

НА 30? МАШИНАТА ОСТАРЯВА

Човешкото тяло се изхабява толкова повече, колкото не се употребява

След тридесетата година започва износването на човешкото тяло и това става на нивото на всички органи. Дихателният апарат намалява своя капацитет чрез втвърдяване на

гръдния кош. Намалява способността на бъбреците за филтриране. Ензимите се използват много по-малко, а това води до по-трудно отстраняване на токсините. Увеличен е сърдеч-



ният пулс, а се намалява дебитът на кръвния максимум (иначе каза-

но - дейността на "помпата" намалява). Намалява и капацитетът на усвояване на кислород. С течение на годините гръбначният стълб се скъсява, ставите се втвърдяват, мускулната маса атрофира, изразходването на енергия намалява, могат да се развият и психически смущения (липса на мотивация, неинициативност, липса на интерес към живота и контактите с хора и т. н.).

Всички тези явления са много по-незабележими при хора, които спортуват, в сравнение с тези, които водят заседнал живот.

За разлика от електрическите батерии, човешкото тяло се изхабява толкова повече, колкото не се употребява. Така според скандинавските учени консумацията на кислород от един активен 60-годишен човек е на равнището на един млад 35-годишен човек, който води заседнал живот. Според изследванията даже над 80-годишните чрез редовно трениране могат да увеличат оросяването на периферните тъкани и на мозъка. 15-минутно интензивно ходене влияе благотворно на движението на колената, прави така, че известно количество течност да проникне в хрущяла, кара го да изпълнява по-успешно ролята си на амортизатор, намалява се триенето в него и, макар че не притежава кръвоносни съдове, бива хранен по-добре.

Препоръчително е да се развиват физически дейности, които подобряват качеството на мускулите, включително и на сърдечния мускул, без да се цели увеличаване на обема им. Така че ритмичните упражнения, които улесняват работата на сърдечносъдовата система и другите органи, са най-подходящи (в сравнение със силовите упражнения). Те трябва да се правят с ускорена интензивност и по-продължително време.

КЪРВЯЩИТЕ ВЕНЦИ НЕ СА ШЕГА

Кървенето на венците (гингивит) е най-честият първоначален симптом на пародонтозата. Следват болка и зачервяване на венците и постепенно се стига до "отдръпване" на венеца и оголване на зъба. Появява се чувствителност и болезненост на зъбните шийки и се увеличава риска от кариеси.

Пародонтозата е последният стадий на заболяването, което обикновено започва незабелязано и се раз-

Лечение

Веднъж появило се, заболяването трудно може да бъде спряно трайно, особено ако не бъдат взети незабавни мерки.

Има много процедури и медикаменти (вкл. медицински паста за зъби), които имат за цел да забавят развитието на процеса. Лечението зависи от стадия на заболяването.

Като профилактика се препоръчва:

- редовното почистване на зъбите със спе-



циален конец поне веднъж на 24 часа и с четка за зъби, с която се извършва и масажирание на венците;

- приемането на вит. С в доза 1000 мг дневно (намалява риска от заболяване или забавя неговото развитие);

-редовното (поне веднъж на три месеца) посещение при вашия стоматолог за отстраняване на зъбния камък и консултация.

ДУХОВНО ЗДРАВЕ

Начини да овладеем болката чрез молитва

Наскоро проведено изследване от USA Today, ABC News и медицинския център към университета в Станфорд констатира, че по-голямата част от обвиняемите използват молитвата като начин да контролират болката и че според тези, които го правят, това наистина действа. Д-р Майкъл Оугъстсън е семеен лекар в Бивър Дем, Уискънсин, но също така работи и в клиника за бедни и неосигурени хора. Той казва, че не е изненадан от откритията, направени чрез изследването, и дори вижда в действие метода, успешно приложен в клиниката. "Използва се базиран на вярата подход при грижата за болните и ние преглеждаме пациентите с лекар, медицинска сестра и пастор. В посланието на Яков се говори за това, как сме призвани да се

молим и да поканим старейшините да се помолят за нас; и това е библейска истина – християните могат да посрещнат болката или стреса, или други болести. Мисля, че просто е много важно за нас да се подчиняваме на онова, което Писанието ни кара да правим." Д-р Оугъстсън казва, че USA Today, ABC News и изследването на Станфорд трябва да предоставят не само на християнските, но и на всички други лекари причини, за да подхождат те със своите пациенти към въпроса за вярата като към средство за постигане на по-цялостно и по-всеобхватно медицинско лечение. Лекарят е на мнение, че прибавянето на молитвата към плана за лечението на пациентите осигурява по-пълни грижи, тъй като то включва ума и духа на пациента.

Agape Press

СПОРТОВЕ НА МЛАДОСТТА



Плуване

Това е без съмнение звездата на спортовете, особено полезно за хората със ставни увреждания, на които във водата помага законът на Архимед. От полза е и това, че във водата тялото консумира четири пъти повече калории, отколкото във въздуха.



Колоездене

Това е най-икономичното средство за придвижване, като се има предвид, че за едно и също разстояние консумираме пет пъти по-малко калории в сравнение с ходенето пеш.



Каране на ски

Този спорт кара сърцето и белите дробове да работят по-интензивно в режим на ритъм. Може да се практикува и от хора с наднормено тегло. Да не забравяме благоприятното въздействие и на природните фактори - вятър, охлаждане (последвано от затопляне), влага, слънце и пр.



Обща гимнастика

Ако съветите дотук ви изглеждат сложни и скъпи за изпълнение, започнете ежедневна гимнастика. Така, докато разговаряте с колегите си, можете да поддържате еластичността на мускулите и опорния апарат. Редовно практикувана, тя предотвратява и премахва ревматичните болки.



Ходене

Това е най-естествената активност за човека. Изградете си навика да пропускате няколко спирки на рейса. За да е ефикасно ходенето, трябва да е по-дълготрайно, по-живо и интензивно. Това е най-доброто лекарство срещу заболявания на вените. То е също така лекарство срещу артроза, анкилоза и пр.