Aby rozpocząć lekturę,
kliknij na taki przycisk ,
który da ci pełny dostęp do spisu treści książki.

Jeśli chcesz połączyć się z Portem Wydawniczym
LITERATURA.NET.PL
kliknij na logo poniżej.

port wydawniczy literatura.net.pl
KLIKNIJ TUTAJ

Długowieczność z gwarancją

czyli

jak dożyć 120 lat

Kup książkę

Kup książkę

Anna Baszanowska
Jolanta Ossowska

Długowieczność z gwarancją

czyli jak dożyć 120 lat

TOWER PRESS
Gdańsk 2000

Kup książkę

Rysunki
Zbigniew Jujka

Opracowanie graficzne
i projekt okładki
Pracownia Graficzna „Linus”

Skład i łamanie
Jerzy M. Kołtuniak

Konsultant części medycznej
dr Marcin Orłowski

Konsultant psycholog
Agata Kwiatkowska

Redakcja i korekta
Zespół

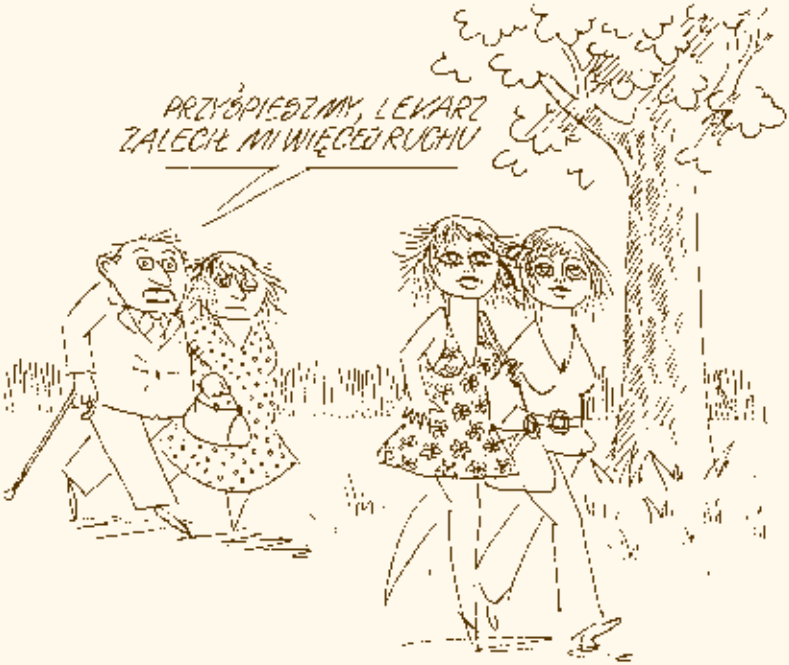
Druk
Drukarnia „Stella Maris”

© Copyright by Tower Press, Gdańsk 2000

Wydanie pierwsze

ISBN 83-87342-33-5

Kup książkę



Kup książkę

Kup książkę

CHCESZ ŻYĆ

KRÓCEJ czy	DŁUŻEJ
Bądź pesymistą	Ciesz się każdym dniem
Unikaj ludzi	Otaczaj się przyjaciółmi
Pielęgnuj smutki	Śmiej się częściej
Użalaj się nad sobą	Zaakceptuj siebie
Bądź ponury	Rozjaśnij się wewnętrznie
Ignoruj zdanie innych	Naucz się słuchać innych
Bądź egoistą	Bądź użyteczny
Nie szanuj sam siebie	Nie daj się wykorzystywać
Ciągle rywalizuj	Nie porównuj się z innymi
Z zawiścią patrz na młodszych	Nie zazdrość młodszym
Nie zauważaj małych radości	Ciesz się drobiazgami
Śmiej się tylko z innych	Pielęgnuj poczucie humoru
Siedź w domu	Poznawaj świat
Myśl, że myślenie szkodzi	Ćwicz umysł
Nie męcz się ruchem	Bądź żywotny
Życie spędź w fotelu	Dużo spaceruj
Inhaluj się nikotyną	Nie pal
Jedz dużo i tłusto	Nie jedz, odżywiaj się
Unikaj lekarzy	Czasem daj się przebadać

Kup książkę

Kup książkę

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z CZASEM

Żyć dłużej czy krócej? Wydawałoby się, że odpowiedź jest oczywista: długo, jak najdłużej!

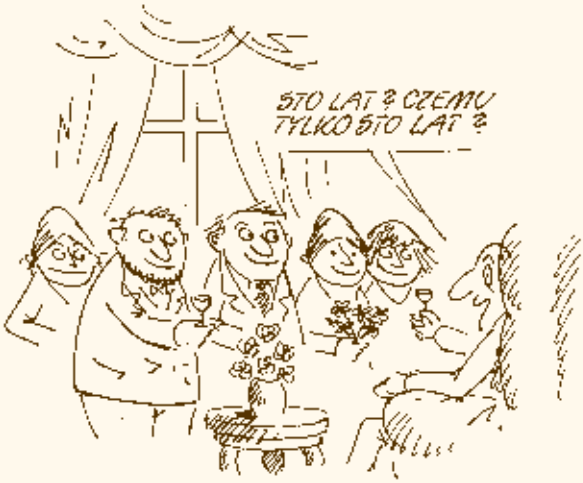
Wystarczy jednak przypomnieć sobie reakcje jubilatów, kiedy podczas urodzinowego spotkania grono przyjaciół wyśpiewuje im „100 lat!".

Młodsi zazwyczaj słuchają z uśmiechem, wierząc, że pozostało im jeszcze niewyobrażalnie wiele lat do przeżycia. Tak wiele, że nawet nie warto się zastanawiać nad ich „zagospodarowaniem".

Starsi – już świadomi uciążliwości wieku podeszłego – pochylają głowę, czasem nieśmiało wyznając: nie, tak długo nie chcę się już męczyć.

Lęk przed bezradnością, zniedołężnieniem, koniecznością uzależnienia się od pomocy innych sprawia, że upływowi czasu towarzyszy rezygnacja z marzeń o długowieczności.

Czy tak być musi? Czy czas musi być naszym wrogiem?



Kup książkę

Czy pojęcie „młoda starość” jest abstrakcją? Czy rzeczywiście nie mamy wpływu na to, by starzeć się wolniej?

Z laboratoriów i gabinetów badaczy gerontologów dochodzą szokujące wieści: maksymalna długość życia człowieka może niebawem wzrosnąć dwu-, a nawet trzykrotnie. Co to oznacza?

W ciągu ostatnich 10 lat dwukrotnie zwiększyła się liczba osób, które przekroczyły setny rok życia. W Stanach Zjednoczonych jest ich ponad 70 tysięcy, a aż 80 proc. to kobiety.

Osiemdziesiątka pomnożona przez trzy... Wychodzi sporo ponad 200. To dużo, bardzo dużo lat do przeżycia. Aż trudno uwierzyć! Trudno byłoby uwierzyć nawet w 150...

Ale w 120 – już trzeba. W doniesieniach ze świata coraz częściej pojawiają się relacje z kolejnych – sto dwunastych, sto piętnastych, sto dwudziestych drugich urodzin sędziwych jubilatów.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) publikuje raport, z którego wynika, że **większość urodzonych tuż po wojnie ma szansę dożyć stu lat**, a współczesna młodzież powita wiek XXII w zdrowiu i z ambitnymi planami na przyszłość.

Naukowcy z różnych stron świata potwierdzają: organizm człowieka – teoretycznie – powinien funkcjonować bezawaryjnie przez co najmniej 120 lat.

Teoretycznie więc można przyjąć, że

gwarancja na 120 lat

towarzyszy nam od urodzenia. No, może od chwili poczęcia – to tylko kilka miesięcy różnicy.

Gwarancja z pewnymi ograniczeniami. Nie ma w niej bowiem możliwości wymiany produktu na nowy ani nawet – zgłaszania reklamacji. Zresztą trudno byłoby ustalić tożsamość producenta. Dla wierzących – być może – byłby nim Stwórca, dla innych – geny lub... rodzice, którym zabrakło

Kup książkę

możliwości, wiedzy lub wyobraźni, by precyzyjnie zaplanować jakość życia swojego potomstwa.

Tak więc odpowiedzialności za wady ukryte nie ma od kogo wyegzekwować. Pozostaje z pokorą przyjąć je do wiadomości, tym bardziej że – zdaniem naukowców – **czynniki genetyczne wpływają na długość życia człowieka zaledwie w 15–20 proc.** Cała reszta – ponad 80 proc. – to już efekt mniej lub bardziej umiejętnej eksploatacji swojego organizmu, rozsądnego gospodarowania zasobami ciała, duszy i umysłu.

Może więc warto uważnie przeanalizować treść i sens gwarancji?

Gwarancja nie traci ważności, jeśli spełnione są następujące warunki:
– użytkowanie zgodne z przeznaczeniem
– skrupulatne przestrzeganie instrukcji obsługi
– właściwa konserwacja i regularne dokonywanie przeglądów okresowych.

Kupując samochód lub automatyczną pralkę, wiesz do czego ten sprzęt ma służyć. Oprócz niewątpliwej przyjemności posiadania chcesz mieć dużo pożytku, jak najmniej kłopotów i długi, bardzo długi okres użytkowania. Ale wiesz, że nawet najdoskonalszą pralką nie pojedziesz na zakupy, a samochód nie wyręczy Cię w praniu.

Wiesz także, że pralce musisz dostarczyć odpowiedni proszek (i to starannie odmierzoną porcję), że wypierze tylko tyle, na ile pozwalają jej parametry. I jeszcze czyścisz lub wymieniasz filtr, wietrzysz, a pamiętając, że „dłuższe życie każdej pralki to”... stosujesz któryś z reklamowanych środków, by powstrzymać proces przedwczesnego zużywania się jej bębna, grzałki, podpór... Domyślasz się, do czego zmierzamy?

Kup książkę

Ustalmy terminologię

Ty też miałeś i masz do spełnienia jakieś zadania. Ważne i wielkie. Jeśli – spoglądając wstecz – nie znajdujesz w swoim życiorysie wyczynów na miarę Kopernika czy Marii Curie, nie oznacza to, że musisz przeminąć bez śladu.

Masz dzieci, które są powodem Twojej dumy i radości? Twój dom jest azylem dla doświadczonych przez los, słabych, potrzebujących spokoju i zrozumienia? Ktoś, kiedyś przez chwilę, dzięki Tobie poczuł się szczęśliwy? Zastanawiasz się, jak jeszcze możesz wykorzystać swój czas na Ziemi? Każdą godzinę życia? Gdzie możesz być użyteczny? Postępujesz zgodnie z pierwszym przykazaniem... gwarancji! A drugie i trzecie?

Twój organizm, zbudowany z bilionów komórek, jest mechanizmem nieco bardziej skomplikowanym niż pralka. Łatwiej go zepsuć, trudniej – naprawić! Może więc warto zająć się nim ze szczególną starannością.

Znasz jego potrzeby? Umiesz go sprawnie „obsługiwać"? Pamiętasz o „właściwej konserwacji i przeglądach okresowych"?

Jeśli nawet nie na wszystkie pytania możesz odpowiedzieć twierdząco, to – z pewnością – bardzo się starasz, by niczego nie zaniedbać. W przeciwnym razie – nie sięgnąłbyś po tę książeczkę.

Spróbujmy więc razem poszukać sposobów na przekroczenie „setki". W dobrej formie. Tak dobrej, by nie było to tylko dożycie, ale – po prostu – życie.

Aha, i jeszcze jedna uwaga, dotycząca terminologii. Umówmy się, że

nie ma ludzi starych.

Stary to może być ciuch albo mebel... Ostatecznie „starego człowieka" i „starą kobietę" można wybaczyć Hemin-

Kup książkę

gwayowi czy Różewiczowi – literatom (ale tylko wielkim) przysługuje prawo do nadużyć w posługiwaniu się słownikiem. Na czułe, żartobliwe „staruszko", „staruszku" (bez względu na wiek) pozwólmy sobie jedynie w relacjach z najbliższymi, a „babcią" i „dziadkiem" bądźmy tylko dla swoich wnucząt.

> Naprawdę starym jest się dopiero wówczas, kiedy się to powie o sobie w towarzystwie, a nikt się nie śmieje i nie zaprzecza.
>
> *Magdalena Samozwaniec*

Poza tymi wyjątkami Ty, ja, inni – jesteśmy dorośli, dojrzali, w wieku podeszłym lub sędziwym... I nie metryka jest tu jedynym kryterium doboru stosownego przymiotnika.

Na podstawie testów witalności ustalono – ponad wszelką wątpliwość – że wiek metrykalny i wiek biologiczny (a więc ten rzeczywisty, odczuwalny) **mogą się od siebie różnić o**, bagatela, **20 lat**!

Badania nie dotyczyły, oczywiście, dwudziestolatków – trudno byłoby zachęcać krzepkiego młodzieńca do starań o kondycję i samopoczucie niemowlęcia (chociaż na te swoje „plus lub minus dwadzieścia" pracujemy od najmłodszych lat). Testowano x-dziesięciolatków (gdzie x = 5, 6, 7, 8, 9). Jak łatwo obliczyć, np. **sześćdziesięciolatek może funkcjonować jak 40- lub 80-latek.** Jest o co powalczyć! Zaczynamy?

Stulatek 2000. Szkic do portretu

Rekordziści długowieczności fascynują media, inspirują naukowców różnych dziedzin, a u przeciętnych zjadaczy chleba budzą zaciekawienie połączone z podejrzliwością: jak to możliwe, by w niezłej – czasem bardzo dobrej – kon-

Kup książkę

dycji przeżyć 100 i więcej lat, nie posługując się jakimś cudownym eliksirem młodości, jakąś – ściśle tajną – receptą na powstrzymanie procesu starzenia się organizmu?

