

Anti-Aging

**czyli Twoje własne źródło młodości
– jak samodzielnie dzień po dniu
opóźniać starzenie się ciała i umysłu**





Beate Rossbach
Bioterapeutka i autorka

Drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy,

czy znacie obraz Lucasa Cranacha Starszego „Źródło wiecznej młodości” namalowany w 1546 roku? W lewej części obrazu można zobaczyć stare, nie-dotężne i chore kobiety, które wchodzi do dużego basenu lub są do niego wnoszone, bo nie mogą już chodzić. Z prawej strony obrazu wychodzą z wody uzdrowione, wyraźnie młodsze i rozkoszują się jedzeniem, tańcem i miłością młodych mężczyzn. Jak widać, możliwość zniwelowania oznak starości jest naszym odwiecznym marzeniem, bo przecież nikt nie chce wyglądać i czuć się staro. Wprawdzie do dziś nikt nie odkrył źródła, które może zmienić nas wszystkich w młodo wyglądających matuzaleatów, nie udaje się to nawet całemu przemysłowi anti-agingowemu, który czasami na wyrost obiecuje wciąż nowe, prawdziwie cudowne środki odmładzające.

A jednak źródło młodości istnieje. I nie musicie wcale brać kąpieli – wszystko czego potrzebujecie jest w Was. Ponieważ od Waszego stylu życia i od Waszego nastawienia zależy, jak szybko tyka Wasz zegar biologiczny. Kilka trików i mała pomoc są dozwolone. Dzięki naturalnym metodom i medycynie estetycznej możecie zachować świeży wygląd również w późniejszym wieku.

W tym poradniku zebrałam dla Was wszystko, co może pomóc Wam cieszyć się drugą połową życia w zdrowiu i radości.

SPIS TREŚCI

Anti-Aging	3
Już teraz oszukaj starość – tak to się robi!	
Styl życia	4
Co przede wszystkim odgrywa istotną rolę w walce ze starzeniem się – poznaj czynniki, które są tu szczególnie ważne	
Żywnienie	6
W jaki sposób dieta śródziemnomorska stulatków oraz rezygnacja z cukru opóźniają proces starzenia się	
Substancje witalne	8
Jak unieszkodliwić wolne rodniki i dlaczego należy dostarczać organizmowi witaminę D i selen	
Ruch	10
Dlaczego aktywność fizyczna i umysłowa jest tak ważna i jak pozostać młodym nawet w późnym wieku	
Uroda	12
Wyglądasz tak młodo, jak młodo się czujesz! O jakich zabiegach warto pomyśleć?	
Hormony	14
Czy terapie zastępcze i uzupełniające są poszukiwanym źródłem młodości?	
Ochrona	15
Zabezpiecz skórę i oczy przed słońcem – ale jak to zrobić umiejętnie?	
Nastawienie	16
Radość życia i opanowanie utrzymują młodość nawet do 12 lat dłużej!	

STOPKA REDAKCYJNA

ISBN:	978-83-269-6564-7
E-book nr:	2ZH24
Wydawnictwo:	Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
Adres:	03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt:	Telefon 22 518 29 29, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP:	526-19-92-256
Numer KRS:	0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł
Copyright by:	Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2017

JUŻ TERAZ OSZUKAJ STAROŚĆ - TAK TO SIĘ ROBI!

WSZYSCY CHCIELIBY ŻYĆ DŁUGO, ALE NIKT NIE CHCE BYĆ STARY. I RZECZYWIŚCIE, NAUKA ODKRYŁA WIELE SPOSOBÓW, DZIĘKI KTÓRYM MOŻEMY ŻYĆ DŁUŻEJ, NIE CZUJĄC SIĘ STARO I NIEDOŁĘŻNIE.

STARZENIE SIĘ NIE JEST CHOROBA

Anti-Aging w dosłownym przekładzie znaczy „przeciw starzeniu się” i jest nie do końca szczęśliwym tłumaczeniem opisu wszystkich starań w zatrzymaniu postępującego starzenia się organizmu. Nie da się zatrzymać tego biologicznego procesu, ale można przejąć nad nim kontrolę i przedłużyć jego przebieg. Dlatego wyrażenie „Age Control” czyli kontrola wieku byłoby tu bardziej na miejscu. Ale czym jest starzenie się i kiedy się zaczyna?

Naukowcy definiują je zgodnie: starzenie zaczyna się, kiedy proces rozpadu komórek ma przewagę nad procesem ich budowy. Starzenie jest więc catkiem naturalnym zjawiskiem, które rozpoczyna się zaraz po przyjściu na świat.

DLACZEGO STARZENIE SIĘ JEST TAK WAŻNYM ZAGADNIENIEM

Dlaczego właściwie zajmujemy się wiekiem i działaniami powstrzymującymi starzenie? Przecież jeszcze nasi dziadkowie przyjmowali starzenie się jako coś naturalnego. Akceptowali typowe dla wieku dolegliwości tak samo, jak spadek wydajności ciała i umysłu.

Dzisiaj próbujemy rozwijać strategię powstrzymania procesów starzenia z jednego, prostego powodu: żyjemy coraz dłużej (patrz grafika na str. 4) i lat, które są nam dane, nie chcemy przeżyć jako niedołążni starcy. Chcemy wciąż doświadczać radości życia.

MOŻNA MIEĆ WPŁYW NA PROCESY STARZENIA

Naukowcy z Uniwersytetu Bostońskiego w stanie Massachusetts w USA odkryli wzorzec genetyczny, który posiadają sędziwi ludzie. Charakteryzuje się on wieloma matymi zmianami genomu (zespołu cech dziedzicznych). Zatem na podstawie analizy genów można przewidzieć, czy dany człowiek dożyje późnej starości, czy też nie.

Długi czas kody genetyczne, a więc i „geny matuzalema” uchodziły za niezmiennie. Jednak najnowsze wyniki badań pokazują, jak jest naprawdę – można je zmienić. Odpowiedni styl życia, dużo ruchu, mało stresu mogą zmienić wpływ na starzenie się zapisane w naszej informacji dziedzicznej w DNA.

Mamy zatem swój los, a właściwie starość w swoich rękach.

STRATEGIA ANTI-AGING BAZUJE NA 6 FUNDAMENTACH

Jeżeli chcesz zestarzeć się zdrowo, musisz zawczasu coś w tym kierunku robić. Ponieważ Anti-Aging to nie tylko zatrzymanie wieku, ale też zapobieganie chorobom. Zasady są proste i łatwe do stosowania.

Oto 6 podstaw projektu Anti-Aging:

1. Styl życia
2. Zdrowe odżywianie
3. Ruch
4. Substancje witalne
5. Równowaga psychiczna
6. Estetyczny Anti-Aging

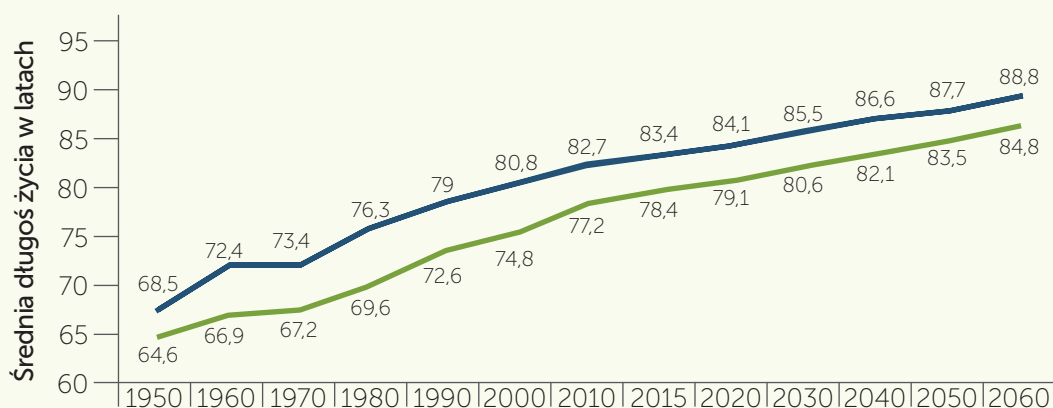
Możesz ustalić samodzielnie, jak będą wyglądały Twoje podstawy działania Anti-Aging i z czego będą złożone. To Ty zdecydujesz, jak mocny lub słaby będzie jego fundament.

