

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 22, listopad 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśloni: 2107

Żyć sto lat, albo nawet i więcej to niedoścignione marzenie wielu z nas. A jednak na świecie udokumentowano kilkanaście przypadków osób, które przekroczyły wiek nawet 120 lat. Tajemnica długiego życia, nie jest wcale taka trudna do rozwiązania. Co prawda, to jak szybko starzeje się nasz organizm uzależnione jest od genów, ale tylko w trzydziestu procentach. Na pozostałe siedemdziesiąt procent pracujemy sami od wczesnej młodości. Dzięki zdrowemu stylowi życia, odpowiedniej diecie i pozytywnemu nastawianiu do otoczenia możemy stać się długowieczni, a przynajmniej dożyć zdrowo i szczęśliwie sędziwego wieku.

Oto kilka ważnych wskazówek, jak tego dokonać

Ruch to podstawa

Ruch to najlepszy sposób na zdrowie i długie życie. Każda aktywność fizyczna jest dobra, zwłaszcza jeśli uprawiamy sport od najmłodszych lat. Dzięki ćwiczeniom mamy mocne i sprawne mięśnie, chudniemy a komórki w naszym organizmie są lepiej odżywione i dotlenione. Wystarczy 3 razy w tygodniu przez minimum pół godziny pospacerować, pobiegać, pojeździć na rowerze, popływać lub potańczyć, aby wydłużyć sobie życie. Osoby, które w ogóle nie ćwiczą, żyją średnio o cztery lata krócej; są także obciążone wyższym ryzykiem zawału serca.

„Odżywianie z głową” - nie za dużo, nie za mało

Ludzie otyli żyją średnio o 10 lat mniej niż szczupli. Obniżenie masy ciała o 10 proc. zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca o 20 proc. Co piąty zgon w wyniku chorób układu krążenia wynikających z nadwagi, dotyczy ludzi poniżej 60 roku życia. Z reguły jest tak, że przez całe życie jemy znacznie więcej niż potrzebujemy, a ruszamy się znacznie mniej niż powinniśmy. Nie chodzi o to, by głodować (bo to powoduje niedobór składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu i nadwyręza odporność), ale o to, by się nie przejadać. Biorąc pod uwagę, że z wiekiem tempo przemiany materii spada, czym jesteśmy starsi musimy jeść mniej. Szczupła sylwetka zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia chorób cywilizacyjnych: miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy, nowotworów, chorób stawów i układu moczowego.

Miłość

Nawet badania naukowe potwierdziły, że osoby samotne żyją krócej. Stąd tak ważna jest obecność w naszym życiu najbliższych. Mając stały grunt, który zawsze daje potrzebne wsparcie i chroni nas niekiedy przed złem tego świata, możemy spokojniej iść przez życie. Świadomość ciepłych uczuć i oparcia w rodzinie wpływa na nasze samopoczucie i kondycję psychiczną. Udana relacja z partnerem jest także kluczem do sukcesu.

Śmiech to połowa sukcesu

Warto oglądać komedie, mogą mieć znaczny wpływ na długość naszego życia. Naukowcy ustalili, że osoby śmiejące się co najmniej 15 minut dziennie żyją nawet osiem lat dłużej niż ponuracy.

Gdy śmiejemy się przez przynajmniej 15 minut dziennie, poprawiamy swoje krążenie, zapobiegamy gromadzeniu się cholesterolu we krwi oraz tworzeniu się zakrzepów.

Ćwiczenie mózgu (myślmy, czytamy, rozmawiamy, oglądamy...)

Mózg starzeje się tak samo, jak inne organy. Z czasem zmniejsza się ilość połączeń między komórkami nerwowymi, słabnie zdolność postrzegania i przyswajania nowych informacji, zmniejszają się zdolności adaptacyjne. Wszystkie badania potwierdzają, że praca umysłowa spowalnia wszystkie te niekorzystne procesy. Osoby, które ciągle przyswajają wiedzę są bardziej sprawne intelektualnie, mają lepszą pamięć

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 22, listopad 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2107

krótko i długotrwałą niż te, które definitywnie zakończyły edukację. Żeby ćwiczyć umysł wystarczy czytać, rozwiązywać krzyżówki czy choćby oglądać seriale. Konieczność kojarzenia z odcinka na odcinek zawilości fabuły także zmusza mózg do pracy.

Bez stresu...

Stresujemy się byle czym, a potem nie potrafimy tego odreagować. Gdy się denerwujemy, wzrasta poziom adrenaliny, glukozy, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz triglicerydów, a jeśli substancje te nie są neutralizowane przez organizm, niekorzystnie wpływają m.in.: na serce, wątrobę i nerki. W stresujących sytuacjach powinniśmy zrobić sobie przerwę, wziąć głęboki oddech i policzyć spokojnie do 10 to naprawdę działa.

Stronienie od papierosów i alkoholu

Nikotyna niszczy antyoksydanty, przyspieszając tym samym miazdżycę. Skóra u osób palących szybciej się starzeje, a palaczki o 2 lata wcześniej przechodzą menopauzę. Rzucając palenie, zmniejszamy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru, a po 15 latach od zerwania z nałogiem zagrożenie chorobami układu krążenia jest podobne jak u osób, które nigdy w życiu nie paliły. Alkohol również zwiększa ryzyko chorób serca i udaru, dlatego pijąc powinniśmy wyznaczać sobie pewne granice.

Sen też jest ważny

Człowiek przespia około 1/3 swojego życia i nie bez powodu. Sen pozwala nam odpocząć i zregenerować się po trudach dnia codziennego. Do życia jest nam po prostu niezbędny, a człowiek już po 2 nocy bez snu jest zmęczony, poirytowany, brakuje mu koncentracji, a nawet miewa halucynacje. Nocny odpoczynek jest również bardzo ważny ze względu na stan psychiczny. Podczas snu organizm wydziela mniej hormonów stresu, a mózg ma czas na przetworzenie emocji i złagodzenie nieprzyjemnych doznań czy wspomnień. Tym, którzy mają problemy z zaśnięciem zaleca się picie ciepłego mleka przed pójściem do łóżka lub melisy.

Podsumowując, jeśli chcemy żyć długo i szczęśliwie to:

- Po pierwsze uwierzmy, że możemy dożyć setki i więcej!
- Bądźmy komuś potrzebni!
- Bądźmy optymistami!
- Jedzmy zdrowo i z umiarem!
- Rozwijajmy mądrość, uczmy się dla samego uczenia i ćwiczymy pamięć!
- Dbajmy o rodzinę i przyrodę!
- Zwalczajmy stres!
- Postarajmy się mieć przyjaciół!
- Nie traktujmy siebie zbyt poważnie!
- Nie ograniczajmy swojej twórczości!
- Wystrzegajmy się używek!

Źródło: medonet.pl, poradopedia.pl oraz biomedical.pl