Tymczasem zarówno z relacji prasowych, jak i z komunikatów naukowych wyłania się wizerunek stulatka, całkowicie pozbawiony aury tajemniczości. Z reguły stulatek to człowiek otoczony liczną rodziną, gronem oddanych przyjaciół, pogodny i skromny, ale o silnej osobowości; charakteryzuje go żywy, sprawny umysł i spora aktywność fizyczna. Odżywia się z umiarem (1200–1900 kalorii), raczej nie pali i rzadko pija alkohol (jeśli już – to w niewielkich ilościach). Prowadzi regularny (ale nie ascetyczny) tryb życia.

Tylko tyle i aż tyle. Łatwo przeczytać tych kilka zdań, trudniej dopasować je do kształtu swojego życia. Ale może spróbujmy.

Postaw znak „+" przy każdym zdaniu, które możesz wpisać do swojej charakterystyki „–" przy pozostałych.

Przeciętny stulatek	**A Ty?**
1. Nie jest człowiekiem samotnym, żyje w otoczeniu rodziny, przyjaciół, czuje się potrzebny.	
2. Jest człowiekiem pogodnym, skromnym i uczciwym; poczucie humoru łączy z życzliwością dla całego otoczenia.	
3. Ma silną osobowość – nie ulega emocjom, niełatwo wyprowadzić go z równowagi.	
4. Imponuje aktywnością umysłową – ma swoje zainteresowania, pasje i wciąż odkrywa nowe.	
5. Odżywia się racjonalnie (preferując jakość, nie ilość) i jest osobą szczupłą, nawet z niedowagą rzędu 5–10 proc.	
6. Jest aktywny fizycznie – pracuje, chodzi na długie spacery, często uprawia jakąś dyscyplinę sportu.	
7. Rzadko choruje. Profilaktycznie i leczniczo stosuje głównie preparaty roślinne.	

Kup książkę

Same plusy? Gratulacje. Tak trzymać! Ty już wiesz, jak skutecznie realizować warunki gwarancji. Ale zostań z nami.

Jest parę minusów? Jeszcze nie jest za późno. Może warto zastanowić się, jak zredukować ich liczbę? Może wszystkie uda się zamienić na plusy?

Wyłącznie minusy? Nie zniechęcaj się. Nawet jeśli wyznajesz zasadę, że lepiej żyć krótko a intensywnie niż długo i byle jak – sprawdź, co Ci proponujemy. Może okaże się, że wcale nie musisz przeprowadzać rewolucyjnych zmian w swoim życiu? Może zauważysz, że wystarczą drobne, nieuciążliwe modyfikacje, by żyć i intensywnie, i długo...

Kup książkę

Samotni żyją krócej,

otyli żyją krócej – alarmują media, powołując się na opinie gerontologów, psychologów, dietetyków. Istotnie, wśród rekordzistów długowieczności trudno byłoby znaleźć osobę o znacznej nadwadze i w dodatku żyjącą w izolacji.

Słuchasz, czytasz, wierzysz. Wysnuwasz wnioski. Jeśli masz zastrzeżenia do swojej tuszy, jeśli z publikowanych tu i ówdzie (u nas też) tabel wynika, że liczba twoich kilogramów nieco lub nawet znacznie przekracza granice normy – rozważasz możliwość pozbycia się nadmiaru... Szukasz skutecznych diet, wyszczuplających ćwiczeń fizycznych. Dyscyplinujesz swoje życie. Na ogół – z dobrym rezultatem. Rozstanie z każdym kolejnym kilogramem dostarcza Ci sporo satysfakcji: panujesz nad swoim ciałem!

Jeśli uważasz się za osobę samotną, zazwyczaj nie zastanawiasz się, czy i jak to zmienić. A gdyby przyjąć, że i ta druga „toksyczna", skracająca życie sytuacja – samotność – nie jest nieodwracalna? Że można spróbować, tak jak ze zbędnymi kilogramami

rozstać się z samotnością?

To prawda, że łatwiej stworzyć i zrealizować program pozbycia się nadwagi. Choćby z tego powodu, że wystarczy zerknąć na wskaźnik wagi, porównać go z tą optymalną dla wzrostu i wieku, wykonać proste działanie arytmetyczne, zwane odejmowaniem, i już wiadomo, jaka liczba zapewni nam powrót do normy.

Jak zmierzyć nadmiar samotności? Samą samotność?

Na początku lat dziewięćdziesiątych pojawił się w naszym języku arytmetyczny termin „nieparzyści". Określa on obiektywną sytuację osoby, wiodącej życie w pojedynkę, bez stałego, formalnie przypisanego partnera. Ale...

Kup książkę

nieparzystość to nie samotność!

Na samotność uskarżają się także ci, którzy – na pozór – nie powinni jej doświadczać. Żyją w mieszkaniach zaludnionych członkami rodziny, nikt ich nie opuścił, nie porzucił. A jednak...

Każdy posługuje się swoimi, przez siebie ustanowionymi kryteriami samotności. I nie jest chyba możliwe określenie progu, za którym ona zaczyna panować. Ale możliwe jest postawienie sobie pytań: Dlaczego?... I czy są sposoby, by poczuć się mniej samotnym?

Spójrz w lustro,

ale nie po to, by z goryczą i rezygnacją studiować nową zmarszczkę, bruzdę, przebarwienie na swojej twarzy. Chociaż... Nie lekceważ i tego rodzaju obserwacji.

To już nie jest ta, co przed laty gładka, brzoskwiniowa cera; barwa tęczówek też lekko wyblakła, skóra policzków przemieściła się nieco w dół...

To dzieło czasu, niestrudzonego rzeźbiarza, który gładkiej, wypolerowanej bryle nadał niepowtarzalny kształt. Stworzył zapis Twojego życia. Stworzył rzeźbę, której każdy szczegół – bruzda, szlif, pęknięcie – ma swoją historię. I swoją wartość. I nawet jeśli uważasz, że to dzieło nie jest ładne, przyznaj przynajmniej, że jest w nim – piękno. A teraz

spójrz w lustro jeszcze raz.

Widzisz smutną, zmęczoną twarz, oczy bez blasku, kąciki warg opuszczone w grymasie bólu, goryczy, może pretensji do świata? Dziwisz się, że krewni, bliżsi i dalsi znajomi unikają Twojego towarzystwa, a jeśli już Cię odwiedzą – to rzadko i na chwilę, by po paru zdawkowych uprzejmościach z ulgą Cię pożegnać?

Kup książkę

Nie wiń ich za to. Spróbuj sobie przypomnieć, jak wyglądają te spotkania. Jeśli na pytanie: „Jak się czujesz?” zaczynasz długo i ze szczegółami opowiadać o swoich zgagach, biegunkach i zaparciach – ogarnia ich poczucie bezradności i może nawet winy, że oni tak nie cierpią. Daj im szansę. Wszyscy bylibyśmy zdrowi i szczęśliwi, gdyby narzekanie było uniwersalnym lekiem na wszelkie dolegliwości ciała i duszy. Ale nie jest.

Lekiem bywa uśmiech, ciepło i życzliwość. Może więc, na początek, przećwicz przed lustrem – uśmiech.

Kiedy ktoś zapyta, jak ja dziś się czuję,
Grzecznie mu odpowiem, że „Dobrze, dziękuję!”
To, że mam artretyzm, to jeszcze nie wszystko,
Astma, serce mi dokucza i mówię z zadyszką,
Puls słaby, krew moja w cholesterol bogata...
Lecz dobrze się czuję, jak na swoje lata!

Wisława Szymborska

Rozjaśnij się wewnętrznie

Pomyśl życzliwie o ludziach z najbliższego otoczenia. Pomyśl o sąsiadce z pierwszego piętra, która – zawsze pogodna i zadbana – też pewnie ma jakieś problemy. Przecież widujesz jej córkę – jaskrawo umalowane, rozwydrzone dziewuszysko, które – w dodatku – zadaje się z podejrzanymi typami. Twoja wymowna mina i spojrzenie, wyrażające dezaprobatę, może nawet pogardę – niczego tu nie zmienią. Utrwalą jedynie Twój wizerunek jako zrzędliwego „wapniaka”.

A może spróbujesz inaczej? Przy najbliższym spotkaniu powiedz sąsiadce, że od zawsze budziła w Tobie sympatię i że, patrząc na jej córkę – z rozrzewnieniem wspominasz młode lata, kiedy człowiek miał tyle energii, radości życia, chciało mu się bawić, śmiać, flirtować...

Kup książkę

Już wkrótce zauważysz, że to „dziewuszysko” powie Ci: „dzień dobry”. Może nawet jej koledzy na chwilę wyjmą ręce z kieszeni i przemówią w jakimś znanym Ci języku?

A Ty? Poczujesz się odrobinę bezpieczniej i – niewykluczone, że po jakimś czasie – usłyszysz: „gdyby była potrzebna jakaś pomoc, proszę pamiętać – o każdej porze dnia i nocy można do nas zapukać”.

I o to właśnie chodzi. O tę świadomość, że tuż za ścianą, jest ktoś życzliwy, przyjazny – po prostu – drugi człowiek.

Takich ludzi wokół Ciebie może pojawić się mnóstwo, jeśli tylko brak tolerancji i przekonanie o własnej nieomylności uda Ci się zastąpić wyrozumiałością, cierpliwością i... umiejętnością słuchania. To trudne warunki, zwłaszcza ten ostatni, ale wydaje się, że właśnie

umiejętność słuchania

jest najskuteczniejszym lekiem przeciw samotności.

Ale – uwaga – słuchania, a nie – wysłuchiwania. Bo słuchać to znaczy słyszeć i rozumieć, a nie ograniczać się do roli pojemnego kosza na odpadki z czyjegoś życia.

Masz za sobą kilkadziesiąt lat życia, masz doświadczenie i wiedzę – dziel się nią z innymi. Ale tylko z tymi, którzy rzeczywiście jej potrzebują.

Jeśli swoje problemy powierza Ci człowiek oczekujący Twojej oceny, rady – nie odmawiaj. Wsłuchaj się w jego słowa, przemyśl je, spróbuj znaleźć najlepsze rozwiązanie. **Bądź użyteczny!**

Jeśli jednak zauważysz, że Twoja gotowość słuchania ma być jedynie kuracją

> Osoby, których dewizą jest „wzbudzić w sobie pragnienie niesienia pomocy”, zyskują korzyści nie tylko w sferze psychicznej, lecz też fizycznej. Ci ludzie chorują mniej.
>
> *Allan Luks*
> *Institute of Advanced Health*

Kup książkę

oczyszczającą dla kogoś, kto świadomie komplikuje swoje życie, że Twój rozmówca rozstaje się z Tobą lekki, odprężony, a Ty zostajesz, przytłoczony bagażem jego negatywnych emocji – broń się,

nie pozwól się wykorzystywać.

Nie pielęgnuj „toksycznych" znajomości. Potrzebujesz szanujących Cię przyjaciół, a nie „wampirów energetycznych", niszczących Twoją pogodę ducha i wiarę w ludzi. Niszczących to, co niezbędne, by żyć długo i szczęśliwie.

Szczęśliwie, czyli jak?

Nad sensem pojęcia „szczęście" od wieków trudzą się poeci i filozofowie, formułując mniej lub bardziej wyszukane jego definicje. Chyba za najbardziej pojemną uznać należy: **Szczęście – to brak nieszczęścia.**

> Chciano za szczęściem rozpisać listy gończe, ale nikt nie umiał podać rysopisu.
>
> *W. Budziński*

Rzadko się zdarza, by brak nieszczęścia był stanem długotrwałym. Skupiając się na rozpamiętywaniu nieszczęść – rzeczywistych i urojonych – łatwo przegapić chwile, które zasługują na miano szczęśliwych.

Warto więc zmobilizować się i każdą lukę w ciągu nieszczęść, każdą jej minutę, wypełniać odrobiną... szczęścia właśnie. Uwierzyć, że ze skrzętnie gromadzonych okruchów można uzbierać całkiem pokaźną porcję... Może pełną garść? Spróbujmy znaleźć parę okruchów.

Zaakceptuj siebie

ze swoimi wadami i usterkami.

Jesteś osobą niepowtarzalną, razem ze swoim wzrostem,

Kup książkę

kształtem nosa i barwą głosu. Nawet z objawami wczesnej sklerozy. Ale jeśli coś Ci się bardzo nie podoba – pomyśl o drobnych korektach. Odpowiednio dobrany ubiór optycznie wydłuży lub skróci Twoją sylwetkę, kształt nosa popraw makijażem, nad barwą głosu możesz popracować, a skleroza – po prostu ma wdzięk.

Szczęśliwi chwil nie liczą, a potem narzekają, że szczęście trwa krótko.

Zmień to, co można – i warto – zmienić

– np. rzuć palenie albo schudnij, ale nie zadręczaj się popełnionymi niegdyś błędami. Jeśli już coś się stało i nie można tego odwrócić – zamknij bilans i postaraj się więcej nie błądzić.

Nie porównuj się z innymi

–życie pod presją udziału w ciągłym wyścigu staje się nieznośne. Nie musisz uczestniczyć w wiecznej, niekończącej się licytacji ani startować w konkursie na naj..., ale możesz być perfekcjonistą przynajmniej w jednej dziedzinie.

- Umiesz pięknie układać kwiaty w wazonie?
- Potrafisz piątoklasiście z sąsiedztwa wytłumaczyć zadanie o pociągach z miasta A do miasta B?
- Pieczesz tak pyszny sernik, że Twój ukochany wnuk zapowiada, iż zabierze go ze sobą na samotną wyprawę w kosmos?
- A może umiesz cerować skarpety?

Zastanów się. Z pewnością lista **Twoich** wyjątkowych umiejętności jest znacznie dłuższa.