ZRÓB „INWENTARYZACJĘ”

Według aktualnych prognoz, jeżeli mężczyzna osiągnął 65 lat, ma przed sobą jeszcze 17 lat życia, a kobieta nawet 20! To są oczywiście wartości przeciętne. Wyniki badań wskazują, że co drugi z nas będzie żył jeszcze parę lat dłużej. A więc optaca się zacząć program Anti-Aging już teraz. Na początek powinniśmy się zastanowić, który z fundamentów działania projektu opóźniającego starzenie wypada u nas najstąbiej. Tu przydatna będzie wizyta u lekarza.



DŁUGOŚĆ ŻYCIA



Od roku 1950 długość życia wzrasta. 65 lat temu kobiety dożywały przeciętnie 68,5 lat, dzisiaj jest to 83,4 lat życia. Także mężczyźni mogą liczyć na życie 15 lat dłuższe niż ich ojcowie.

Wspólnie z Twoim lekarzem możesz:

- Zrobić badania kontrolne
- Na podstawie wyników badań laboratoryjnych odkryć ewentualne czynniki ryzyka
- Omówić najkorzystniejsze formy aktywności ruchowej
- Omówić swoją sytuację życiową
- Przedyskutować konieczną dawkę substancji witalnych i – ewentualnie – hormonów

W trakcie rozmowy możesz razem z lekarzem stworzyć odpowiednią dla siebie strategię przeciw starzeniu. Pierwszą wskazówką wyznaczającą Twój status Anti-Agingowy dadzą wyniki badań wymienionych na stronie 4.

SETNE URODZINY BĘDĄ W PRZYSZŁOŚCI NORMĄ

Osiągnięcie stu lat życia już dzisiaj nie jest utopią. Demografowie z uniwersytetu w Rostocku obliczyli, że najpóźniej w XXII wieku będzie to normalne zjawisko. Już teraz w ostatnich trzydziestu latach ilość stulatków zwiększyła się dziesięciokrotnie. Ale jeżeli to Ty chcesz

świętować swoje setne urodziny już w XXI wieku, musisz postawić na aktywność. Wszystkiego, co trzeba wiedzieć, dowiesz się na następnych stronach. I pobądź się myślenia: „nie, ja już jestem za stara czy za stary, to nie ma sensu”. Nauka twierdzi inaczej – nawet po siedemdziesiątce optaca się rzucić palenie. Zaczynij już dzisiaj!

MAŁE ZMIANY, DUŻY EFEKT

Wprowadzenie do codziennego trybu życia sześciu zasad działania Anti-Agingu naprawdę nie jest trudne.

W tym przewodniku dowiesz się, krok po kroku, jak to funkcjonuje. Jeżeli zaczniesz stosować się do przedstawionych rad, może będziesz świętować swoje setne urodziny. A nawet jeżeli będą to „tylko” dziewięćdziesiąte? W ruchu Anti-Aging chodzi nie o pomnożenie lat życia, ale o utrzymanie jak najlepszej kondycji i doświadczenie złotej jesieni życia. Stosując przedstawioną strategię walki ze starzeniem, polepszysz z pewnością jakość swojej egzystencji w późnym wieku. ■

NAJWAŻNIEJSZY JEST STYL ŻYCIA

NA TO W JAKI SPOSÓB I JAK SZYBKO SIĘ STARZEJEMY WPŁYWAJĄ W JEDNEJ TRZECIEJ NASZE GENY, A W DWÓCH TRZECIACH NASZ STYL ŻYCIA. DZIĘKI ZDROWEMU STYLOWI ŻYCIA MOŻEMY SKORYGOWAĆ PROCESY STARZENIA.

STYL ŻYCIA SKŁADA SIĘ Z WIELU CZYNNIKÓW

Jako styl życia określa się zespół codziennych zachowań specyficzny dla danej zbiorowości lub jednostki. Do stylu życia zaliczamy takie czynniki jak wybór mieszkania, sposób ubierania się, uprawiane hobby i wiele innych. Szczególną rolę w stylu życia odgrywają aspekty zdrowotne.

Co ma znaczenie dla długiego i zdrowego życia:

- Dbanie o zdrowie i badania profilaktyczne
- Regularne zażywanie ruchu
- Zdrowe odżywianie
- Wystarczająca ilość snu
- Redukcja stresu
- Rezygnacja z palenia
- Pozytywne nastawienie do własnego wieku

PRO-AGING – CZYLI PRZECIWNIE DO ANTI-AGING STYL ŻYCIA, KTÓRY SPRZYJA SZYBKEMU STARZENIU SIĘ



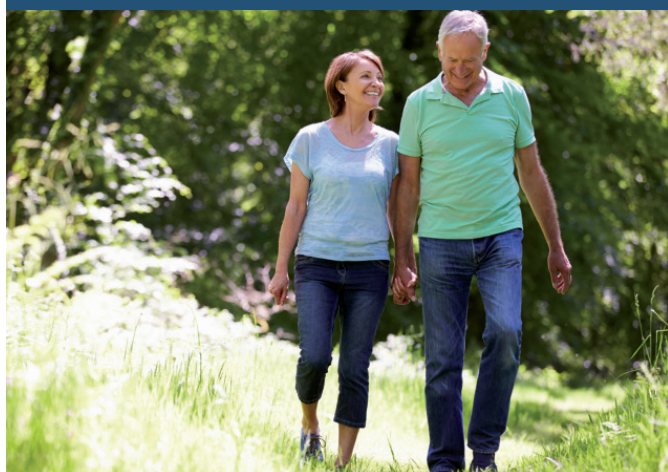
Papierosy, nadmierne spożywanie alkoholu i fast foody skracają życie oraz przyspieszają proces starzenia

Być może do teraz nie zastanawialiście się nad swoim stylem życia i postępowaliście instynktownie. Jednak, aby prowadzić zdrowe i spełnione życie, trzeba mieć świadomość, jak ważne jest odpowiednie nastawienie i stosować w praktyce pożądane zachowania.

OBSERWUJ UWAŻNIE STAN SWOJEGO ZDROWIA

Jeżeli pierwsze sygnały ostrzegawcze danej choroby zostaną odpowiednio wcześniej zauważone i zdiagnozowane, można ją pomyślnie wyleczyć. Dlatego istnieje

PRZEBYWAJ CZĘSTO NA ŁONIE NATURY!



Jednym z ważnych czynników procesu starzenia się jest wpływ środowiska. Przyspiesza go stres spowodowany hałasem, zanieczyszczeniem i gorączkowym pośpiechem w wielkich miastach. Dlatego szukaj, tak często jak to możliwe, równowagi na łonie natury i korzystaj ze świeżego powietrza.

szeroka paleta badań profilaktycznych, które pozwalają wcześniej rozpoznać zagrożenie. NFZ ma również w swoim zakresie działań taką profilaktykę, zapytaj o nią lekarza rodzinnego.

Do refundowanych badań profilaktycznych i specjalnych akcji diagnostycznych zalicza się przede wszystkim:

- Ogólne badanie stanu zdrowia
- Wykrywanie raka szyjki macicy
- Mammografię
- Wykrywanie nowotworów jelit (szczególnie jelita grubego)
- Profilaktykę raka skóry
- Profilaktykę raka prostaty
- Bezpłatne konsultacje z wybranymi specjalistami bez skierowania (białe soboty)

Im jest się starszym, tym częściej można wykonywać przegląd stanu zdrowia.

Korzystaj świadomie z tych działań profilaktycznych, aby móc w miarę możliwości uniknąć chorób skracających życie.

ZABÓJCA NUMER JEDEN TO PALENIE PAPIEROSÓW

Szwajcarscy lekarze medycyny zapobiegawczej sprawdzili związek pomiędzy sposobem życia a najczęstszymi przyczynami chorób krążenia i rakiem. W tym celu przez 20 lat obserwowali 16 271 osób w wieku między 16 i 90 lat. Badano u nich poziom spożycia alkoholu, palenia papierosów, jedzenia owoców i aktywność fizyczną. Wyniki gromadzone w 15 latach następujących po zaprzestaniu eksperymentu potęczyli z wypadkami zgonów. Liczby były jednoznaczne. U palaczy ryzyko wcześniejszego zgonu było podwyższone o 57%. Niezdrowe jedzenie, mało ruchu i wysokie spożycie alkoholu dają 15% wzrost. Jeżeli czynniki podwyższonego ryzyka potęczą się, przewidywana długość życia obniża się drastycznie. U 75 letnich mężczyzn, którzy palą, są mało aktywni fizycznie, odżywiają się niezdrowo i piją alkohol prawdopodobieństwo przeżycia następnych dziesięciu lat wynosi tylko 37%. Bez tych czynników ryzyka wynosi ono 67%. To jest wyraźny dowód na to, że optaca się pożegnać z papierosowym dymkiem.

