas koleszterin,

vérnyomás, szívproblémák, cukorbetegség, ízületi fájdalmak, daganatos betegségek...stb), majd 70 fölött rohamosan gyengül a gondolkodási és tanulási képesség is...

Változik az is, mi foglalkoztatja az ember gondolatait: míg fiatalon elsősorban a szex, középkorúan a pénz, addig időskorban jellemzően az egészségi problémák kötik le a figyelmét.

Fő a pozitív hozzáállás!

Önmagában az, ha valaki optimista, szeretetteljesen él, diétát tart, rendszeresen mozog, kerüli a dohányzást és megfelelő táplálék kiegészítőket szed, húsz évvel hosszabbíthatja meg életét. Kísérletekkel igazolták, hogy a relaxáció és meditáció ugyancsak növeli az élettartamot. Azok akik pozitív érzésekkel emlékeznek vissza a fiatalságukra, két és félszer kevesebb halálozási rizikófaktorral néztek szembe 60 éves kor fölött.



Egy másik vizsgálatban kimutatták, hogy a férfiak esetében az ellenségeskedés és az agresszió jobban rövidíti a várható élettartamot , mint a magas koleszterinszint.

Azzá leszel amit eszel!

Ugyancsak sokat jelent a táplálkozás: a szív-és érrendszer elleni diétát tartó – akik előnyben részesítik a halat, a gyümölcsöt, a zöldséget, a fokhagymát, a mandulát, egy kevés bort és fekete csokoládét fogyasztanak – 8-10 évvel is tovább élnek.

A táplálékok megválogatása hatékony, biztonságos és olcsó, ráadásul finom módja az élet meghosszabbításának...

Az étel elkészítésének kockázata pl húsit kedvelők ritkábban közepesen

Férfiak esetében is prosztaták között: hétszer

esélye helytelen táplálkozás esetén! Különösen az erjesztett savanyúság, a szójakészítmények, a sózott halak és a húskonzervek jelentenek veszélyt.



is jelentősége van...a mellrák duplájára nő a jól átsütött steak körében, szemben a húst átsütve fogyasztóknál....

találtak összefüggést a kockázata és a táplálkozás magasabb a rák kialakulásának

Vitaminpótlás – meghosszabbítja az életet!

Szentgyörgyi C vitaminja közvetlenül nem bizonyított, hogy meghosszabbítja az életet, viszont következetes és megfelelő mennyiségű fogyasztása annyi betegség kialakulását akadályozza meg, hogy közvetetten nyilvánvaló a hatékonysága. A A zsírban oldódó A ill, E vitaminok és a béta karotinok bizonyítottan csökkentik a szív-és érrendszeri betegségek valamint a rák kialakulásának a kockázatát, ezáltal a halálozás esélyét....a D vitamin szedése

pedig önmagában 3-5 évvel hosszabbíthatja meg az életet....



Kontrollált vizsgálatokkal kimutatták, hogy a többszörösen telített zsírsavak (Pl Omega 3) fogyasztása szintén emeli a várható élettartamot.

Böjtölés: javító üzemmód

Azt, hogy miként öregsünk, az ember génjei határozzák meg, és ezzel kapcsolatban nem sokat lehet tenni. A

kalóriakorlátozás - a jó, de nem bőséges étkezés - egyike annak a néhány dolognak, amelyről kitűnt, hogy növelheti a várható élettartamot. A böjtölés hasznának az a magyarázata, hogy

amikor a szervezet nem jut táplálékhoz, akkor a "növekedési üzemmódról" átáll a "javító üzemmódra".

Az egereken és embereken végzett kísérletek alapján állítható, hogy a böjti időszak nagyon sok haszonnal jár. Az inzulinszint lecsökken, amivel párhuzamosan nő a sejtek inzulinérzékenysége, így a tápanyagfelvevő-képessége. A sejtek és a szervezet élettartama nő - nemcsak állatkísérletek támasztják ezt alá, de minden megfigyelés, amit a várható élettartam és a böjt összefüggéséről tettek: a tartós kalóriadeficit, adott esetben a böjtölés szignifikánsan magasabb várható élettartamot eredményez (a tartós túlevés pedig alacsonyabbat, még úgy is, hogy eltekintünk a zabálás okozta elhízás, szívbetegségek, cukorbetegség stb. átlagrontó hatásától). A böjt idején ráadásul olyan hormonális változások mennek végbe a szervezetben, amelyek segítik a zsírraktárak kiürítését.

Az élettartam megnyújtásának világrekordját az emlősök körében az az "új típusú" egér tartja, amelynek élettartama akár 40 százalékkal is kitolódhat - ez az ember esetében 120 évnek vagy még többnek felelne meg...Hmm...

Járd napi 3 kilométert!

A fiatalság megőrzésének a másik legolcsóbb és legegyszerűbb módja a tempós séta.

Nem dohányzó 61-81 éves férfiak életét követték 12 éven át, ezalatt 29%-uk hunyt el. Azok közül akik naponta 1 mérföldnél (1,6 km) is kevesebbet tettek meg, 40,5% vesztette életét, míg a naponta 2 mérföldnél (3,2 km) többet gyaloglóknak csak 24%-a...Átlagosan 7 évvel később távoztak azok, akik naponta legalább 3 km-t gyalogoltak!!!



Lelki tényezők amelyek leginkább befolyásolják az élettartamot (fontossági sorrendben)

1. Életigenlés: az öregedés elfogadása természetes folyamatként
2. Alkalmazkodóképesség
3. Céltudatosság
4. Szerelem és partnerkapcsolat
5. Pozitív hozzáállás
6. Stressztűrő képesség (stresszoldó technikák)
7. Önrendelkezés
8. Jó lelkiállapot
9. Szexuális aktivitás
10. Intelligencia, tájékozottság

11. Társadalmi kapcsolatok
12. Összetartó családi közösség
13. A szabadság megélése
14. Vallási ill. spirituális élet
15. Alapértékek és meggyőződés követése
16. Kiegyensúlyozott munka
17. Megfelelő életritmus
18. Kielégítő alvás



Ma az átlagos élettartam 75 év. Aki egészségesen, tudatosan él, akár húsz évvel hosszabb életet élhet! De az anti-aging eljárásokkal akár még 20 évet „ráhúzhatunk”...

Jó egészséget és hosszú Boldog életet kívánok!

Kautzky-Szemők Adrienn
okl.természetgyógyász
fitoterapeuta, reflexológus
06-30-680-2271



www.kezedbenazegeszseged.hu