Nie zazdrość młodszym od siebie

– ich zegar też nie zaprzestał odmierzania czasu.

Kup książkę

To prawda, że są silniejsi, szybsi, mają większe możliwości osiągnięcia życiowych sukcesów. Ale to oni muszą rozpychać się łokciami w kolejce po lepszą, bardziej atrakcyjną pracę, zabiegać o zapewnienie godziwego bytu swojej powiększającej się rodzinie, przeżywać stres związany z wychowaniem i wykształceniem potomstwa. Ty już nie musisz.

Ale nie twórz bariery oddzielającej Cię od problemów (i radości) młodszego pokolenia. Życzliwie kibicuj, doradzaj, pomagaj – jeśli o to poproszą.

A przede wszystkim nie ulegaj przesądom, że – skoro urodziłeś się kilkanaście lat wcześniej – możesz być już tylko bezużytecznym, z rzadka odkurzanym antykiem.

Ty też masz plany, marzenia, cele... Ważne w **Twoim** życiu.

Naucz się cieszyć drobiazgami.

Na ulubionej trzykrotce pojawił się nowy liść, rano wróbel rozćwierkał się na parapecie, ekspedientka w spożywczym odpowiedziała uśmiechem na Twój uśmiech... Każdy dzień dostarcza dziesiątków powodów do drobnych radości. Nie przegap ich. Szukaj kolejnych.

Kup książkę

Śmiej się – śmiech to zdrowie.

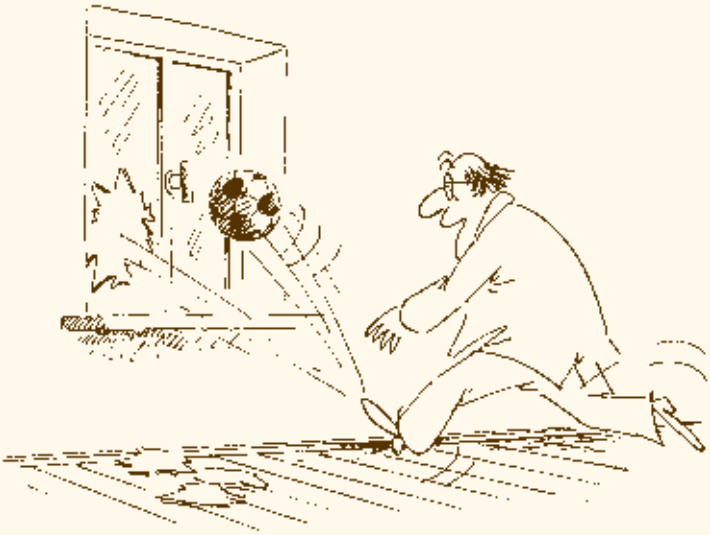
W niektórych regionach pokutuje jeszcze średniowieczny pogląd, że człowiek skory do śmiechu – musi być niespełna rozumu. Tymczasem specjaliści gelologii (dziedziny medycyny, badającej wpływ śmiechu na ludzki organizm) twierdzą, że śmiech jest znakomitym lekarstwem dla duszy i ciała:

- uwalnia od stresów i napięć
- przynosi ulgę w bólu
- pobudza pracę mózgu, uwalniając tzw. hormony szczęścia
- wspomaga leczenie astmy i migreny
- pogłębia oddech, korzystnie wpływając na dotlenienie organizmu
- stanowi naturalny masaż tętnicy szyjnej, serca, śledziony, wątroby i jelit
- jest skuteczną gimnastyką mięśni twarzy.

Śmiejmy się więc. Głośno, do rozpuku. Z dowcipów opowiadanych w towarzystwie, z gagów w komediach filmowych – nawet oglądanych w samotności. Także z siebie.

Kup książkę

Pielęgnuj swoje poczucie humoru
– to umiejętność wyższego rzędu, ale warto dążyć do jej posiadania. Pomaga w utrzymaniu dystansu do swoich i cudzych potknięć i słabości, upraszcza kontakty z otoczeniem, ułatwia rozstrzyganie konfliktów, uwalnia od negatywnych emocji. Pomaga w utrzymaniu wewnętrznej harmonii.



Pozwól sobie na słabości, kaprysy, nawet drobne dziwactwa
– masz do tego prawo. Oczywiście, musisz liczyć się ze zdaniem otoczenia, ale tylko w takim zakresie, w jakim Twoje postępowanie może naruszać intymność innych.

Jeśli pasjonują Cię losy członków rodzin królewskich w Europie – kolekcjonuj ich życiorysy i fotografie. Jeśli kochasz muzykę symfoniczną – słuchaj jej, chociaż niekoniecznie o trzeciej nad ranem. Jeśli dobrze się czujesz w różowym kapeluszu, noś go na swojej osiemdziesięcio- czy stuletniej głowie, jak angielska Królowa-Matka, mimo że

Kup książkę

sąsiad patrzy na Ciebie jak na dziwadło (Tobie też się nie podoba, że on sprawił sobie pudla, a nie jamnika – ale to jego problem). A panie (i panowie) w wieku dojrzałym znacznie lepiej prezentują się w pastelach niż w ponurych brązach.

Nie rezygnuj ze swoich upodobań tylko dlatego, że „w pewnym wieku – nie wypada". Nakreśl w wyobraźni linię wokół własnego terytorium, na którym Ty ustalasz konstytucję i – zabroń wstępu intruzom.

Pomyśl o... myśleniu

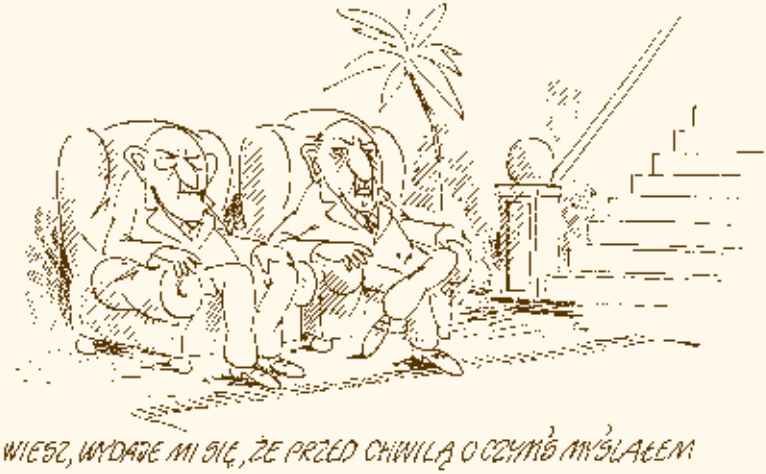
Do niedawna utrzymywani byliśmy w przekonaniu, że już około 25 roku życia rozpoczyna się proces obumierania tzw. szarych komórek i – w konsekwencji – obniżanie sprawności mózgu. Uczeni zbadali, policzyli – nam wypadało uwierzyć i z rezygnacją poddać się nieuchronnemu wyrokowi.

Przyspieszony rozwój nauki – doskonalenie aparatury, metod badawczych i niemal nieograniczony przepływ informacji – sprawia, że możliwa staje się weryfikacja wielu, obowiązujących dotychczas, schematów.

Według najnowszych doniesień neurofizjologów – nasuwa się podejrzenie, że tych samych, którzy przed laty głosili z młodzieńczą arogancją, że tylko ich umysły znajdują się w pełni sił twórczych – **komórki mózgowe nie giną** (chyba że na skutek trwałych uszkodzeń), ale zapadają w głęboką drzemkę. Oczywiście wówczas, kiedy mają ku temu odpowiednie warunki: święty spokój i niedobór tlenu.

> Ludzie, których cechą jest wszechstronność i rozległość zainteresowań, znoszą lepiej stresy życia, są mniej depresyjni, występuje wśród nich mniej zachorowań na grypę i inne choroby, mają mniej objawów chorobowych.
>
> *Patricia Linville, Duke University*

Kup książkę



Wyobraź sobie taką „szarą komórkę” – skurczoną, zwiniętą w kłębuszek, otoczoną zaduszkiem niewietrzonego pomieszczenia. I wyobraź sobie, że kierujesz na nią strumień orzeźwiającego świeżego powietrza i skłaniasz do wykonania kilku prostych czynności.

Reaguje! Pręży się, pęcznieje, ostrożnie wystawia czułki, szuka kontaktu z sąsiadkami, porozumiewa się, przekazuje informacje... Tak właśnie – w dużym uproszczeniu – działa Twój mózg. Nie pozwól mu zasnąć.

Jak? Przypomnij sobie widok ręki lub nogi uwolnionej – po wielu tygodniach – z gipsowego pancerza. Wiotka, wychudzona, bezwładna kończyna, wymagająca intensywnej rehabilitacji. Masaże, gimnastyka – i wszystko wraca do normy.

Twój mózg też zasługuje na zabiegi usprawniające. Jest przecież siedzibą Twojego umysłu. Chcesz do późnej starości doświadczać satysfakcji z jego prawidłowego funkcjonowania – gimnastykuj go nieustannie.

Kup książkę

Pogłębiaj wiedzę o świecie.

Czytaj. Jeśli czytanie Cię męczy – słuchaj radia. Staraj się wyłowić ważne informacje. Przemyśl je. Wysnuj wnioski i sformułuj swoją opinię. Masz prawo do własnego zdania – nawet odbiegającego od średniej krajowej – na temat wstąpienia Polski do NATO czy wpływu faz Księżyca na porost włosów.

Ćwicz pamięć

– jeśli trudno Ci nauczyć się słów całej nowej piosenki, staraj się zapamiętać przynajmniej jedną zwrotkę. Albo numer swojego dowodu osobistego. Albo daty urodzenia Twoich najbliższych. Przepis na szarlotkę... cokolwiek, byleby nie pozwolić zasnąć swoim neuronom.

Rozmawiaj z ludźmi

– używaj narządu mowy, bodajże jedynego, który wyróżnia nas wśród całej rzeszy żywych organizmów na naszej planecie. Rozmawiaj, ale niech to będzie wymiana myśli, nie komunikatów. Zastanawiaj się nad treścią i formą, staraj się nadawać swoim wypowiedziom logiczny, zamknięty kształt. Nie ograniczaj się do cytowania listy prostych czynności: kupiłem kurczaka, ugotowałem zupę, pozmywałem naczynia.

Zdobywaj nowe umiejętności

– naucz się grać w warcaby (może w szachy!), zapoznaj się z regułami skomplikowanego pasjansa albo spróbuj zrobić na drutach włóczkowy szalik. To tylko pozornie banalne zajęcia.

Pamiętasz anegdotę o żołnierzu, który – przydzielony do obierania ziemniaków w koszarowej kuchni – chwalił się, że pełni bardzo odpowiedzialną funkcję, bo „co kartofel, to decyzja”. Miał rację. Każdy, nawet prawie niezauważalny ruch, np. Twojego palca, musi być poprzedzony decyzją powstającą w mózgu.

Kup książkę

Rozwiązuj krzyżówki
– to świetne ćwiczenie! Wykonalne nawet dla osób niedowidzących – wystarczy usłyszeć treść hasła, liczbę liter i szukać odpowiedzi w zakamarkach swojego umysłu. Sporo śpiących komórek przy okazji się obudzi...

Skoro tak, to można sobie wyobrazić, jaką gimnastykę mózgu niesie wzmożona aktywność fizyczna!

Trzeba uwierzyć nauce: prowadząc intensywny trening mózgu, do późnego wieku można utrzymać jego młodzieńczą sprawność. Co więcej – potencjał intelektualny – wzbogacony pokaźnymi zasobami zgromadzonych przez lata doświadczeń – pozwala na dokonywanie operacji myślowych znacznie bardziej skomplikowanych niż te, które zachodzą w świeżych, młodych, ale jeszcze niewyćwiczonych umysłach.

Kup książkę

Dowiedziono naukowo, że aktywność fizyczna korzystnie wpływa na przyspieszenie wzrostu komórek nerwowych i powstawanie połączeń neuronalnych w mózgu.

Natomiast od pewnych struktur mózgu zależy **aktywność psychiczna odpowiedzialna za nasze cele, dążenia, działanie, siłę woli.**

> Nie ma żadnych powodów, które pozwalałyby sądzić, że zdolności umysłowe maleją z wiekiem. Można utrzymać trzeźwość umysłu i witalność do późnych lat.
>
> *William Greenough, Uniwersytet w Illinois*

Mówiąc krócej: zażywając dużo ruchu, stajemy się bardziej sprawni umysłowo, łatwiej podejmujemy decyzje, mamy więcej chęci działania. Jeszcze krócej:

ruch pobudza myślenie.

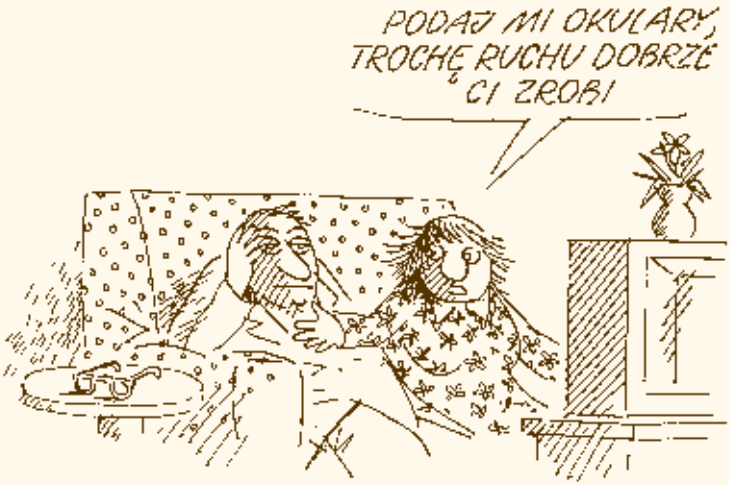
Ale jak pamiętamy, każdy, najmniejszy nawet ruch musi być poprzedzony decyzją, zapadającą w mózgu. Kółeczko się zamyka. Może to nawet nie kółeczko, a magiczny krąg, zawierający w sobie tajemnicę długowieczności? Jak w – do dziś nierozstrzygniętej – zagadce: co było pierwsze, jajko czy kura?