RÓWNIEŻ SYTUACJA MIESZKANIOWA WPŁYWA NA PRZEWIDYWANĄ DŁUGOŚĆ ŻYCIA

To, czy jesteśmy zadowoleni z mieszkania, wpływa jednoznacznie na przewidywaną długość życia. Według ankiety Instytutu Emnid prowadzącego badania rynkowe, prawie jedna trzecia badanych stwierdza, że ich sytuacja mieszkaniowa ma ogromny wpływ na przewidywaną długość życia. Dlatego powinniśmy odpowiednio wcześniej zastanowić się nad tym, jaki rodzaj mieszkania będzie dla nas odpowiedni na starość.

Mieszkanie bez barier architektonicznych, z windą, możliwość zrobienia zakupów w odległości do pokonania pieszo oraz tereny zielone w pobliżu bezsprzecznie polepszają jakość życia, a tym samym szanse na dożycie późnej starości.

Coraz więcej seniorów przyjmuje jako opcję „wspólnoty mieszkaniowe”. Wspólne mieszkanie z ludźmi o podobnych zapatrzywaniach jest najlepszym lekarstwem na samotność.

SEN JEST WAŻNYM ELIKSIREM ŻYCIA

Rozładowanie stresu i wystarczająca ilość snu w nocy pozwalają na wolniejsze tykanie naszego zegara biologicznego. Wyniki badań pokazują, że psychiczne i fizyczne przeciążenie powstające z braku snu może skrócić życie nawet o osiem lat. Ponieważ w czasie snu regenerują się komórki organizmu, wzrasta odporność na infekcje,

a psychika może przepracować wrażenia minionego dnia. Jeżeli procesy regeneracyjne i naprawcze nie przebiegają prawidłowo, starzenie się organizmu następuje szybciej.

ZACHOWAJCIE RADOŚĆ ŻYCIA

Nikt się nie cieszy, gdy z biegiem lat zaczynają się typowe dla wieku dolegliwości. Skóra się marszczy i wszystko przychodzi z trudem. Ale ciągła tęsknota za młodością nie jest dobrym rozwiązaniem. Jeżeli nie pogodzicie się ze swoim wiekiem i będziecie wiecznie złorzeczyć losowi, to nie tylko odbierzecie sobie sami radość życia, ale je też skrócicie. Cieszcie się każdym dniem, zachowajcie ciekawość życia i przy każdej okazji śmieJCie się z całego serca.

Badania wykazały jednoznacznie, że ludzie dożywający ponad stu lat potrafią pokonywać stres i cieszą się życiem. ■

DZIĘKI TAKIEMU ODŻYWIANIU MOŻNA DOŻYĆ SETKI

„CZŁOWIEK JEST TYM, CO JE”. TAK MÓWI PRZYSŁOWIE. I RZECZYWIŚCIE, PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIEM WSPOMAGAMY PROCES WOLNIEJSZEGO STARZENIA.

DOBRY WYBÓR: DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Badania potwierdziły już dawno, że dieta śródziemnomorska chroni układ krążenia, zapobiega chorobom nowotworowym i przedłuża życie.

Typowa dieta śródziemnomorska jest zdrowa, ponieważ główną rolę odgrywają w niej warzywa i owoce, które u nas są raczej dodatkiem. Na przykład przeciętny Grek spożywa 815 gramów warzyw dziennie, podczas gdy Polak 292, a Niemiec tylko 285. Uczmy się więc od południowców i przestawmy nasze myślenie: zamiast mięsa z warzywami jedzmy warzywa i czasem trochę mięsa albo rybę. Ponieważ warzywa rosnące w obszarze Morza Śródziemnego są bogate w witaminy, minerały i wtórne substancje roślinne, chronią naczynia krwionośne oraz wszystkie komórki organizmu przed atakiem agresywnych wolnych rodników.

NIE MA DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ BEZ OLIIWY!

W kuchni śródziemnomorskiej warzyw się nie gotuje. Można je dusić, smażyć albo grillować. Nieodzowna jest przy tym oliwa. Jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe i zapobiega odkładaniu się złogów w naczyniach krwionośnych, chroniąc przy tym przed miażdżycą.

Oliwa tłoczona na zimno nie powinna być podgrzewana powyżej 180 stopni. Podczas duszenia i smażenia warzyw na oliwie trzeba uważać na tak zwaną temperaturę dymienia. Jeżeli podczas podgrzewania oliwa zaczyna dymić,

natychmiast zmniejszamy temperaturę, w przeciwnym wypadku doprowadzimy do powstania szkodliwych dla zdrowia składników.

UCZMY SIĘ OD STULETNIICH MIESZKAŃCÓW WYSP

Na południu Japonii leżą wyspy Okinawa, na których żyje więcej stulatków niż na całym świecie. Przy tym mieszkańcy

PIJ, ABY ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ



Niedobór wody w organizmie przyspiesza nie tylko powstawanie zmarszczek. Jego brak prowadzi do rozstroju nerwowego, problemów z nerkami i osłabia działanie mózgu. Oprócz tego nasz organizm potrzebuje wody, aby wyptakiwać i usuwać toksyczne substancje. Powinniśmy pić dwa litry wody dziennie.

PIERWSZA DZIESIĄTKA NA LIŚCIE GWIAZD ANTI-AGINGU W ZALECANYM SPOSOBIE ODŻYWIANIA



1. Winogrona

Winogrona zawierają resweratrol, wtórną substancję roślinną należącą do polifenoli. Jest ona silnym przeciwutleniaczem, potrafi zablokować tworzenie się wolnych rodników w komórkach organizmu. Dzięki temu spowalnia proces starzenia.



2. Brokuły

Brokuł, należący do kapustowatych, jest dzięki flawonoidom i wysokiej zawartości witaminy C niezbędny w medycynie Anti-Aging. Do tego zawarte w brokułach indole regulują mutacje genów i kontrolują DNA. W ten sposób zmniejszają ryzyko powstawania zdegenerowanych komórek nowotworowych.



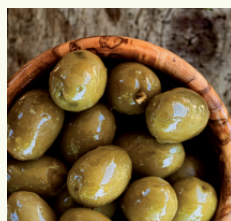
3. Dzikie łosoś

Nienasycone kwasy Omega 3, które zawiera łosoś, są źródłem młodości dla układu krążenia. Aminokwasy w łososiu (tryptofan i tyrozyna) to pierwszy etap tworzenia się hormonu szczęścia – serotoniny. Jedz przede wszystkim dzikiego łososa, nie hodowlanego – ten ostatni jest określany „tuczniakiem morza”.



4. Pomidory

Likopen nadaje pomidorom czerwony kolor. Chronik komórki i jest przeciwutleniaczem. Jedz przynajmniej siedem pomidorów tygodniowo.



5. Oliwki

Owoce drzewa oliwnego i pozyskiwana z nich oliwa są nieodzownym składnikiem kuchni śródziemnomorskiej oraz strategii Anti-Aging (o czym było wyżej w akapicie poświęconym oliwie).



6. Rośliny strączkowe

Rośliny strączkowe stanowią świetne źródło energii i białka roślinnego. Dostarczają nam budulca niezbędnego do tworzenia masy mięśniowej, chrząstki, enzymów, skóry i włosów.



7. Zielona herbata

Herbata z niesfermentowanych liści jest jednym z najmocniejszych środków wytapujących wolne rodniki. Dwie do trzech szklanek dziennie stanowią nad wyraz skuteczny środek przeciw starzeniu.



8. Orzechy włoskie

Zawierają do 20% białka i są idealnym źródłem aminokwasów. Stanowią dobry zamiennik dla mięsa. Dzięki zawartej w nich witaminie B chronią nerwy i są prawdziwym pokarmem dla mózgu.



