

ЧИТАТЕЛИТЕ ПИТАТ



КАК ДА ЖИВЕЕМ 100 ГОДИНИ

“Дайте ни препоръки относно здравословния начин на живот - относно това, как да живеем “грамотно”, така че да имаме полза, а не вреда” - пише в част от писмото на анонимен читател. Имайки предвид, че здравословният начин на живот включва повече аспекти, отколкото само здравословното хранене, ви предлагаме обобщената схема на д-р Тери Бътлър, участвал във второто здравно изследване на адвентисти. Това е едно от най-големите епидемиологични изследвания в Северна Америка, включващо 105 хиляди представители на адвентната църква.

Останете здрави

Поддържайте нормално тегло. Вземайте превантивни мерки. Доживелите до дълбока старост се разболяват по-малко от сърдечни болести, рак, диабет и инфекции и често запазват добро физическо и умствено здраве до края на живота си.

Рагвайте се на живота

“В края няма да имат значение годините на живота ти, а животът, който е изпълвал годините” - казва Ейбрахам Линкълн. Имайте позитивно отношение към живота, развийте оптимизъм, усмихвайте се често.

Не пушете

Прекратяването на пушенето е все още най-успешната възможна превантивна мярка срещу лошото здраве и ранната смъртност. Пушенето съкращава продължителността на живота средно с 14 години. Някои от столетниците са пушели, но ако вие никога не сте или сте изоставили този навик, сте с едни гърди напред.

Станете вегетарианец

Много от групите дълголетници в света се придържат главно към растителна диета - зеленчуци, плодове, бобови растения, пълнозърнести култури и ядки. Растителната храна е богата на жизненоважни хранителни вещества и антиоксиданти, които предпазват клетките от заболяване. Червеното месо е

малка част от диетата на повечето дълголетници.

Поддържайте физическа активност

Никога не е твърде късно да започнете редовни упражнения, но колкото по-рано го направите, толкова по-добре. Подходящи са ходенето и плуването, силовите и разтягащите упражнения.

Практикувайте почивка в събота

Отделяйте си време всяка седмица за богослужение, за приятелите и семейството си, за почивка и възстановяване.

Упражнявайте вяра

Едни активни духовни взаимоотношения с Бога носят чувство за смислено съществуване и принадлежност, цел на живота и надежда за бъдещето.

Разширявайте творческите си способности

Поддържайте ума си активен чрез четене, писане на поезия, разкази, рисуване. Никога не сте твърде стари, за да научите нещо ново, било то по отношение на компютрите, езиците или даден музикален инструмент.

Поддържайте социални контакти

Приятелите и семейството са добра система за социална подкрепа. Създайте си приятели, развийте нови приятелства, бъдете приятелски настроен, окуражавайте и подкрепяйте другите в пътешествието на техния живот.

Нагвийте стреса

Не можете да избегнете стреса. Но можете да се научите да се справяте с него и да продължавате напред, дори и в най-тъмните си часове. Повечето здравословно остаряващи хора не просто са си взели своя дял от стреса, който им се “полага” в живота, но и са развили издръжливост, духовна сила и са намерили ефективни начини за справяне с него.

Да надникнем в себе си

Най-голямата “лаборатория” в човешкото тяло

Теглото на черния ни дроб е 2.5% от общото ни телесно тегло. Той е най-големият, морфологично и функционално най-комплексен човешки орган. Разположен е в дясната горна област на корема, зад последните ребра и под белия дроб. Могат да бъдат изброени повече от 400 жизненоважни негови функции. Ще споменем само някои от тях:

- формира кръвта до седмия месец на бременността;
- помага за превръщането на храната в съставки, които организмът използва за основните си нужди. Произвежда и съхранява протеините, мастите, резервните въглехидрати, желязото и витамините;
- образува жлъчка, с която участва в усвояването на мастите и някои витамини в червата;
- играе централна роля в обезвреждането и излъчването на отпадните продукти на обмяната на веществата и медикаментите;
- участва в борбата с инфекциите (особено с тези, чиято входна врата са червата).

Белези на чернодробните заболявания:

- жълтеница (пожълтяване на кожата и белия участък на очите);
- гадене, повръщане, загуба на апетит;
- тъмна урина;
- светло оцветени изпражнения (сиви или бели);
- промяна в ритъма на съня;
- повръщане на кръв или черно оцветяване на изпражненията (поради попадане на кръв в тях);
- лесна уморяемост;
- уголемяване на корема, причинено от увеличени размери на черния дроб или слезката или поради набиране на течност в коремната кухина (асцит);
- кожен сърбеж;
- прекомерно надаване на тегло;
- коремни болки.

При наличие на някои от тези симптоми е необходимо да посетите специалист - гастроентеролог.

30+



Лесни упражнения против стареене

■ Сутринта разходете кучето или брачния си партньор енергично и направете два 30-секундни спринта, за да стимулирате работата на сърцето си. Вечерта направете лицеви опори по време на рекламите в любимото ви телевизионно шоу.

■ Практикувайте най-предпочитания от вас спорт с приятелите или семейството си. Вдигайте гирички, докато гледате новините.

■ Правете 4-5-минутни почивки през деня в офиса, за да изкачите тичешком стълбите. Като се върнете на бюрото си, ще мислите по-ясно. Продуктивността ви ще скочи. По-късно направете клякания, коремни преси и скокове на въже. Тези прости упражнения тренират главните мускулни групи и така няма да се чувствате например онеправдани.

■ Докато говорите по телефона, ходете енергично. Ако разговорите ви са по 40-50 минути, вече сте постигнали цялата сърдечна тренировка за деня. Няколко серии вдигане на гирички вечерта - и сте победител в битката с възрастта!

■ Запишете на уокмена си 30 минути от любимата си музика, после тичайте като вятъра, докато свърши и последният акорд. По-късно нацепете дървата, пренаредете мебелите или помогнете на съседа си.

■ Докато сте на тенис, с ролерите, на ски, отдалите сте се на туризъм или тренирате джогинг, вземайте със себе си приятели, които ще ви накарат да забравите, че се упражнявате.