W którymkolwiek punkcie tego kręgu się znajdujesz – w tej chwili czytasz, rozumiesz, a więc – myślisz. Skoro myślisz – pozwól swojemu mózgowi na wydanie polecenia, sygnału, decyzji: **więcej ruchu!** Ruchu na świeżym powietrzu. Jaką formę ruchu wybierzesz – zależy oczywiście od Twojej aktualnej kondycji fizycznej.

W krajach zachodnich osoby w Twoim wieku (i znacznie starsze też) uprawiają cały szereg dyscyplin sportowych. Nikogo to nie dziwi. Ludzie w wieku emerytalnym są sprawni fizycznie, pełni radości życia, aktywni. Pływają, żeglują, jeżdżą na rowerze, grają w golfa, chodzą po górach, można ich spotkać na trasach biegów maratońskich.

Kup książkę

Nietrudno się domyślić, że dyscyplinowanie swoich ciał i umysłów musieli zacząć trochę wcześniej. Osiemdziesięciolatek, który większość życia spędził siedząc przy biurku lub za kierownicą samochodu, a jedynym przejawem jego obecnej aktywności fizycznej jest poranny spacer po bułki i mleko – raczej nie powinien decydować się na start w maratonie. Ale odbyć nieco dłuższy spacer... w nieco szybszym tempie...



Jeśli jednak czujesz, że Twój organizm przechował jeszcze jakiś ślad młodzieńczego wigoru – spróbuj, może nie jest jeszcze za późno.

Naukowcy z Uniwersytetu Tufta (USA) przeprowadzili ośmiotygodniowe badania na grupie sędziwych ochotników. Okazało się, że nawet u dziewięćdziesięciolatków – przy odpowiednio dobranym programie treningowym – można zwiększyć masę i siłę mięśni o 200 proc.!

Każda forma aktywności fizycznej: marsz, bieganie czy taniec, nawet wchodzenie po schodach czy spacer z psem –

Kup książkę

opóźnia proces starzenia się organizmu. Zapobiega związanej z wiekiem otyłości, podwyższeniu poziomu cholesterolu, wzrostowi rozkurczowego ciśnienia tętniczego. Pozwala zachować odpowiednią strukturę kości i przeciwdziała osteoporozie.

Stuletnia dama, Claire Will, regularnie uczęszczała na kurs tańca.

Chyba najbardziej przekonującego dowodu na związek ruchu z witalnością ludzkiego organizmu dostarczył eksperyment szwedzkiego psychologa, Bengta Saltina: Pięciu młodych ludzi spędziło całkowicie bezczynnie (leżąc w łóżkach) trzy tygodnie. Testy, przeprowadzone po 21 dniach, wykazały, że zmiany fizjologicznej wydolności badanych odpowiadają 20 latom starzenia się! Kolejny etap eksperymentu potwierdził, że – przy odpowiednim trybie życia – można odzyskać utracony czas, odwrócić rezultaty starzenia się.

Sporty dla Ciebie

Spaceruj, maszeruj, tańcz – do tego nie potrzebujesz specjalnego sprzętu ani boiska. Ale jeśli możesz – i chcesz – zwiększyć swoje szanse na młodą starość – rozejrzyj się, zastanów, co jeszcze leży w zasięgu Twoich możliwości.

Jazda na rowerze?

Jest niezbyt męcząca, a dostarcza sporo przyjemności. Pod warunkiem, że trasa, jaką wybierzesz, nie będzie wymagała slalomu między samochodami ani wdychania kurzu, spalin i pozostałych składników „miejskiego” powietrza.

Kup książkę

Pływanie?

Trudno przecenić jego zalety. To sport dla zdrowia i przyjemności, to sport dla wszystkich. Angażuje jednocześnie wszystkie części ciała i mięśnie. Dotyk wody, która oblewa całe ciało w czasie pływania, jest delikatnym masażem. Jest jeszcze jedna, niezaprzeczalna korzyść z pływania: ciepło i świeżość wody przywołuje na myśl zabawy z dzieciństwa i niezależnie od wieku człowiek ma ochotę skakać, baraszkować, szaleć. To wpływa bardzo uspokajająco, relaksuje, usuwa stresy i zmęczenie.

W czasie pływania całe ciało ćwiczy w tym samym czasie: pracują nie tylko ręce i nogi, ale także klatka piersiowa, brzuch, plecy, serce rozszerza się, a przy każdym jego uderzeniu większa ilość krwi przemieszcza się w organizmie. Ludzie otyli mają szansę, że tłuszcz zastąpią mięśnie, a szczupli nie muszą się bać, że będą mieli sylwetkę tragarza.

Można powiedzieć: zdrów jak ryba, bo pływa!

Żeglarstwo?

O jego urokach długo może mówić każdy, kto chociaż raz w życiu postawił nogę na pokładzie jachtu. Przestrzeń, woda i wiatr. I świadomość porozumienia z siłami przyrody, pozwalającymi – przy użyciu kawałka płótna i drobnego ruchu sterem – stać się jej integralną częścią. Oderwanie się, chociaż na chwilę, od lądu, spojrzenie na brzeg z drugiej strony sprzyja refleksjom, czasem pomaga „przewietrzyć” nasz system wartości...

Kup książkę

Gra w golfa?

Łączy w sobie chyba wszystkie wymienione wcześniej zalety. Tor golfowy – 18 dołków, odległych od siebie o około 250 m każdy – to kilkukilometrowa trasa „przemarszu" w dowolnym, dostosowanym do kondycji i nastroju, tempie. Przerwy w tym spacerze – to już pełny zestaw ćwiczeń, gimnastykujących zarówno ciało, jak i umysł. I to bardzo intensywnie.

Prawidłowe ustawienie względem piłki, chwyt kija, zamach, uderzenie, kontrola pracy palców, nadgarstków, stóp, kręgosłupa, precyzyjne planowanie siły uderzenia, by osiągnąć zamierzony kierunek i odległość, ustalenie koncepcji wyjścia z bunkra... To zaledwie kilka elementarnych pojęć z długiej, bardzo długiej listy umiejętności, jakie musi posiąść amator gry w golfa. Ale jeśli już podejmie takie wyzwanie – może z czystym sumieniem twierdzić, że warunki **gwarancji na 120 lat** wypełnia bez zarzutu.

Kup książkę

KRĘGOSŁUP – DRZEWO ŻYCIA

Drzewo życia – tak właśnie mówią ludzie Wschodu. Jest w tym określeniu odrobina poezji, ale także świadectwo głębokiego przekonania, że kręgosłupa nie można traktować wyłącznie jako prostego mechanizmu, zbudowanego z kości i nerwów.

Dopóki funkcjonuje bez zarzutu, nie uświadamiamy sobie jego wpływu na jakość naszego życia. Wydaje się nam, że tak prozaiczne czynności, jak stanie, chodzenie, siadanie na krześle czy wstawanie z łóżka po prostu dzieją się i nie powinny absorbować naszej uwagi. Dopiero gdy zabolą plecy, gdy porazi atakiem rwa kulszowa, gdy po nieostrożnym gwałtownym skłonie nie można powrócić do pozycji pionowej, gdy każda próba wykonania najprostszego ruchu okupiona jest paraliżującym bólem – dochodzimy do wniosku, że kręgosłup – to jednak główna oś naszego ciała i... ducha.

> Najbardziej kręgosłup obciąża siedzący tryb życia, długotrwałe stanie w miejscu, nierównomierne obciążanie, niewłaściwie dobrane obuwie, nadwaga i brak systematycznych ćwiczeń.

Nie sposób wykrzesać z siebie dobrego humoru, patrzeć optymistycznie w przyszłość, zmusić się do aktywności fizycznej i emocjonalnej wówczas, kiedy boli prawie wszystko.

Jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś cierpień z powodu „buntu" kręgosłupa – wiesz, o czym mówimy.

Jeśli udało Ci się uniknąć objawów jego zmęczenia – postaraj się, by taki stan trwał jak najdłużej. Możesz i powinieneś zadbać o drzewo swojego życia.

Wyobraź sobie wydrążony filar (nieco powyginany) zbudowany z kręgów kostnych, przedzielonych miękkimi, delikatnymi poduszeczkami, służącymi do tłumienia uderzeń

Kup książkę

i obciążeń. Filar ma za zadanie chronić znajdujące się w jego wnętrzu komórki nerwowe i rdzeń kręgowy. Za prawidłową stabilizację i ruchy kręgosłupa odpowiadają otaczające go mięśnie, których rolę można porównać do elastycznych napiętych lin, podtrzymujących maszt żaglowca i chroniących go przed nadmiernym wygięciem, pęknięciem lub złamaniem. Te właśnie liny trzeba kontrolować szczególnie uważnie. Eksploatować je prawidłowo, nie dopuścić do obniżenia ich wytrzymałości i konserwować tak, by utworzyły wokół „masztu" elastyczny, ale i mocny gorset mięśniowy.

Skontroluj sprawność swojego kręgosłupa

- wykonaj skłon do przodu, spróbuj dosięgnąć dłońmi palców stóp. Odczuwasz ból kręgosłupa?
- odchyl się do tyłu tak, aby kąt między pionem a Twoim wyprostowanym ciałem wynosił ok. 35 stopni. Bolą Cię plecy?
- powoli obracaj głowę w lewo, w prawo, starając się dotknąć brodą barku i klatki piersiowej. Nie udaje się?
- odchyl głowę do tyłu, spróbuj spojrzeć na sufit. Niewykonalne?
- stań tyłem do futryny drzwi tak, aby głowa, kręgosłup i kość krzyżowa do niej przylegały. Czy trudno Ci tego dokonać?
- obejrzyj, stojąc bokiem do lustra, kształt swojej sylwetki. Stań swobodnie. Widzisz nadmierną wypukłość pleców? Trudno Ci je wyprostować?

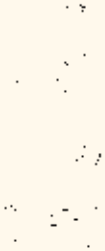
Przewaga odpowiedzi twierdzących? Dobrze byłoby skontaktować się z lekarzem. Twój kręgosłup potrzebuje fachowej pomocy.

Jeśli uważasz, że wszystko jest w porządku – staraj się nie nadużywać cierpliwości swojego drzewa życia.

Kup książkę

Trzymaj pion

Twój kręgosłup zasługuje na troskliwą ochronę. Codzienną. Od rana do wieczora. Pamiętaj o tym.



Wstawanie z łóżka. Leżąc na plecach, ugnij nogi w kolanach. Obróć równocześnie barki i miednicę w stronę brzegu łóżka. Usiądź, podpierając się ręką.

Wstawanie z pozycji siedzącej. Siądź prosto. Stopy ułóż równolegle do siebie lub lekko skręć je na zewnątrz. Ręce połóż na udach. Tułów pochyl do przodu i powoli unieś się do pozycji stojącej.

Stój prawidłowo. Zachowaj równowagę ciała: miednica lekko wysunięta do przodu, proste plecy, broda lekko uniesiona ku górze. Staraj się poczuć lekkie napięcie mięśni. Sprawdź – w myślach – czy wszystkie są równomiernie obciążone.

źle *dobrze*

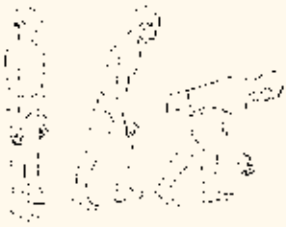
Przy myciu zębów, zmywaniu naczyń. Ugnij lekko nogi w kolanach. Pochyl wyprostowany tułów przez wysunięcie bioder do tyłu. Pozwól mięśniom nóg odciążyć na chwilę Twój kręgosłup.

Kup książkę

źle *dobrze*

Sprzątanie. Odkurzając, wycierając podłogę itp., używaj tylko takich sprzętów, które pozwolą Ci wykonywać te czynności z wyprostowanym tułowiem.

Schylanie się, podnoszenie. Jeśli już musisz się schylić, podnieść coś z podłogi, zapamiętaj: ugnij kolana (jedna noga w lekkim wykroku), ręka oparta na udzie, lekko przykucnij. Nie schylaj się przy wyprostowanych nogach!



źle *dobrze*

Podnoszenie cięższych przedmiotów. Stań w lekkim rozkroku. Nogi zgięte w kolanach, plecy wyprostowane. Stawy biodrowe zgięte tak, by obiema rękami sięgnąć po podnoszony przedmiot. Uwaga! Podczas tej czynności unikaj ruchów obrotowych! Takie łączenie obciążeń kręgosłupa grozi poważnymi konsekwencjami.

Noszenie bagażu. Cięższe zakupy najlepiej umieścić w specjalnie przystosowanym wózku. Ale jeśli takiego nie posiadasz – staraj się obciążać równomiernie obie ręce.