9. Soja

Ziarno soi jest gwiazdą na liście produktów Anti-Aging. Zawiera bowiem izoflawony, zwane roślinnymi hormonami. Dzięki nim soja działa jak estrogeny, ale bez skutków ubocznych.



10. Migdały

Migdały utrzymują w formie nasz mózg, dzięki wysokiej zawartości witaminy E chronią naszą skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi nadmiernym wystawianiem się na słońce. Utrzymują w normie poziom cholesterolu. Proteiny zawarte w migdałach wzmacniają mięśnie. Garść dziennie to idealna dawka.

wysp nawet w późnym wieku są zdrowi i sprawni. Naukowcy odkryli, że decydującym czynnikiem dla tego zjawiska jest prawidłowe żywienie.

Mieszkańcy Okinawy jedzą:

- Minimalne ilości mięsa
- Mało białej mąki i produktów zawierających cukier
- Dużo ryb morskich
- Olej rzepakowy jako główne źródło tłuszczu
- Dużo warzyw i owoców

Kolejną cechą charakterystyczną tego odżywiania jest brak soli. Potrawy doprawia się głównie ziołami i imbirem. Takie odżywianie pokrywa się w dużym stopniu z zasadami nowoczesnej medycyny Anti-Aging i może być przez nas stosowane na co dzień.

SKREŚCIE CUKIER Z JADŁOSPISU

Cukier jest głównym źródłem energii dla naszego organizmu, a jednocześnie substancją, która przyspiesza wszystkie procesy starzenia. Molekuły cukru (glukoza)

mocno „zaklejają” tkankę łączną, która traci przez to elastyczność.

Ponadto molekuły cukru potrafią potączyć się z proteinami. W ten sposób powstaje tzw. AGE, czyli końcowe produkty zaawansowanej glikacji. Te połączenia powstają zawsze wtedy, kiedy mocno podgrzewamy produkty spożywcze zawierające cukier, karmelizując je. Powstaje znana wszystkim brązowa skorupka. Tak dzieje się też przy zapiekaniu żółtego sera. Wytwarzamy w ten sposób szkodliwe substancje.

AGE przyspieszają pojawianie się oznak i skutków starzenia:

- Zużycie chrząstki stawów
- Marszczenie się skóry
- Plamy starcze
- Zmętnienie soczewki oka
- Twardnienie tkanek łącznych (ścięgna, więzadła)
- Zwężenie drobnych naczyń krwionośnych
- Obniżenie odporności organizmu

Dlatego wyrzucić biały cukier najlepiej w ogóle ze swojej kuchni i jak najrzadziej smażyć na mocnym ogniu mięso i jajka. Nie rób też zapiekanego sera. Zamiast cukru używajcie stewii albo cukru brzoźowego (ksylitolu).

REZYGNACJA Z KOLACJI ODMŁADZA

Anglicy mają w swoim słowniku wyrażenie „Dinner-Cancelling”, co oznacza skreślenie z planu dnia kolacji. Dokładnie to jest uważane przez ekspertów Anti-Aging za jedno z najlepszych działań spowalniających tykanie naszego zegara biologicznego.

Łatwo wyjaśnić, dlaczego rezygnacja z kolacji jest skuteczna. Jeżeli organizm nie jest w nocy zajęty trawieniem, może poświęcić się produkcji hormonów. A melatonina i somatropina są hormonami, które są wydzielane tylko w nocy i które odgrywają ważną rolę w procesie starzenia.

Jeżeli zrezygnujecie z kolacji dwa razy w tygodniu i nie jecie nic po 17.00, możecie rzeczywiście spowolnić proces starzenia. ■

SUBSTANCJE WITALNE WSPIERAJĄ TWÓJ PLAN ANTI-AGING

KOMÓRKI NASZEGO ORGANIZMU POTRZEBUJĄ DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA MIKROELEMENTÓW, NAZYWANYCH PRZEZ LEKARZY SUBSTANCJAMI WITALNYMI. TO POJĘCIE OBEJMUJE MINERAŁY, WITAMINY, MIKROELEMENTY, AMINOKWASY ORAZ WTÓRNE SUBSTANCJE ROŚLINNE. KIEDYŚ WIERZONO W SILNE DZIAŁANIE DUŻYCH DAWEK TYCH SUBSTANCJI, NAJLEPIEJ W FORMIE SUPLEMENTÓW. DZISIAJ TO SIĘ ZMIENIA. TAKI „STRZAŁ Z GRUBEJ RURY” NIE JEST JUŻ ZALECANY PRZEZ EKSPERTÓW ANTI-AGING. ZAMIAST NIEGO STOSUJE SIĘ PLANOWE WSPARCIE.

PRZECIWIUTLENIACZE UNIESZKODLIWIAJĄ WOLNE RODNIKI

Ważną rolę w procesie starzenia odgrywają wolne rodniki. Są to agresywne związki tlenu, które powstają jako produkt uboczny podczas przemiany materii. Niszczycielskie działanie tych związków możemy zaobserwować np. w psujących się jabłkach, rdzewiejącym lakierze czy wędnącej skórze. Najważniejszą bronią dla naszego organizmu przeciwko temu zagrożeniu są przeciwutleniacze, które mogą wyłapywać wolne rodniki.

Do najważniejszych przeciwutleniaczy zaliczamy:

- Witaminy C oraz E
- Karotenoidy
- Selen
- Flawonoidy (np. OPC – ekstrakt z pestek winogron i antocyjany)
- Glutation

Wszystkie te substancje witalne możesz włączyć do swojej diety. Jeżeli jednak palisz, cierpisz na jakąś

chroniczną chorobę lub odżywasz się z wyłączeniem określonej grupy produktów (np. dieta wegańska), lepiej wspomóc się gotowymi produktami. Odpowiedni preparat będący kombinacją różnych przeciwutleniaczy można kupić w dobrej zielarni lub eko-sklepie.

BRAK SELENU POWODUJE WCZEŚNIEJSZE STARZENIE

Selen należy do podstawowych pierwiastków śladowych i jest częścią składową wielu protein odgrywających dużą rolę w naszym układzie odpornościowym. Jako mocny przeciwutleniacz chroni jednocześnie komórki organizmu przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Niemieckie Towarzystwo ds. żywienia poleca dzienną dawkę od 30 do 70 mikrogramów. Jest to ilość trudna do spożycia z pokarmem, ponieważ gleba w naszym rejonie geograficznym jest uboga w selen. Jedyne mięso jest dobrym jego źródłem, ponieważ zwierzęta przyjmują ten pierwiastek śladowy z karmą. Aby nie doświadczyć niedoboru selenu, należy go przyjmować – zwłaszcza kiedy nie jemy mięsa – w postaci suplementów.



Darmowy Biuletyn Portalu „Zdrowie w Praktyce”

Konwencjonalne i alternatywne metody leczenia

Profilaktyka zdrowia wsparta naturą

Skuteczne terapie do samodzielnego zastosowania

Jeżeli chcesz...

- być świadomym pacjentem i rozsądnie decydować o swoim zdrowiu i sposobach leczenia,
- otoczyć najlepszą opieką swoich bliskich, którzy chorują,
- wzbogacić leczenie i profilaktykę zdrowia o metody alternatywne i wspierane naturą,
- skutecznie zapobiegać chorobom i starzeniu się ciała i umysłu,

... dołącz do czytelników naszego Biuletynu.

Zamów **bezpłatny Biuletyn Portalu „Zdrowie w Praktyce”** i korzystaj z porad ekspertów, które **co tydzień** trafią do Twojej skrzynki mailowej >>>

Jako odbiorca Biuletynu otrzymasz również **powiadomienia o nowych bezpłatnych E-bookach i Poradnikach do pobrania**, które kompleksowo przybliżą Ci proces diagnozowania i leczenia wielu chorób współczesnego człowieka.



ZAPISZ SIĘ NA BEZPŁATNY BIULETYN I WZBOGAĆ SWOJĄ WIEDZĘ O ZDROWIU I LECZENIU

WITAMINA B₆ ZAPOBIEGA TWORZENIU SIĘ AGE

Związki powstające z łączenia molekuł cukru i białka, czyli końcowe produkty zaawansowanej glikacji, są nazywane skrótowo AGE. Przyspieszają one procesy starzenia naszego organizmu (patrz str. 7). Wprawdzie powstają one przede wszystkim przy spożyciu cukru i produktów smażonych w wysokiej temperaturze, ale mogą też powstawać w organizmie samoistnie, a z biegiem lat ich ilość się zwiększa.