źle *dobrze*

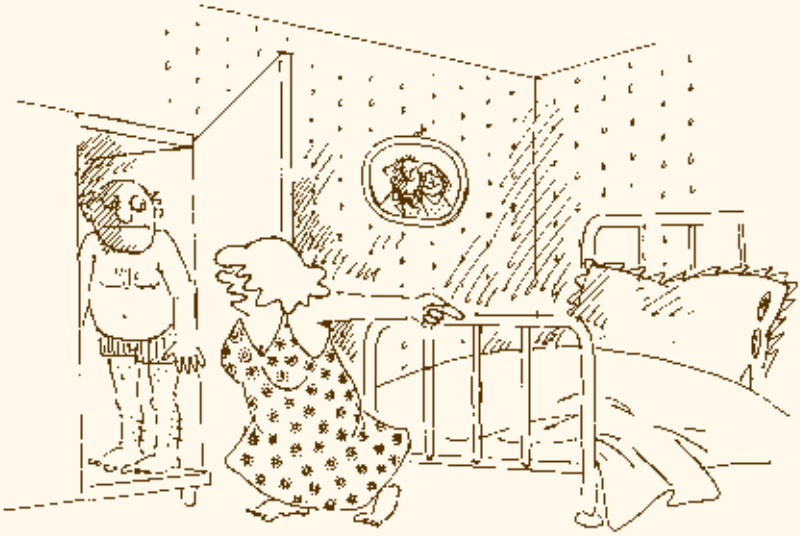
Kup książkę

Odpoczynek w pozycji leżącej. Pamiętając, że w takiej pozycji spędzamy ok. 1/3 życia – warto zadbać, by kręgosłupowi też stworzyć szansę regeneracji:

- materac nie powinien być zbyt miękki ani zbyt twardy. Oba rodzaje prowadzą do nieprawidłowego ułożenia kręgosłupa. To materac powinien dopasowywać się do wygięć kręgosłupa, a nie odwrotnie
- należy unikać zbyt dużych poduszek. Kilka mniejszych pozwala na dostosowanie profilu „legowiska" do potrzeb ciała
- leżąc na plecach, dobrze jest podeprzeć szyjną część kręgosłupa małą poduszeczką lub wałkiem, a leżąc na boku, umieścić małe poduszki lub wałki pod głową i talią.

A przed snem spróbuj wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających i rozciągających, które pomogą zmniejszyć lub nawet zlikwidować napięcie mięśni i nerwów. Posłuchaj spokojnej muzyki, pomyśl o czymś przyjemnym. To też terapia dla Twojego drzewa życia.

A może trochę seksu?



Kup książkę

KOCHAJ I POZWÓL SIĘ KOCHAĆ

Jeśli mówimy o zdrowym życiu, o tym, co w szczególny sposób wpływa na jego efektywność, nie możemy nie wspomnieć o miłości. To uczucie uszlachetnia każdego, kogo strzała Amora ugodziła.

Miłością zajęła się również nauka, która mówi, że nasze w tej kwestii zachowania uwarunkowane są biologią i tylko nam się wydaje, że wybieramy sami. O tym, czy kogoś pokochamy, podobno decydują chemiczne związki w mózgu, tzw. feromony. I coś w tym chyba jest, bo coraz częściej używamy takiego powiedzonka: *zagrała chemia*. Nie jest to romantyczne, niestety.

Czym jest, kto nie ma kogo kochać?
Jest jak dąb na urwisku góry,
jak wiotki powój bez podpory,
jako jaskółka jest bezgniezdna,
jako wodospad skalny bez dna,
jak bez stolicy kraj szeroki,
jako lecący wiatr w obłoki.

Kazimierz Przerwa-Tetmajer

Jakkolwiek by naprawdę było, warto kochać. Także fizycznie. Seks jest tak samo ważnym aspektem życia jak oddychanie. Zapewnia równowagę psychiczną, hormonalną i biologiczną. Jest więc kolejnym spełnionym warunkiem gwarancji długiego i zdrowego życia. Satysfakcja z seksu sprawia, że człowiek czuje się po prostu lepiej, jest radośniejszy i bardziej efektywny, także w pracy.

Wiele kobiet i sporo mężczyzn po pięćdziesiątce obawia się utraty atrakcyjności seksualnej. Niepotrzebnie. Udany seks w tym i dużo późniejszym wieku jest możliwy. Dojrzałość wcale nie musi – i nie powinna – oznaczać pożegnania z Erosem. Trzeba tylko zaakceptować swoje ciało, procesy i zmiany, które w organizmie zachodzą. Trzeba bezwzględnie bardziej dbać o siebie i swoje samopoczucie, sto-

Kup książkę

sować kuracje oczyszczające i wzmacniające organizm. Miłość – i ta uduchowiona, i ta fizyczna – odmładza!

Panowie powinni pamiętać o tym, że kobiety uwielbiają być podziwiane przez mężczyzn, a komplementując je, można większość dam „owinąć sobie wokół palca". Bywa, że sam seks ma dla nich mniejsze znaczenie.

Paniom natomiast podpowiadamy: mężczyźni kochają być utwierdzani w przekonaniu, że są jedyni, niepowtarzalni, a w tym co robią – najlepsi na świecie. Dla panów seks jest ważny i dlatego lepiej nie dopuścić do tego, żeby szukali go poza domem.

– TY ZAWSZE MUSISZ POPSUĆ NAJMILSZE CHWILE

Kup książkę

POSŁUCHAJ SWOJEGO ORGANIZMU

O tym, że o zdrowie trzeba dbać od najmłodszych lat, wszyscy doskonale wiemy. Dopieszczamy żołądki naszych milusińskich, dbając, by dostarczyć rozwijającemu się człowieczkowi niezbędnych ilości witamin i minerałów. Rośnij duży i zdrowy – tak najczęściej życzymy maluchom. Mniej niestety myślimy o sobie.

A dlaczego? Czy nasz, dorosły już, organizm nie potrzebuje zasilania i konserwacji? Ależ potrzebuje i bardzo często daje nam o tym znać. Dlatego właśnie trzeba dokładnie siebie obserwować, wyłapywać rozmaite sygnały i w odpowiedni sposób na nie reagować.

Niektórzy mówią, że jeśli po czterdziestce wstajesz rano i nic Cię nie boli, to znaczy, że nie żyjesz. Tymczasem można i po sześćdziesiątce wstawać bez bólu, tyle tylko, że taki luksus zarezerwowany jest dla osób szanujących swoje zdrowie.

Rozsądna dieta, świeże powietrze, pozytywne myślenie i ruch – to najwięksi sprzymierzeńcy długowieczności.

Chińskie przysłowie mówi, że trzeba umrzeć młodo, ale tak późno jak tylko to możliwe. Nasze ciało jest „jednorazówką" i choć można je trochę – choćby przy pomocy chirurgicznego skalpela – wygładzać, to tak naprawdę najważniejsza jest psychika i to ona, w większym stopniu niż fizyczność, określa nasz wiek.

Mamy tyle lat, na ile się czujemy – taka jest prawda. Wiek wynikający z daty urodzenia to lata „urzędowe" i nimi się nie tłumaczmy, kiedy na trzecim piętrze złapie nas zadyszka albo po kilkuminutowym staniu w jednym miejscu odezwie się bólem nasz kręgosłup.

Jednym z najważniejszych, a ciągle jeszcze niedostatecznie docenianych, eliksirów młodości jest odpowiednia dieta, bogata w antyoksydanty, czyli „zmiatacze" wolnych rodników. Sporo ostatnio mówi się i pisze o antyoksydan-

Kup książkę

tach, wolnych rodnikach i chemioprewencji. Medycyna coraz większy nacisk kładzie na profilaktykę, wzmocnienie układu immunologicznego, czyli odpornościowego.

Pierwsze dolegliwości zdrowotne pojawiają się z reguły w średnim wieku. Dzieje się tak dlatego, że niestety zaczyna szwankować system odpornościowy, który do tej pory jakoś sobie radził i odpierał zakusy czyhających wszędzie zagrożeń. Ale jak mówi przysłowie: dopóty dzban wodę nosi, dopóki się ucho nie urwie.

Ano właśnie: dopóki wolnych rodników nie było wiele, dopóty nic groźnego się nie działo. Ale trybem życia dalekim od medycznego wzorca – nieodpowiednią dietą, zbyt małą ilością ruchu, rozmaitymi nałogami (z których najgroźniejsze bodaj są papierosy!) – sprawiamy, iż czterdziestoletni układ immunologiczny „siada" i zaczynamy czuć kalendarz na karku. Zaczynają nas trapić choroby, o których do tej pory tylko słyszeliśmy, bo przytrafiały się innym, nie nam.

Stres jest nieodzowną częścią życia, dlatego nie uda się uciec przed nim całkowicie.

Najprostszym sposobem walki ze stresem jest aktywność fizyczna: zbawienne w stanach nerwowego napięcia są zarówno spokojny spacer jak i ćwiczenia na siłowni.

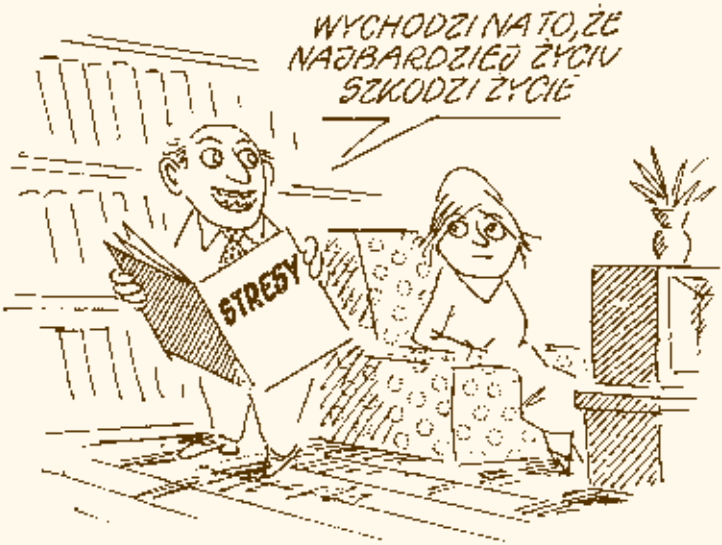
Zdarza się, że w dużym procencie o choroby obwiniamy przodków, a ściślej mówiąc: geny, które w spadku po nich odziedziczyliśmy. Prawda jest jednak inna: tylko w 15 proc. za nasze dolegliwości odpowiadają geny, zupełnie od nas niezależne. Aż 55 proc. winy spada na nasz jadłospis, a reszta – 30 proc. – zależy od środowiska.

W tym znaczeniu środowisko to nie tylko dymiące kominy czy wszechobecne spaliny. Środowisko to także stresy, ciągła gonitwa nie zawsze wiadomo za czym, brak umiejętności wypoczynku...

Kup książkę

Musimy uwierzyć, że urodziliśmy się długowieczni, a o to, że żyjemy trochę krócej, obwiniajmy siebie. Obwiniajmy albo – i do tego postaramy się Was przekonać – pracujmy na swoją setkę!

I pamiętajmy – kluczem do długowieczności są: sposób odżywiania, aktywność fizyczna, ciągłe ćwiczenie umysłu i przebywanie w towarzystwie bliskich osób.



Kup książkę

ŚWIEŻA TWARZ

Wiemy już prawie wszystko o tym, jak pielęgnować nasze wnętrze, aby umiało dać odpór upływającym latom. Teraz kolej na twarz, bowiem to ona właśnie najczęściej świadczy o naszym wieku.

Czy musi się starzeć?

Skóra starzeje się w sposób naturalny już w wieku 30 lat. Wtedy komórki wolniej się regenerują, włókna elastyczne są coraz cieńsze i zmniejsza się produkcja kolagenu. Skóra zaczyna tracić wodę i powoli wiotczeje. Stan naszej cery zależy od wielu czynników: sposobu odżywiania się, ilości godzin snu, ilości wypalanych papierosów (albo tylko przebywania w towarzystwie osób palących) i wypitego alkoholu. Nie bez wpływu na urodę skóry twarzy są czynniki zewnętrzne i chlorowana woda. Zaczyna się wyścig z czasem – czy istnieją cudowne środki hamujące ten proces?

Nawilżanie

Kosmetyki odmładzające stają się coraz popularniejsze, a ich podstawowe zadania to: intensywnie nawilżać twarz i zlikwidować wolne rodniki niszczące komórki skóry, nie dopuścić do powstawania przebarwień i zmarszczek albo zlikwidować już istniejące.

Dermatolodzy na te defekty zalecają witaminę A (retinol), bowiem likwiduje ona przebarwienia pigmentacyjne i plamy, małe zmarszczki i poprawia ogólny stan cery.

Sen to zdrowie

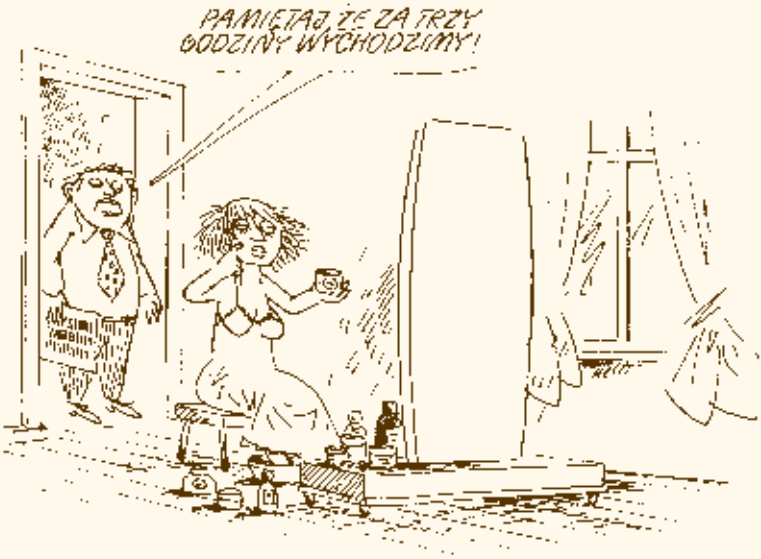
Skóra regeneruje się podczas snu, pod warunkiem jednak, że dobrze ją odżywimy i nawilżymy na noc. Sen przed północą liczy się podwójnie także dla cery, a podczas pierwszych godzin snu odnawia ona swoją „fasadę". To odna-

Kup książkę

wianie nie jest jedyną korzyścią dla skóry, odpoczynek powoduje także jej nawilżenie. W czasie głębokiego snu temperatura spada, ciało się oziębia i wydzielanie wody zmniejsza się – w tym czasie skóra ma największy procent wilgotności.