Aby temu zapobiec, należy po pierwsze zrezygnować z używania cukru. Można również przyjmować witaminę B₆, która powstrzymuje endogenne tworzenie się AGE.

NASZ SYSTEM ODPORNOŚCIOWY POTRZEBUJE WITAMINY D

W okolicach sześćdziesiątego roku życia nasz system odpornościowy zaczyna słabnąć. Łapiemy wtedy infekcje, zwiększa się też ryzyko rozwoju choroby nowotworowej. Wzmacniaj swoją odporność, przyjmując codziennie 1000 jednostek witaminy D. Jest to szczególnie ważne w miesiącach zimowych, kiedy nasz organizm przy małej ilości słońca nie produkuje odpowiedniej ilości tej „słonecznej witaminy”. Z tego powodu system odpornościowy jest słabszy i częściej niż w lecie łapiemy infekcje. Gotowe preparaty z zalecaną dawką witaminy D, w tym takie, w których nośnikiem witaminy jest naturalny olej, można kupić w każdej aptece.

WSPIERAJ „ELEKTROWNIĘ” DZIAŁAJĄCE W TWOICH KOMÓRKACH

Koenzym Q₁₀ występuje we wszystkich komórkach ludzkiego organizmu i jest w nich niezbędny. Właśnie on jest potrzebny do metabolizmu energetycznego zachodzącego w mitochondriach – „elektrowniach” naszego organizmu. W tych komórkach, które szczególnie mocno pracują (np. komórki mięśnia sercowego), koncentracja koenzymu Q₁₀ jest – i powinna pozostać – szczególnie duża.

Najnowsze badania udowadniają, że przyjmowanie gotowych preparatów Q₁₀ ma zdecydowanie pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Suplementacja diety koenzymem Q₁₀ może między innymi:

- Polepszyć wydajność pracy serca
- Zapobiec stresowi oksydacyjnemu, zmniejszając ilość wolnych rodników w komórkach
- Zwiększyć produkcję energii w mitochondriach

Wszystkie wymienione substancje wpływają oczywiście na spowolnienie procesu starzenia. W aptekach i sklepach specjalistycznych można również poszukać preparatów złożonych, które zawierają specjalne kompozycje składników wspomagających proces walki ze starzeniem się ciała i umysłu. Szukaj dobrych preparatów, w których poszczególne substancje występują w odpowiednich proporcjach i ilościach. ■

SPORT I TRENING UMYSŁU PODTRZYMUJĄ MŁODOŚĆ CIAŁA I DUCHA

„KTO STOI W MIEJSCU, TEN SIĘ COFA” MÓWI PRZYSŁOWIE. I RZECZYWIŚCIE – BRAK RUCHU JEST JEDNYM Z WAŻNIEJSZYCH CZYNNIKÓW PRZEDWCZESNEGO STARZENIA. REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEDŁUŻA ŻYCIE.

JUŻ 4 GODZINY SIEDZENIA STANOWIĄ RYZYKO DLA ZDROWIA

Nasz siedzący tryb życia osłabia nie tylko mięśnie, układ krążenia i kręgosłup, ale jest ściśle związany z podwyższonym ciśnieniem, udarem, cukrzycą i chronicznymi bólami kręgosłupa. Zespół naukowców z Sydney w Australii odkrył niedawno, że siedząc więcej niż cztery godziny dziennie, narażamy się na ryzyko chorób chronicznych. W czasie badań wzięto pod lupę nawyki ruchowe prawie 450 000 mężczyzn między 45 i 60 rokiem życia. Porównano osoby, które siedziały mniej niż cztery godziny i te, które tę ilość przekraczały. Analiza danych wykazała, że osoby przesiadujące dłużej cierpią częściej na choroby przewlekłe.

DŁUGIE SIEDZENIE SKRACA NASZE ŻYCIE

O żywotności komórek naszego organizmu decydują w przeważającej mierze małe nasadki (telomery). Zabezpieczają one chromosomy i umożliwiają procesy regeneracyjne. Naukowcy odkryli, że im dłuższe są telomery, tym dłuższy jest przewidywany okres życia.

Tym, jaki wpływ ma siedzenie i sport na długość telomerów, zajmowali się naukowcy z uniwersytetu w Umea w Szwecji. Poddali badaniom 50 seniorów unikających ruchu. Połowa osób została zobowiązana do uprawiania sportu, druga połowa mogła dalej przesiadywać na kanapie. Po pół roku zmierzono w obu grupach długość telomerów w czerwonych krwinkach. Wyniki były zaskoczeniem dla badaczy – ani sport, ani inna aktywność

JAZDA NA ROWERZE PRZEDŁUŻA MŁODOŚĆ



Aktualne wyniki badań pokazują jednoznacznie, że już umiarkowany ruch, jak np. niespieszna jazda na rowerze, pozwala zwolnić tykanie naszego zegara biologicznego.

ruchowa nie miały wpływu na telomery. Za to długotrwałe przesiadywanie na kanapie owszem – zwiększało czynniki ryzyka w tym zakresie dla procesu starzenia się.

Nie siedźcie więc godzinami przed komputerem lub telewizorem, lecz co jakiś czas wstawajcie, ruszajcie się przez kilka minut. Każdy spacer lub inna aktywność fizyczna będą dodatkową bronią w walce ze starzeniem się organizmu.

GODZINA RUCHU MOŻE ZNIWELOWAĆ ZAGROŻENIE

Wielu ludzi nie może samemu decydować o tym, jak długo w ciągu dnia będzie siedzieć. Na przykład pracownicy biurowi nie unikną siedzenia krótszego niż osiem godzin. Ale dla „wiecznych wysiadawaczy” mamy dobrą wiadomość: tylko jedna godzina ruchu dziennie zmniejsza ryzyko chorób spowodowanych długotrwałym przesiadywaniem.

Norwescy badacze przeanalizowali dane od ponad miliona ludzi, którzy wzięli udział w 16 badaniach. Wyniki podane w ubiegłym roku w piśmie naukowym „The Lancet” pokazują jednoznacznie:

- im dłużej w ciągu dnia siedzimy, tym bardziej zwiększamy ryzyko wcześniejszego zgonu,
- każda minuta poświęcona w ciągu dnia na ruch zmniejsza zagrożenie śmiercią.

Podsumowując: ktoś, kto mało siedzi i dużo się rusza, zmniejsza ryzyko zgonu o 59% w porównaniu do osoby, która prowadzi siedzący tryb życia. Przy tym nie trzeba wcale uprawiać sportów ekstremalnych. Jak twierdzą naukowcy, wystarczy jedna godzina ruchu dziennie. Może to być np. jazda na rowerze lub szybki spacer.

TRENING SIŁOWY ZAPOBIEGA WIOTCZENIU MIĘŚNI NA STAROŚĆ

2700 naukowców z całego świata zajmujących się sportem przedstawiło ubiegłego lata na kongresie w Wiedniu wyniki badań dotyczących związku ćwiczeń fizycznych z fizyczną i psychiczną odnową.

Badania udowodniły, że:

- Uprawiając ćwiczenia siłowe, poprawiamy jakość życia w starszym wieku
- Możliwy jest przyrost wydajności mięśni aż do 30% nawet w zaawansowanym wieku
- Wzmocnienie mięśni szkieletowych usprawnia funkcje mózgu
- Rozbudowa mięśni poprzez ćwiczenia wzmacnia system odpornościowy
- Trening siłowy i wytrzymałościowy zmniejszają ryzyko powstawania nowotworów

Ogólna zasada optymalnego Anti-Aging brzmi: codziennie 10 000 kroków, dwa razy w tygodniu ćwiczenia siłowe. Takie pensum wypetnimy bez wysiłku, jeżeli każdego dnia będziemy zażywać ruchu, np. będziemy częściej chodzić po schodach.

WZMOCNIENIE MIĘŚNI WZMACNIA FUNKCJE MÓZGU

Jeżeli będziemy systematycznie ćwiczyli mięśnie, wzmocnimy system odpornościowy. Będzie to także, w każdym wieku, pozytywnie oddziaływało na mózg.