Jakie kosmetyki?

Czy wobec tych naturalnych procesów zachodzących w organizmie, trzeba cerze pomagać środkami kosmetycznymi? Na pewno tak. Warto sięgnąć po odpowiednie mleczko kosmetyczne albo tonik przywracający naturalną kwasowość. Natomiast ranne mycie twarzy mydłem nie jest wskazane, bowiem usuwa się wtedy naturalną warstwę tłuszczową, wyprodukowaną w nocy dla ochrony skóry twarzy. Ważne jest także stosowanie na noc kremów odnawiających, najlepiej produkowanych na bazie kwasów owocowych.



Kup książkę

ZWIERCIADŁO DUSZY – OCZY

Mogą śmiać się i płakać, wyrażać radość i ból, czułość i gniew, spoglądać nieśmiało lub wyzywająco. Przez poetów zwane zwierciadłem duszy, często są również odbiciem prozy życia: nieodpowiedniej diety, przemęczenia, chorób, czy wreszcie braku właściwej pielęgnacji. Pielęgnujmy blask naszych oczu!

Oczy zwierciadłem duszy, ale z oczu lekarz irydolog wyczyta, co szwankuje w naszym organizmie.

Irydologia to nauka rozpoznawania stanów chorobowych w oparciu o zmiany dostrzegane w tęczówce oka.

Zmiany zapalne w tęczówce świadczyć mogą – i świadczą – o drążącej organizm chorobie Stilla, zesztywniającym zapaleniu kręgosłupa czy łuszczycowym zapaleniu stawów. Widoczne zmiany rogówki natomiast powoduje choćby choroba Wilsona – polegająca na zaburzeniach przemian miedzi. Zapalenie spojówek zaś towarzyszy, między inny-

Kup książkę

mi, przewlekłym stanom zapalnym nosogardzieli, zatok, zębów, chorobom alergicznym, rzeżączce noworodków, chorobie Stevens Johnsona, jaglicy i wielu, wielu innym.

Nie sprzyja jakości wzroku i wyglądowi oczu przebywanie w pomieszczeniach pełnych dymu i kurzu, długotrwałe wykonywanie np. precyzyjnej pracy rzemieślniczej, czytanie przy niewłaściwym świetle, wpatrywanie się całymi godzinami w monitor komputera, narażanie się na bezpośredni kontakt z jaskrawym światłem (naturalnym lub sztucznym).

Niedowidzenie o zmroku, pieczenie („piasek" w oczach), nadmierne łzawienie, pogorszenie się ostrości widzenia, nadwrażliwość na światło mogą być spowodowane niedoborem witaminy A lub B (zwłaszcza B2). Włączenie do jadłospisu marchwi, sałaty i pietruszki, codzienne wypijanie porcji (2 dag) drożdży, zalanych gorącym mlekiem, i herbaty z suszonych jagód powinno przynieść zauważalną poprawę już po kilku tygodniach.

Szybciej można się pozbyć obrzęku powiek, pod warunkiem, że występuje sporadycznie i jest skutkiem np. nieprzespanej nocy. Wystarczy wówczas położyć na zamknięte powieki płatki gazy ze świeżo startym ziemniakiem. Po 15 minutach zmyć tamponem moczonym w naparze z rumianku, świetlika lub kopru włoskiego. Jeśli obrzęki nie ustępują przez dłuższy czas, najprawdopodobniej leczenia wymagają nerki lub serce.

Z wszystkimi innymi niepokojącymi objawami należy koniecznie zwrócić się do lekarza okulisty. Może po prostu już potrzebne są Ci okulary? Często kontrola wzroku pozwala stwierdzić, że uporczywy ból głowy spowodowany był wadą wzroku nie migreną i zamiast mało skutecznych tabletek wystarczą dobrze dobrane szkła korekcyjne.

Kup książkę

ZORIENTUJ SIĘ, CZY WSZYSTKO GRA?

Nawet jeśli czujesz się zdrowo jak ryba w górskim potoku, co jakiś czas, zwłaszcza jeśli już przekroczyłeś czterdziestkę, powinieneś zgłosić się do swojego lekarza na „przegląd", czyli badania kontrolne. W ten sposób – jeśli czai się w Twoim organizmie zagrożenie chorobą – możesz szybko zapobiec ewentualnemu schorzeniu.

Czy masz prawidłową krew?

	Kobiety	Mężczyźni
Hemoglobina	12–16 g/dl	13–17 g/dl
Hematokryt	36–45%	40–54%
Liczba krwinek:		
czerwonych	3,6–5,0 mln	4,2–5,4 mln
białych	3,9–9 tys.	3,5–9 tys.
Liczba płytek krwi	140–450 tys.	140–450 tys.
OB	4/12 po 1 godz.	3/8 po 1 godz.

Kup książkę

Pamiętaj o normach:

cholesterol < 200 mg/dl
cholesterol LDL < 135 mg/dl
cholesterol HDL >35 mg/dl
trójglicerydy < 200 mg/dl
glukoza 70–110 mg/dl
fibrynogen 1,5–3,0 g/l
maksymalne ciśnienie krwi 140/90 mm Hg

Mocz też ważny

- ciężar od 1002 do 1030 g/l
- pH zbliżone do 7
- przezroczysty
- słomkowa barwa
- w osadzie mogą znajdować się pojedyncze krwinki białe, czerwone i niewielka ilość związków mineralnych
- nie powinien zawierać białka, glukozy, acetonu i bilirubiny (tylko niewielka ilość urobilinogenu jest dozwolona)

Wykrycie obecności białka (choć może się znaleźć w moczu po wysiłku fizycznym, gwałtownych zmianach temperatury ciała i w końcowym okresie ciąży) sugeruje poważniejsze schorzenia: zapalenia kłębuszków nerkowych lub uszkodzenie miąższu nerek.

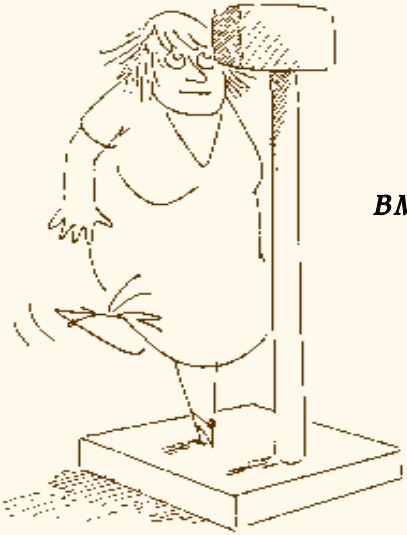
Obecność glukozy i acetonu może być oznaką cukrzycy.

Bilirubina pojawia się przede wszystkim w chorobach wątroby i dróg żółciowych.

Kup książkę

Skontroluj swoją wagę

Sposobem określania prawidłowej wagi jest wskaźnik BMI (Body Mass Index). Obliczamy go, dzieląc wagę podaną w kilogramach przez kwadrat wzrostu wyrażonego w metrach. **Idealna waga to BMI między 20 a 25.**



$$BMI = \frac{masa\ ciała\ (kg)}{wzrost\ (m)^2}$$

BMI	Jaki jesteś?	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
< 18,4	niedowaga	niskie
18,5-24,9	norma	średnie
> 25	nadwaga	podwyższone
25-29,9	okres przed otyłością	umiarkowanie podwyższone
30-34,9	otyłość I stopnia	podwyższone
35-39,9	otyłość II stopnia	wysokie
> 40	otyłość III stopnia	bardzo wysokie

Kup książkę

Prawidłowy obwód talii u kobiety powinien wynosić poniżej **80** cm (powyżej 88 cm świadczy o otyłości), natomiast u mężczyzny – do **94** cm (o otyłości świadczy obwód powyżej 102 cm).

Kroki do sukcesu

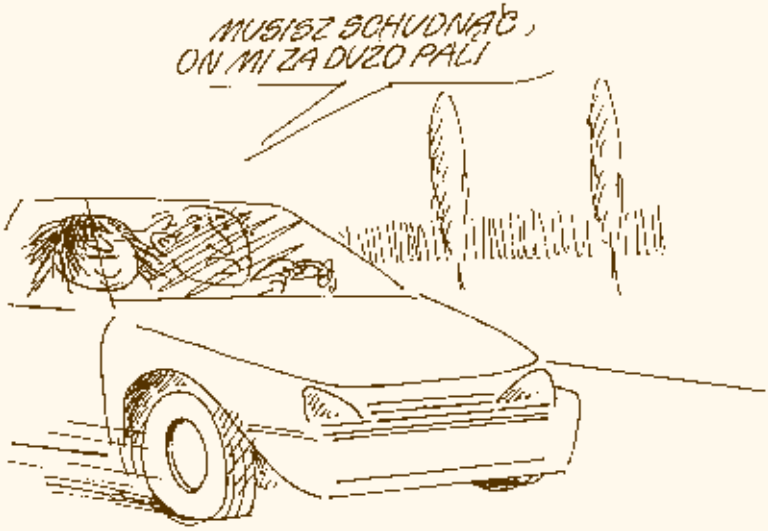
Każdy, kto ma nadwagę i otyłość, powinien wyszczupleć nie tylko dla własnej urody, ale przede wszystkim dla zdrowia. Choroby towarzyszące otyłości: cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, niewydolność oddechowa, zmiany zwyrodnieniowe w kręgosłupie, kamica żółciowa, nowotwory piersi, jajnika, trzonu macicy, jelita grubego, prostaty.

- Jeśli **BMI=18,5–24,9**, ale w rodzinie są osoby otyłe – kontroluj masę ciała, ćwicz, zdrowo się odżywiaj.
- Jeśli **BMI=25–29,9**, cholesterol i ciśnienie krwi w normie – utrzymaj stałą masę ciała, ćwicz, zdrowo się odżywiaj.
- Jeśli **BMI=25–29,9**, cholesterol i ciśnienie krwi podwyższone – wprowadź dietę średniokaloryczną, aby schudnąć 5 kg przez kwartał, ćwicz.
- Jeśli **BMI=30–34,9**, cholesterol i ciśnienie krwi podwyższone – wprowadź dietę niskokaloryczną, zredukuj masę ciała o 5-10 proc., ćwicz, możliwe leczenie farmakologiczne.
- Jeśli **BMI=35–39,9**, cholesterol i ciśnienie krwi wysokie – rozpocznij kompleksowe leczenie wraz z terapią farmakologiczną w celu uzyskania redukcji masy ciała ponad 10 proc.
- Jeśli **BMI>40** z powikłaniami otyłości – terapia indywidualna, uwzględniająca dietę, gimnastykę, środki farmakologiczne. Celem jest redukcja masy ciała o 20–30 proc.

Kup książkę

Można rozważyć leczenie chirurgiczne otyłości, polegające na wytworzeniu małego żołądka o pojemności zaledwie 30–50 ml. Po operacji waga spada o 6–8 kg miesięcznie.

Rekordzistą zoperowanym w II Klinice Chirurgii Ogólnej i Naczyń Śląskiej AM w Zabrzu przez prof. Mariana Pardelę jest 30-letni mężczyzna, który przy wzroście 178 cm ważył 260 kg (BMI=82). *(Źródło: Polskie zasady zapobiegania i leczenia otyłości z dn. 1.08.1998 r.)*



Kup książkę

Badania profilaktyczne

Rodzaj badania	Wiek w latach				
	do 40	40-50	50-60	60-75	pow.75
morfologia krwi z rozmazem, OB, poziom glukozy we krwi	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku
badanie ogólne moczu	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku
EKG		co 1–3 lata	raz w roku	raz w roku	raz w roku
ciśnienie krwi	raz w roku	4 razy w roku	4 razy w roku	4 razy w roku	4 razy w roku
poziom cholesterolu i trójglicerydów w surowicy krwi	co 3–5 lat	co 3 lata	co 3 lata	co 3 lata	wg decyzji lekarza
badanie ginekologiczne	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku	wg decyzji lekarza
USG jamy brzusznej	co 3–5 lat	co 3–5 lat	co 2–3 lata	co 2–3 lata	co 2–3 lata
mammografia		co 2–3 lata	co 2 lata	co 2 lata	wg decyzji lekarza
USG piersi			co 2–3 lata	co 2–3 lata	co 2–3 lata
densytometria (gęstość kości)		co 3 lata	co 2 lata	raz w roku	wg decyzji lekarza
badanie wzroku		co 3–5 lat	co 2–3 lata	raz w roku	raz w roku
badanie słuchu	co 5 lat	co 3–5 lat	co 2–3 lata	co 2 lata	co 2 lata

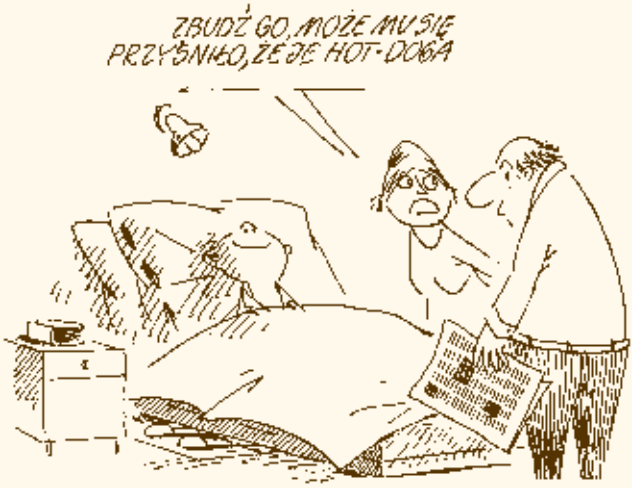
Kup książkę

MÓZG NA DIECIE

Mózg dorosłego człowieka waży około 1,4 kg i stanowi 2–3 proc. masy całego ciała. Ta nikła zawartość procentowa nie ilustruje jednak roli mózgu w sterowaniu całym organizmem. Wskazuje raczej na ogromne obciążenie tego organu odpowiedzialnością za funkcjonowanie wszystkich pozostałych.