Naukowcy z Uniwersytetu Wiedeńskiego, stosując badania mikroskopowe mózgu, mogli udowodnić, że

PIANIŚCI ŻYJĄ DŁUŻEJ



Codziennie ćwiczenia palców wzmacniają Aksony w mózgu i pozwalają na tworzenie nowych połączeń (synaps). Aktualne badania wykazały niezbicie, że gra na pianinie jest najlepszym sposobem na utrzymanie sprawności mózgu. Udowodniono, że spośród muzyków właśnie pianiści żyją najdłużej.

komórki mięśni szkieletowych dysponują hormonopodobnymi molekułami (miokinami), które komunikują się z pozostałymi komórkami organizmu. Pobudzają w ten sposób komórki nerwowe, które wiążą się ze sobą mocniej i wzmacniają system odpornościowy. Dlatego mogą opóźnić, a nawet powstrzymać procesy neurodegeneracyjne w mózgu. Miokiny są wydzielane podczas aktywności fizycznej, co może stanowić mechanizm ochrony przed nowotworami i chorobami autoimmunologicznymi.

TAKŻE TRENING UMYSŁU ODMŁADZA

Tak samo jak mięśnie, powinniśmy trenować nasz umysł, aby zachować jego formę i sprawność. W przeciwieństwie do innych części ciała, jak np. stawy, nasz

mózg nie zużywa się bardziej, jeżeli jest częściej używany.

Utrzymuj swój mózg w formie przez:

- Granie w szachy lub skata (gra karciana nazywana „śląskim brydżem”)
- Rozwiązywanie krzyżówek i tamigtówek
- Częste czytanie
- Muzykowanie
- Szlifowanie znanych już języków obcych lub nauka nowych

Także kontakty społeczne i rozmowy przynoszą urozmaicenie i wymagają pewnego wysiłku umysłowego. ■

WYGLĄDASZ TAK MŁODO, JAK MŁODO SIĘ CZUJESZ

TEN, KTO ODŻYWIA SIĘ ZDROWO, REGULARNIE UPRAWIA SPORT I WPROWADZA W ŻYCIE ZASADY POWSTRZYMUJĄCE STARZENIE, CHCIAŁBY TEŻ WYGLĄDAĆ ŚWIEŻO I MŁODO. DLATEGO TEŻ ASPEKT ESTETYCZNY JEST JEDNĄ Z PODSTAW ZAMYŚLU ANTI-AGING.

ESTETYKA JAKO DZIAŁANIE PODNOŚĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA

Przedsięwzięcie działań przeciw widocznym oznakom starzenia się nie jest warunkiem koniecznym do przeżycia. Ale ładny, młodzieńczy wygląd pomaga dobrze czuć się w swojej skórze i powoduje pozytywne nastawienie do życia.

Do estetyki Anti-Aging należy:

- Systematyczna pielęgnacja skóry z jej ochroną przed nadmiernym naswietleniem
- Zapobieganie zmarszczkom i ich wygładzanie
- Naprężanie skóry i napinanie obrysu twarzy
- Lifting bez skalpela

Aby osiągnąć ten efekt, nie musicie iść pod nóż chirurga plastycznego ani używać takich trucizn jak botoks. Można z dużym skutkiem użyć naturalnych metod.

WZMOCNIJ KOLAGEN W SKÓRZE

Kolagen to główne białko tkanki łącznej. Ma on bardzo wysoką odporność na rozciąganie i stanowi główny składnik ścięgien. Ubytek kolagenu ze skóry powoduje powstawanie zmarszczek w trakcie jej starzenia. Proteiny kolagenu mają formę cienutkich włókien i tworzą coś w rodzaju trójwymiarowej siatki, która jest odpowiedzialna za elastyczność skóry. Takie struktury są bardzo mocne i mogą wytrzymać siłę rozciągającą 10 000 większą niż ciężar własny.

Niestety, produkcja kolagenu przez organizm obniża się już od 25. roku życia, a po czterdziestym ustaje prawie całkowicie. W następstwie tkanki skóry tracą elastyczność, dochodzi do tworzenia się zmarszczek, opadnięcia policzków i utraty pierwotnego konturu twarzy.

Ale jest środek zaradczy. Brak kolagenu można uzupełnić w postaci płynnej lub kapsułek. Odpowiednie preparaty kupicie w aptece lub dobrych zielarniach.

KWAS HIALURONOWY DZIAŁA JAK WODNA BARIERA OCHRONNA

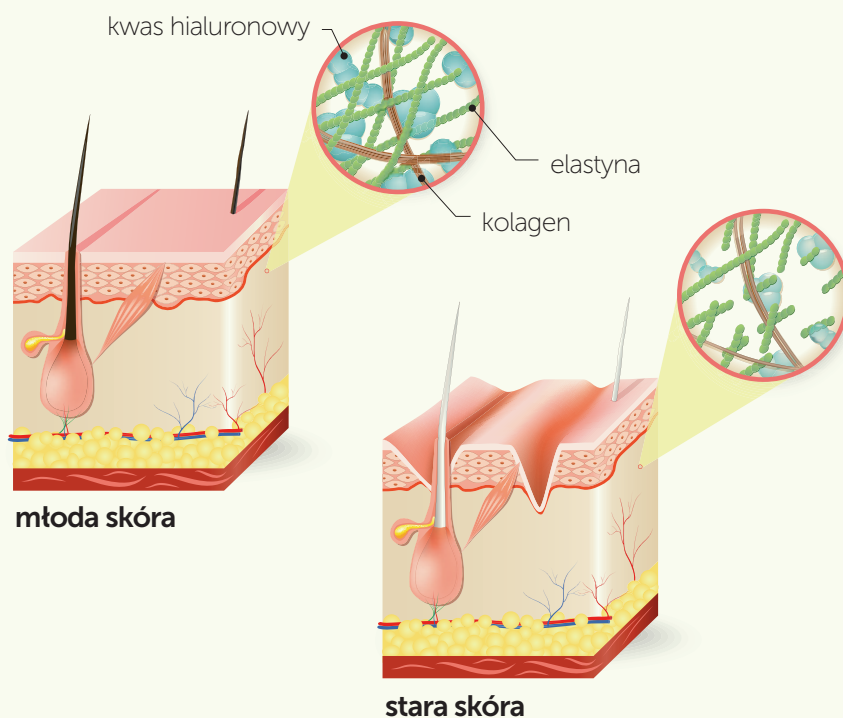
Z włóknami kolagenowymi łączy się kwas hialuronowy. Jest on odpowiedzialny za jędrność naszej skóry, ponieważ może wiązać aż do sześciu litrów płynu na gram.

Przez to związki cukru produkowane przez włókna kolagenowe działają jak poduszka wodna i mogą dosłownie **wygładzać zmarszczki. Ale skóra sześćdziesięciolatek ma tylko 10% hialuronu chroniącego przed wysuszeniem się skóry i powstawaniem zmarszczek.**

Tutaj do akcji wkracza medycyna estetyczna. Można bowiem wstrzykiwać preparaty zawierające kwas hialuronowy w głąb naskórka. Po wprowadzeniu do skóry wypełnia on zmarszczkę.

Alternatywą dla zastrzyków są kapsułki, które w sposób naturalny zatrzymują wodę w skórze. Mogą być przyjmowane codziennie jako suplementy diety. Dają one efekt jędrnej skóry nie tylko na twarzy, ale i na całym ciele.

STARZENIE SIĘ SKÓRY



Włókna kolagenowe razem z kwasem hialuronowym zapewniają gładką i jędrną skórę. Jeżeli stężenie tych obu substancji spada, powstają zmarszczki i opadający owal twarzy. Podjęte z wczesnym działaniem programu Anti-Aging mogą temu skutecznie zapobiec.

MIKROPRZESZCZEPY TŁUSZCZU I OSOCZA JAKO IDEALNY LIFTING

Kiedyś tylko cięto, naciągano i wycinano, aby skutecznie walczyć ze zmarszczkami i opadającym owalem twarzy. Teraz chirurgia plastyczna i medycyna estetyczna działają nieinwazyjnie, bez użycia skalpela.