I alarmuje: o mózg trzeba dbać szczególnie! Wszelkie zaobserwowane zakłócenia jego pracy powinny być konsultowane z lekarzem, ale warto wiedzieć, że np.: pogorszenie pamięci, obniżenie zdolności koncentracji, senność, rozdrażnienie, zaburzenia logicznego myślenia i wysławiania się – mogą, ale nie muszą, być objawami rozwijającej się choroby.

Często bywają wołaniem mózgu o zmianę diety. Mózg, od którego wymagamy aktywności – zmuszany do intensywnej pracy – musi być także intensywnie i prawidłowo odżywiany. Niedobór niezbędnych składników odżywczych może być przyczyną niepokojących zaburzeń w funkcjonowaniu komórek mózgowych.



Kup książkę

Czym żywić mózg?

Prawidłowe jego funkcjonowanie wymaga dotlenienia. Za dostarczanie szarym komórkom tlenu odpowiada hemoglobina, której ważnym składnikiem jest żelazo. Przy długotrwałym niedoborze tego pierwiastka, poziom hemoglobiny spada, przez co mniej sprawnie wywiązuje się ona ze swoich zadań, a komórki mózgowe tracą swą żywotność. Następstwem tego może być znaczne pogorszenie samopoczucia, zmęczenie, zdenerwowanie.

Substancją, którą mózg żywi się najchętniej, jest glukoza. Jej niedobór, spowodowany np. zbyt długimi przerwami między posiłkami, może być powodem senności, poczucia znużenia, osłabienia koncentracji bądź rozdrażnienie.

Przyczyną złego nastroju, depresji, kłopotów z pamięcią często bywa – niewielki nawet – niedobór witamin lub składników mineralnych.

Oto kilka przykładów:

Odczuwane objawy	Sygnały mózgu
Znużenie, osłabienie koncentracji, senność	niedobór glukozy lub żelaza
Zły nastrój, depresja	niewielki niedobór witamin: B1, B2, B6, C, duży niedobór witaminy A
Apatia, utrata apetytu, zapalenie nerwów obwodowych	brak witamin z grupy B, zwłaszcza B1
Osłabienie pamięci	niedobór witaminy PP
Rozdrażnienie, senność	niedobór magnezu

Kup książkę

SERCE

Układ krążenia – tętnice, żyły i naczynia włosowate – to krwiostrada o długości ok. 150 tys. kilometrów, po której płynie ok. 5 litrów krwi. Serce, czyli motor zasilający ten układ, każdej godziny musi przepompować 350 litrów krwi. To ogromna i ciężka praca, więc świadomie trzeba dbać o to, by ruch krwi (a wraz z nią życiodajnego tlenu, witamin i mikroelementów) odbywał się bez zakłóceń i utrudnień.

Zaburzenia pracy serca i układu krążenia powoduje przede wszystkim wysoki poziom lipidów (cholesterol, trójglicerydy) – co prowadzi do miażdżycy, czyli stwardnienia tętnic – i wysokie ciśnienie krwi.

Cholesterol wraz z innymi lipidami (pochodzącymi głównie z tłuszczów zwierzęcych) w postaci mikroskopijnych blaszek przylepia się do ścianek układu krwionośnego, zmniejszając stopniowo ich średnicę i utrudniając krwi swobodny przepływ.

Wysokie ciśnienie krwi (powyżej 140/90 mm Hg) stwarza niebezpieczeństwo wystąpienia udaru i zawału serca. Alkohol, papierosy, duże ilości kawy, niehigieniczny tryb życia (choćby brak ruchu i nieumiejętność wypoczynku) to korzenie nadciśnienia i chorób wieńcowych.

Zbyt szybko bije Twoje serce? Zdarza się ucisk i ból za mostkiem? To mogą być pierwsze objawy choroby wieńcowej, nadciśnienia albo... cukrzycy. Koniecznie zgłoś się do lekarza na badanie EKG. Często sprawdzaj tętnicze ciśnienie krwi.

Jeśli palisz, pomyśl o rzuceniu nałogu. Za zaoszczędzone pieniądze spraw sobie aparat do mierzenia ciśnienia!

Kup książkę

Czego nie lubi Twoje serce?

1. Nadwagi. Postaraj się schudnąć, nie kładź się spać bezpośrednio po posiłku
2. Nadmiaru alkoholu i kawy. To podnosi ciśnienie krwi
3. Braku aktywności fizycznej. Dobrze Ci zrobią codzienne spacery
4. Soli (ponad 6 g dziennie), tłustych mięs (zwłaszcza wieprzowiny) i zawiesistych sosów, smażonych potraw
5. Nadmiernego napięcia. Tylko spokój może Cię uratować

Kup książkę

NERKI

Układ moczowy to przede wszystkim nerki – filtry, w których krew jest oczyszczana z substancji toksycznych (produkty rozpadu powstałe ze zniszczenia komórek, tkanek, oraz pozostałości z „przerobu" pożywienia). To także fabryka produkująca na dobę ok. 1,5 l moczu. Ten organ pilnuje właściwego składu płynów ustrojowych, odpowiada za regulację gospodarki wodnej, wapniowo-fosforanowej, sodowej i potasowej. W nerkach powstają związki regulujące ciśnienie krwi i uczestniczące w powstawaniu czerwonych krwinek. To głównie od nerek zależy równowaga środowiska wewnętrznego organizmu człowieka.

Najczęstszym schorzeniem nerek jest kamica, czyli złogi szczawianów lub fosforanów wapnia. Dbałość o prawidłową pracę nerek to ciągłe ich przepłukiwanie (przynajmniej 2 litry płynów dziennie), prawidłowa dieta uboga w sól i białko zwierzęce, którego źródłem są przede wszystkim: mleko, jego przetwory, podroby i wywary mięsne.

Badanie ogólne moczu (wystarczy je wykonać raz w roku) pozwoli na ocenę pracy nerek i układu moczowego.

Po pięćdziesiątce takie badanie wypada robić już trochę częściej, np. co 6 miesięcy.

Zmorą dojrzałych mężczyzn bywa przerost gruczołu krokowego. W porę rozpoczęte leczenie daje doskonałe efekty, dlatego każdy mężczyzna po sześćdziesiątce powinien przynajmniej raz w roku złożyć wizytę specjaliście urologowi.

Jeśli zauważysz zmiany w wyglądzie i zapachu moczu, obrzęki na twarzy i podudziach, a do tego odczuwasz ból w lędźwiach, nie czekaj, bo te objawy mogą sugerować, że nerki albo pęcherz moczowy zaczynają szwankować!

Kup książkę

Jak dopieścić obolałe nerki?

1. Często jedz owoce i natkę pietruszki, dużo ryb i zupy jarzynowe
2. Unikaj alkoholu, mocnej kawy i herbaty
3. Ogranicz mleko i jego przetwory, wyklucz z diety rabarbar, szczaw i szpinak
4. Pij przynajmniej 2 litry płynów na dobę
5. Nie wyziębiaj ciała, szczególnie dbaj o nogi

Kup książkę

WĄTROBA

Wątroba jest największym organem człowieka – u dorosłego mężczyzny waży nieco ponad 2 kg. Ten narząd to bardzo ważne laboratorium, w którym powstają substancje wydzielane do przewodu pokarmowego (składniki żółci) i do krwi (np. czynniki krzepnięcia krwi). Wątroba to także magazyn glikogenu („zapasowego" cukru), witamin (A – w zdrowej wątrobie zgromadzony jest prawie 2-letni jej zapas, D i B12 – roczny) i krwi, która w każdej chwili, np. w przypadku krwotoku, może zasilić krwiobieg.

Wątroba – podobnie jak nerki – bierze udział w odtruwaniu organizmu z trucizn. Od tego, jak sprawnie funkcjonuje, zależy praca układów trawienia i krążenia.

Najgroźniejszym schorzeniem tego narządu jest marskość, do której może dojść wskutek przewlekłego uszkodzenia jej komórek i zastąpienia ich tkanką łączną.

Pierwszymi objawami niedomagań wątroby mogą być pobolewania w prawym podżebrzu, osłabienie, wzdęcia brzucha, obrzęki nóg i puchlina brzuszna, a najpoważniejszym i najgroźniejszym jest krwawienie z przewodu pokarmowego.

Próby wątrobowe (oznaczanie enzymów i wskaźników krzepnięcia w osoczu krwi) oraz badanie ultrasonograficzne (USG) pozwalają na wstępną ocenę wydolności wątroby.

Jeśli „czujesz" wątrobę, poproś lekarza rodzinnego o skierowanie na specjalistyczne badania.

Profilaktycznie, nawet gdy nic Cię nie niepokoi, wykonaj badania raz na dwa lata. Wątroba będzie Ci wdzięczna!

Kup książkę

Jak dbać o wątrobę?

1. Ogranicz w jadłospisie tłuszcze i białka, zwiększ ilość warzyw
2. Unikaj alkoholu, mocnej kawy i herbaty
3. Wyklucz wszystkie pokarmy konserwowane, proszkowane zupki i sosy
4. Wzbogacaj potrawy ziołami, zwłaszcza kminkiem, pieprzem, majerankiem i bazylią
5. Zaszczep się przeciwko żółtaczce

MAM NIE PIĆ? A CZY TO MI NIE ZASZKODZI?

Kup książkę

ŻOŁĄDEK

Żołądek (kształt zmienia się w zależności od ilości spożytych pokarmów i pozycji, którą zajmujemy) jest tą częścią układu pokarmowego, w której przez jakiś czas gromadzi się pożywienie i płyny. To tu pokarmy są mieszane i rozdrabniane, stąd trafiają do pierwszego odcinka jelita cienkiego – dwunastnicy, gdzie ulegają trawieniu przy pomocy enzymów trzustkowych i żółci, a następnie w postaci najdrobniejszych cząstek są wchłaniane. W starożytności sądzono, że żołądek jest rodzajem pieca, służącym do gotowania zjedzonych pokarmów.

Każdego dnia żołądek produkuje ok. 1,5 l soku, którego najważniejszymi składnikami są kwas solny i pepsyna. Kwaśny sok żołądkowy stanowi skuteczną barierę ochronną przed dostaniem się do organizmu groźnych drobnoustrojów.

Najbardziej powszechnym schorzeniem żołądka jest choroba wrzodowa i zmiany zapalne błony śluzowej, wywołane najczęściej zakażeniem bakterią *Helicobacter pylori*, odporną na kwas solny i pepsynę. Najgroźniejszą chorobą jest nowotwór, który na szczęście – dzięki m.in. coraz mądrzejszemu odżywianiu się człowieka – występuje coraz rzadziej.

Jeśli często pali Cię zgaga i nawet po zażyciu standardowych leków nie mija, „odbija" się zjedzona potrawa, zauważysz nagły brak apetytu, postępujące chudnięcie i utrzymujący się ból w środkowym nadbrzuszu (tzw. dołek sercowy) i lewym podżebrzu – niezwłocznie zgłoś się do lekarza.

Medycyna – poza klasycznym badaniem lekarskim – ma do dyspozycji badanie rentgenowskie i gastroskopię.

Kup książkę

Co żołądkowi nie służy?

1. Połykanie niepogryzionych kęsów i jedzenie za dużych porcji. Zdrowiej jeść częściej, ale mniej obficie
2. Niejedzenie śniadań. To powinien być najważniejszy posiłek
3. Papierosy i kawa zaraz po przebudzeniu
4. Nadużywanie tabletek, zwłaszcza przeciwbólowych typu aspiryna
5. Częste i długotrwałe sytuacje stresowe

Kup książkę

PŁUCA

Płuca to centrum układu oddechowego. Tam dochodzi do utlenowania krwi, czyli przyłączania tlenu przez hemoglobinę. Tlen razem z krwią trafia do komórek całego ciała i tam jest zużywany do procesów oddychania komórek i ich odżywiania. W tym procesie powstaje dwutlenek węgla, który jest wydalany podczas wydechu. W czasie spoczynku dorosły człowiek w ciągu minuty wdycha prawie 4 l powietrza, w którym 1/5 stanowi tlen.

Najgroźniejszą chorobą tego organu jest rak. Na 100 tys. Polaków 80 zapada na nowotwór płuc. Na podstawie wielu badań naukowych stwierdzono, że główną jego przyczyną jest palenie papierosów i wprowadzanie do organizmu razem z dymem tytoniowym związków kancerogennych. Wpływ na rozwój tej choroby ma też wzrastające zanieczyszczenie środowiska.

Rak płuc rozwija się bardzo podstępnie, a między powstaniem pierwszej komórki a ujawnieniem się choroby mija nawet kilkanaście lat. Rozpoznana choroba rozwija się w znacznie szybszym tempie niż w fazie utajenia. Dlatego badania profilaktyczne płuc mają ogromne znaczenie.

Nie lekceważ takich objawów, jak: kaszel, duszności, kłucia, pobolewania w klatce piersiowej, częsty „braku tchu", krwioplucie. Jeśli zauważysz u siebie któryś z tych objawów – natychmiast zgłoś się do lekarza! Pamiętaj, że im szybciej podejmiesz leczenie, tym większe masz szanse na wyleczenie.

I słowami popularnej piosenki namawiamy: Rób, co chcesz – TYLKO NIE PAL!

Kup książkę

Czego nie znoszą Twoje płuca?