Jednym z takich zabiegów może być „wampirzy lifting”. To zabieg regeneracyjny, który polega na wstrzykiwaniu pacjentowi jego własnej krwi, a konkretnie osocza bogatopłytkowego, w celu wypełnienia zmarszczek. Podczas zabiegu zachodzi proces identyczny z procesem gojenia się rany. Komórki macierzyste namnażają się, dzięki czemu tworzy się nowy kolagen. To prowadzi do regeneracji i rewitalizacji komórek skóry, jej nawilżenia i odmłodzenia oraz tworzenia się nowych naczyń krwionośnych.

Innym sposobem są mikroprzeszczepy tłuszczu (lipolifting), które dają efekt wypełnienia i wygładzenia rysów twarzy.

Oba zabiegi powinny być przeprowadzane tylko przez uprawnionych chirurgów plastycznych lub dermatologów.

IGIEŁKI SĄ DOBRE DLA SKÓRY

Jeżeli chcecie sami w domu zrobić coś dla odmłodzenia skóry, możecie osiągnąć zaskakująco dobre efekty, stosując mikronakłuwanie. Zabieg przeprowadza się

przy użyciu tak zwanego derma rollera. Jest to dziecinnie proste. Derma roller jest urządzeniem używanym w medycynie estetycznej do poprawiania struktury skóry i jej wzmacniania. Roller jest rodzajem rękojeści z małym walcem (patrz zdjęcie poniżej), który jest najeżony cieniutkimi igiełkami. Dlatego też zabieg jest nazywany mikronakłuwaniem (ang. microneedling).

MIKRONAKŁUWANIE



Dzięki cieniutkim igłom, w jakie zaopatrzone jest derma roller, aktywujesz tworzenie się kolagenu i wzmacniasz ukrwienie skóry

Rollerem (dostępnym w sklepach internetowych już za kilkadziesiąt złotych) przesuwaj po skórze twarzy, koniecznie po jej oczyszczeniu, najpierw poziomo, a później pionowo. W ten sposób w skórze tworzą się mikrourazy. To pobudza organizm do uruchamiania procesów gojenia i jednocześnie regeneracji skóry.

Dzięki mikronakłuciom można oddziaływać na komórki skóry właściwej, które tworzą kolagen i elastynę, stanowiące element podporowy skóry. Wszystkie te procesy składają się na zwiększenie elastyczności tkanek, co daje w ciągu następnego sześciu do ośmiu tygodni poprawę jędrności i wrażenie odmłodzenia skóry. Również badania mikroskopowe wykazują wyraźny przyrost jej grubości.

GLEBOKI PEELING JEST NAJLEPSZĄ KURACJĄ ODMŁADZAJĄCĄ

Tak samo skuteczny jak mikronakłucia jest głęboki peeling. Jest to usunięcie martwych komórek naskórka. Aby

uzyskać efekt odmłodzenia, należy dotrzeć do głębszych warstw, do tzw. skóry właściwej (dermis). Dermatolodzy używają do tego peelingów z kwasami owocowymi, takimi jak cytrynowy, jabłkowy lub winowy.

Peelingi owocowe mają następujące działanie:

- Szybsze odmładzanie komórek skóry
- Pobudzanie budowy nowych włókien kolagenowych
- Wygładzenie skóry
- Spowolnienie tworzenia się zmarszczek

Głęboki peeling powinien być przeprowadzony przez dermatologa lub lekarza medycyny estetycznej. Należy się przy tym liczyć z kosztem w wysokości około kilkuset złotych. Na taką „renowację skóry” można sobie pozwolić dwa razy do roku. ■

CZY HORMONY SĄ POSZUKIWANYM ŹRÓDŁEM MŁODOŚCI?

W MEDYCYNIE ANTI-AGING HORMONY SĄ TRAKTOWANE JAKO KLUCZ DO WIECZNEJ MŁODOŚCI. PRZEZ DŁUGIE LATA BYŁY TEŻ DOŚĆ BEZKRYTYCZNIE ZAPISYWANE PACJENTOM. ALE W ROKU 2002 AMERYKAŃSKIE BADAŃIA ZAHAMOWAŁY ENTUZJAZM, WSKAZUJĄC NA NIEBEZPIECZEŃSTWO TERAPII HORMONALNEJ DLA KOBIET. OD TEGO CZASU LEKARZE SĄ BARDZIEJ WSTRZEMIĘŹLIWI W ICH ZALECANIU.

SPADAJĄCY POZIOM HORMONÓW PRZYSPIESZA STARZENIE

Prawie wszystkie procesy przemiany materii są sterowane przez hormony. Regulują one ciśnienie krwi, kobiecy cykl menstruacyjny i męską potencję. Przy tym tworzą idealny system przepływu informacji między mózgiem i organami. W drugiej połowie życia produkcja hormonów spada, co prowadzi do dolegliwości typowych dla starszego wieku.

Produkcja tych hormonów zmniejsza się z wiekiem:

- Estrogen
- Progesteron
- Testosteron
- DHEA
- Hormon wzrostu (somatotropina)

Eksperti Anti-Aging wiedzą, jak wiele procesów starzenia się naszego organizmu ma ścisły związek ze spadającą produkcją hormonów.

HORMONY PŁCIOWE NA CELOWNIKU

Ustająca produkcja własna estrogenów i testosteronu może mieć cały szereg negatywnych skutków.

Oto możliwe następstwa obniżonego poziomu hormonów:

- Dolegliwości typowe dla menopauzy, takie jak uderzenia gorąca
- Stany depresyjne
- Zaburzenia snu
- Wypadanie włosów
- Tworzenie się zmarszczek
- Awersja do seksu
- Zaburzenia erekcji
- Osteoporoza

Dodatkowo obniża się wydajność mięśni i zanika masa mięśniowa.

ŚRODKI ZASTĘPUJĄCE HORMONY TYLKO W SZCZEGÓLNYCH PRZYPADKACH

To brzmi kusząco: jeżeli hormony są winne procesom starzenia, dostarczmy je! Tak robi się na przykład przy niedoczynności tarczycy lub przy cukrzycy typu pierwszego. Okazało się jednak, że terapia hormonalna może poważnie zaszkodzić zdrowiu. Może spowodować raka piersi, zakrzepy, a nawet zawał serca.

Jeżeli przypuszczasz, że Twoje dolegliwości są spowodowane brakiem hormonów, zrób sobie badania krwi wskazujące ich poziom. Kobiety powinny udać się do ginekologa. Mężczyźni niech odwiedzą urologa albo endokrynologa. Jeżeli u kobiety wyjdzie duży brak estrogenów, a u mężczyzn brak testosteronu, można użyć substytutów, ale tylko w pojedynczych wypadkach i pod ścisłą kontrolą lekarza.

Uwaga! Kobiety, które w przeszłości chorowały na raka piersi nie mogą w żadnym wypadku przyjmować estrogenów – ani doustnie, ani podawanych przez skórę.

DHEA JAKO MATKA WSZYSTKICH HORMONÓW

Obok obu hormonów płciowych również DHEA (Dehydroepiandrosteron) odgrywa istotną rolę w procesie starzenia. Nasz organizm wytwarza z tego hormonu zarówno estrogen, jak i testosteron. W medycynie Anti-Aging jest więc hormonem przeciwstarzeniowym w czystej formie. Niski poziom DHEA odbija się negatywnie na naszej żywotności, powoduje spadek wydajności i ociężałość. Dlatego wprowadzenie substytutów DHEA jest sensowne,

jeżeli badania laboratoryjne wykażą jego braki. Jego niedobór może być wyrównany roślinnymi preparatami prohormonalnymi, jednak tylko pod ścisłym nadzorem lekarza.

ZŁE SKUTKI UŻYWANIA HORMONÓW

Czyta się coraz częściej o tym, że podawanie hormonów powstrzymuje starzenie i że nawet może cofnąć nasz zegar biologiczny. Nie ma jednak na to żadnych dowodów. Wręcz przeciwnie – badacze coraz częściej publikują alarmujące wyniki badań. Nie tylko od lat kontrowersyjna terapia hormonalna w menopauzie, ale też wspierające Anti-Aging hormony okazują się bardziej niż ryzykowne. Często wywołują ciężkie skutki uboczne, nawet nowotwory, a w najlepszym wypadku po prostu nie skutkują.

JEŻELI ŚRODEK ZASTĘPCZY DLA HORMONU, TO TYLKO NATURALNY

Chcąc wesprzeć ustającą produkcję hormonów, sięgnij po hormony naturalne lub bioidentyczne. Bioidentyczne hormony są pozyskiwane z korzeni pochrzynu i z soi, z których syntetyzowana jest diosgenina. Z tej substancji można w laboratorium wyprodukować zarówno męskie, jak i żeńskie hormony. Mogą być one później używane w postaci kremów albo tabletek.

Bioidentyczne hormony są **przepisywane tylko na receptę** dla konkretnego pacjenta. Nie ma tu obawy o działania uboczne. ■

CHROŃ SKÓRĘ I OCZY PRZED SŁOŃCEM

PROMIENIOWANIE ULTRAFIOLETOWE (UV) ŚWIATŁA SŁONECZNEGO JEST NASZYM NAJWIĘKSZYM WROGIEM, PONIEWAŻ NIE TYLKO PRZYCZYNIĄ SIĘ DO STARZENIA SKÓRY, ALE TEŻ PRZYSPIESZA POWSTAWANIE RAKA SKÓRY.

DWIE TRZECIE ZMARSZCZEK JEST SPOWODOWANYCH PRZEZ SŁOŃCE

Słońce jest zdrowe, ale nie w nadmiarze. Wprawdzie potrzebujemy promieni ultrafioletowych, aby móc przyswoić witaminę D, jednak z drugiej strony promieniowanie UV jest szkodliwe. Powstają przy nim wolne rodniki – największy wróg naszej skóry.

Te agresywne związki tlenu szkodzą DNA komórek skórnych, niszczą włókna kolagenowe w tkance łącznej i przyspieszają przez to starzenie się skóry i jej marszczenie. Musimy więc chronić się przed słońcem.

Tak uchronisz skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych:

- Smaruj rano twarz kremem ochronnym z filtrem o wartości co najmniej 20.
- Alternatywnie używaj tonującego kremu na dzień, który ma jednocześnie filtr.
- Używaj kremów ochronnych nie tylko podczas urlopu, ale też na co dzień, nawet w pochmurne dni.
- Zażywaj kąpeli słonecznych w pełnym słońcu nie dłużej niż 20 minut, schowaj się później w półcieniu.

Należy zauważyć, że promienie UV przenikają także przez okna i szyby samochodu, więc nawet w zamkniętych pomieszczeniach nie jesteśmy automatycznie chronieni.

DBAJ O SKÓRĘ TAKŻE OD WEWNĄTRZ

Skuteczną bronią przed niszczącymi związkami są tak zwane naturalne przeciwutleniacze, które mogą neutralizować wolne rodniki. Najważniejszymi ich przedstawicielami są karotenoidy, w tym beta karoten, zwany też prowitaminą A.

Badania w berlińskiej klinice uniwersyteckiej Charite wykazały, że im więcej karotenoidów zawierają komórki skórne, tym mniej tworzy się zmarszczek.

Przeciwutleniacze możesz przyjmować w formie złożonych preparatów z działającymi antyoksydacyjnie witaminami C i E. Są one dostępne w każdej drogerii.

DOBRE OKULARY PRZECIWSŁONECZNE TO KONIECZNOŚĆ

Promienie UV w świetle słonecznym są szkodliwe nie tylko dla skóry, ale też dla oczu, ponieważ sprzyjają

powstawaniu zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej. Oprócz tego skóra wokół oczu może szybciej się marszczyć pod wpływem słońca.

Dlatego należy koniecznie chronić okolice oczu, nosząc okulary przeciwsłoneczne. Przy tak dużym wyborze musisz zwrócić uwagę na to, by okulary nie tylko dobrze wyglądały, ale były prawdziwą ochroną dla oczu.

To wyróżnia dobre okulary:

- Okulary mają na zauszniku od wewnątrz naniesiony znaczek CE.
- Mają brązowe albo czarne szkła, które nie przeszkadzają w widzeniu.
- Szkła pokrywają całkowicie oczy i dają ochronę przed światłem padającym z boku.
- Mają filtr UV 400, który nie przepuszcza szkodliwych promieni ultrafioletowych.

Jeżeli nie chcesz ryzykować, kup okulary dobrej jakości u optyka. ■

RADOŚĆ ŻYCIA I OPANOWANIE UTRZYMUJĄ MŁODOŚĆ

OSTATNIA PODSTAWA SKUTECZNEJ STRATEGII ANTI-AGING TO RÓWNOWAGA DUCHOWA. TO, JAK DŁUGO BĘDZIESZ SIĘ CIESZYĆ JAKOŚCIĄ ŻYCIA, ZALEŻY OD TWOJEGO WEWNĘTRZNEGO NASTAWIENIA I POSTAWY ŻYCIOWEJ. BYĆ MOŻE BRZMI TO TRYWIALNIE, ALE MA KLUCZOWE ZNACZENIE W UTRZYMANIU WITALNOŚCI.

OPTYZYSM ZAMIAST NARZEKANIA

Pierwszy krok na drodze do równowagi duchowej to odpowiednie nastawienie do życia. Złorzeczysz losowi, bo się starzejesz, narzekasz i stękasz z powodu drobnej dolegliwości i często masz zły humor? Jeżeli tak, to **ograbiąs się z co najmniej 12 lat swojego życia**. To odkryli naukowcy z Uniwersytetu Illinois w USA, badając 5000 osób.

Uczestnicy eksperymentu byli od roku 2000 regularnie pytani o ich sytuację życiową i nastawienie do życia. 15 lat później opublikowano wyniki: optymiści w grupie badanej mieli dwa razy lepsze wyniki ciśnienia, cukru i lipidów we krwi niż pesymiści. Na podstawie tych danych wyliczono, że optymiści mają szansę żyć dłużej o 12 lat niż pesymiści.

OPANOWANIE JEST NAJLEPSZYM ŚRODKIEM PRZECIW STARZENIU

Stres postarza na zewnątrz i od środka, ponieważ hormony wydzielane w sytuacjach stresowych oddziałują negatywnie na cały organizm.

Kiedy się zdenerwujemy lub przeżywamy stres:

- Podwyższa się ciśnienie
- Serce bije szybciej
- Przybywa nam zmarszczek
- Wzrasta poziom cukru we krwi
- Zmniejsza się poziom przeciwutleniaczy
- Organizm broni się słabiej przed wolnymi rodnikami

Zachowuj się jak niedźwiedź Balu z „Księgi Dżungli”. Luz, spokój i wygoda!

DBAJ O KONTAKTY SPOŁECZNE

Dla równowagi duchowej i radości życia ogromne znaczenie mają kontakty międzyludzkie.

Według obszernej ankiety, która została opublikowana w 2015 r. w niemieckim piśmie „Poradnik seniora” („Senioren Ratgeber”), dla 86% ankietowanych najważniejsza do podtrzymania aktywności i młodości jest przyjaźń. Dopiero na drugim miejscu (71%) znalazło się zdrowe odżywianie.

Ciesz się spokojnymi chwilami ze znajomymi, umów się choćby na spacer. Wspólne przedsięwzięcia i spotkania towarzyskie działają nie tylko pobudzająco na mózg, ale są także dobre dla psychicznej równowagi.

DOSTRZEGAJ POZYTYWY

Znasz to: szklanka może być do połowy pusta lub do połowy pełna. Jeżeli masz wieczne o coś pretensje, przyspieszasz proces starzenia.

Ciesz się z tego, że:

- Nie dotykają Cię ciężkie choroby
- Mieszkasz w ładnym mieszkaniu lub ładnej okolicy
- Nie jesteś osobą samotną
- Będąc na emeryturze nie musisz już pracować
- Każdego dnia możesz się wyspać

Jeżeli spojrzysz dokładnie, odkryjesz wiele pozytywnych rzeczy w swoim życiu. **Zaakceptuj swoje słabości i nie tęsknij za czasem, który minął**, lecz ciesz się z tego, co masz i z tego, co jeszcze nadejdzie. ■

WYCISZENIE



Joga i medytacja są idealne, aby zredukować stres i wyciszyć się. Spróbuj choć przez kilka minut!

Zwracamy uwagę:

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji zamieszczonych w niniejszym czasopiśmie nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.