1. Dymu papierosowego, który stopniowo ogranicza powierzchnię płuc, fundując im ciągłe dostawy ponad 500 związków trujących
2. Przebywania w niewietrzonych pomieszczeniach
3. Chemicznie zanieczyszczonego powietrza (m.in. spalin)
4. Wilgoci, silnych przeziębień i „przechodzonej" grypy
5. Wdychania zimnego powietrza ustami

Kup książkę

SKÓRA

Każdy marzy, by była gładka i zawsze młodo wyglądała. Większość z nas nawet nie zauważa, że ją ma, choć waży ok. 3 kg. Spełnia wiele czynności, bez których nasz organizm nie mógłby prawidłowo funkcjonować. Stanowi idealną ochronę leżących pod nią tkanek, chroni organizm przed niekontrolowanymi stratami wody, elektrolitów i białek. Dzięki swojej wielowarstwowości (naskórek, skóra właściwa i tkanka podskórna) doskonale strzeże przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi (promieniowanie słoneczne, zimno, przegrzanie). Bierze udział w zachowaniu stałości środowiska wewnętrznego organizmu. Skóra ma kwaśny odczyn (pH 5,5), dzięki któremu jest doskonałą barierą dla bakterii i grzybów. Jest narządem, w którym mają swoje zakończenia receptory czucia: dotyku, ciepła, zimna, bólu, świądu. To dzięki nim nasz organizm szybko odbiera i przetwarza informacje, pozwalające uniknąć zagrożeń.

Z wszystkich chorób nowotworowych ok. 15 proc. stanowią nowotwory skóry. Najczęstszym jest tzw. rak podstawnokomórkowy, którego przyczyn upatruje się w starzeniu skóry i nadmiarze promieni słonecznych. Pocieszające jest to, że ma niewielką skłonność do przerzutów i jego usunięcie zazwyczaj oznacza trwałe wyleczenie.

Rodzajów zmian skóry jest bardzo wiele. Na szczęście ich zdecydowana większość to zmiany łagodne, niewymagające leczenia. Jeśli jednak zauważymy, że zaczynają rosnąć, krwawić, łuszczyć się, ciemnieją albo czerwienieją – zasięgnij porady lekarza.

Opinia, że jeżeli na skórze pojawia się „dziwne" znamię, to lepiej go nie ruszać, jest bardzo niebezpieczna. Zwlekanie z podjęciem specjalistycznego leczenia często bowiem uniemożliwia wyleczenie.

Kup książkę

Co może skórze szkodzić?

1. Nadmierne wystawianie na ostre promienie słoneczne
2. Przebywanie w suchych, zadymionych pomieszczeniach
3. Brak „oddechu", czyli ubrania nieprzepuszczające powietrza
4. Mała ilość snu, gdyż właśnie wtedy jej komórki odnawiają się (najintensywniej między północą a trzecią rano)
5. Nieodpowiednie kosmetyki

Kup książkę

ODPORNOŚĆ. UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Układ immunologiczny jest odpowiedzialny za obronę naszego organizmu przed chorobotwórczymi zapędami różnych czynników (np. bakterie, wirusy). Na mechanizm odpornościowy składa się działanie leukocytów, które są wytwarzane i aktywowane w węzłach chłonnych, śledzionie i szpiku (białe ciałka krwi). Znaczna część leukocytów, białych ciałek krwi (granulocyty, limfocyty) jest w ciągłym ruchu, przemieszcza się w naczyniach krwionośnych i limfatycznych, docierając do ognisk zapalnych umiejscowionych w różnych częściach naszego organizmu.

G. G. Solomon, pionier psychoneuroimmunologii wykazał, że ludzie pewni swoich potrzeb i uczuć mają silniejszy układ immunologiczny i łatwiej opierają się chorobom związanym z jego nieprawidłowym działaniem.

Zaburzenia czynności układu odpornościowego skutkują ujawnianiem się różnych chorób, spowodowanych czynnikiem infekcyjnym, jak i rozwojem niektórych nowotworów. Jest więc oczywiste, że o układ immunologiczny trzeba dbać, by mógł nas bronić przed wirusami, bakteriami i innymi czynnikami chorobotwórczymi.

Wolne rodniki. Co to właściwie jest?

To niesparowane elektrony tlenu, które powstają w organizmie w wyniku przemian metabolicznych. Ich obecność ma związek z mechanizmami obronnymi, ale ich nadmiar zdecydowanie szkodzi. Wolne rodniki obdarzone są ładunkiem ujemnym i dążąc do połączenia z cząsteczką dodatnią (czyli utlenienia), uruchamiają proces niszczenia błon komórkowych. Stanowi to początek różnych chorób i zwiększa tempo starzenia się organizmu.

Kup książkę

Stąd ogromne znaczenie ma dostarczanie organizmowi dużych ilości przeciwutleniaczy (antyoksydantów), które „wyłapują” wolne rodniki.

Gdzie szukać wsparcia?

Witamina	W czym pomaga	Gdzie występuje
A (retinol)	poprawia wygląd skóry, wzmacnia włosy, zwiększa odporność na przeziębienia, poprawia wzrok	wątroba, mleko, masło; prowitamina A jest zawarta w żółtym barwniku marchwi
B1 (tiamina)	pomaga w procesie trawienia, wzmacnia pamięć, poprawia krążenie i pracę serca	drożdże, ziarna zbóż, groch, ziemniaki, jaja, wątroba, mleko
B2 (ryboflawina)	wzmacnia włosy, paznokcie, zmniejsza stresy, wspomaga: rozwój organizmu, leczenie chorób żołądka i wątroby oraz poparzeń	drożdże, wątroba, sery, jaja, sałata, szpinak, mleko
B6 (pirydoksyna)	obniża ciśnienie, poziom cholesterolu, zapobiega występowaniu anemii, niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu	drożdże, kiełki pszenicy, fasola, ziemniaki, mięso, wątroba, żółtko jaja
B12 (kobalamina)	wspomaga leczenie niektórych chorób nerwów, niedokrwistości złośliwej, poprawia pamięć i zdolność uczenia się	wątroba, cynadry, jaja, mleko
PP (B3, niacyna)	obniża poziom cholesterolu, ułatwia dobre funkcjonowanie systemu nerwowego, łagodzi bóle głowy, zapobiega zaburzeniom żołądkowo-jelitowym, utrzymuje w dobrym stanie skórę i śluzówkę	orzechy, ziarna słonecznika, soja, awokado, daktyle, figi, śliwki, chude mięso, wątroba, ryby, drób

Kup książkę

Witamina	W czym pomaga	Gdzie występuje
C (kwas askorbinowy)	wzmacnia naczynia krwionośne, poprawia pamięć, ułatwia gojenie się ran, złamań, przyczynia się do produkcji hemoglobiny	większość dojrzałych owoców i warzyw liściowych, ziemniaki, duże ilości w kwaszonej kapuście, wątroba
D2, D3 (kalcyferol)	zapobiega krzywicy, wpływa na proces tworzenia tkanki kostnej, pomaga w zwalczaniu anemii	tran, jaja, masło, wątroba, mleko
E (tokoferol)	zapobiega występowaniu choroby wieńcowej, zmniejsza krzepliwość krwi, wspomaga prawidłową produkcję krwinek czerwonych, wygładza skórę, zwiększa witalność	tran, wątroba, masło, mleko, kiełkujące zboża, oliwa, sałata, migdały, orzechy, nasiona słonecznika i dyni
H (biotyna)	wpływa na prawidłową czynność: gruczołów potowych, tkanki nerwowej, szpiku, jąder, skóry, włosów	drożdże, wątroba, żółtka jaj, mleko
K (fitochinon)	odpowiada za prawidłowe krzepnięcie krwi, wspomaga pracę wątroby	kapusta, szpinak, ziemniaki, wątroba
Kwas pantotenowy	zwalcza infekcje, umożliwia prawidłowe wzrastanie i rozwój, łagodzi stres, odtruwa	drożdże, wątroba, jaja, mleko
Kwas foliowy	pozwala zachować dłużej młodość, pomaga w zwalczaniu anemii	drożdże, szpinak, grzyby, wątroba

Kup książkę

Antyoksydanty

Zadaniem antyoksydantów, potocznie nazywanych „wymiataczami” wolnych rodników, jest m.in. neutralizowanie ubocznych produktów komórkowej przemiany materii. Prawdą jest, że organizm sam też umie się bronić przed inwazją wolnych rodników, ale tylko w bardzo ograniczonym zakresie. Niestety, i nieodpowiednia dieta, i palenie papierosów, i zanieczyszczone środowisko są czynnikami zwiększającymi ilość wolnych rodników do niebezpiecznej dla zdrowia ilości.

Stąd ogromne znaczenie ma dostarczanie organizmowi dużych ilości przeciwutleniaczy (antyoksydantów), które „wyłapują” wolne rodniki. Zdecydowanie najwięcej antyoksydantów znajduje się w świeżych warzywach i owocach. Ostatnio naukowcy z Uniwersytetu Cornell w stanie Nowy Jork potwierdzili, że 1 średnie jabłko ma taki sam potencjał przeciwdziałający utlenianiu jak 1500 miligramów witaminy C (choć samej witaminy C jest w tym owocu mniej). Chodzi o to, że owoce i warzywa mają silniejsze zdolności hamowania powstawania wolnych rodników niż witaminy w tabletkach.

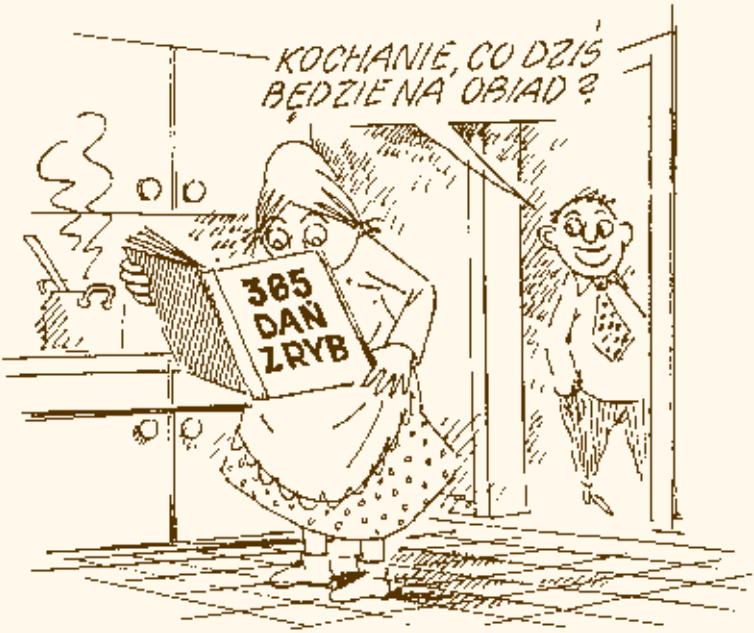
Stara rzymska zasada: *jedno jabłko dziennie* ma więc głęboki sens!

Nieprawdopodobną przyszłość w lecznictwie mają również grejpfruty – potwierdzają ostatnie badania naukowców z Uniwersytetu Floryda. Owoc ten – dzięki obecności znacznej liczby flawonoidów, fenoli i witaminy C – ma silne działanie przeciwutleniające, jest niezastąpiony w profilaktyce choroby nowotworowej. Grejpfrut czerwony dodatkowo bogaty jest w karotenoid o nazwie likopen, który także działa silnie przeciwnowotworowo.

Kup książkę

Szukając „łapaczy” wolnych rodników, trzeba koniecznie pamiętać o witaminie E i selenie. Najlepiej stosować je łącznie, bowiem właśnie wtedy ich działanie antyoksydacyjne, czyli neutralizujące wolne rodniki, jest najsilniejsze.

Dużo selenu zawierają ryby, kraby i krewetki, kiełki pszenicy, ziarna kukurydzy, pomidory, czosnek i grzyby. W witaminę E najbogatsze są oleje roślinne (polecamy zwłaszcza olej z kiełków kukurydzy), pełne ziarna zbóż, zielone warzywa liściaste, zielony groszek, ser i orzechy.



Kup książkę

KURACJE OCZYSZCZAJĄCE I WZMACNIAJĄCE

Zdrowy i zawsze młody organizm to marzenie każdego. Sprawnie może działać tylko organizm stale konserwowany, więc regularnie pozbawiany zanieczyszczeń, m.in. toksyn. Podstawowym warunkiem zachowania przez długie lata pełnej sprawności fizycznej jest przestrzeganie zasad prawidłowej diety oraz okresowe oczyszczanie organizmu z gromadzących się w nim toksyn. W procesie likwidowania zagrożeń naszego zdrowia najważniejsze jest wypłukiwanie toksycznych związków, atakujących poszczególne organy.

Warto więc – przynajmniej raz w roku – zafundować sobie taką kurację oczyszczająco-wzmacniającą.

Uwaga:

Kuracje oczyszczające powodują niekiedy szybsze wydalanie z organizmu przyjmowanych równocześnie leków konwencjonalnych. Może zatem zaistnieć konieczność przejściowego zwiększenia dawek leków stale przyjmowanych przez pacjenta (np. leków nasercowych, przeciwnadciśnieniowych itp.). Z tego też powodu o przeprowadzaniu kuracji oczyszczającej powinien być powiadomiony lekarz domowy.

Kup książkę

Do najbardziej skutecznych należy

sześciotygodniowa kuracja oczyszczająca leczniczymi roślinami andyjskimi

– wyraźnie poprawiająca ogólny stan zdrowia:

Przez 2 tygodnie **MANAYUPA** – pić trzy razy dziennie (na godzinę przed albo dwie godziny po posiłku) po 1 szklance wywaru albo przyjmować trzy razy dziennie (na godzinę przed albo dwie godziny po posiłku) po 2 kapsułki.

Ponieważ manayupa działa moczopędnie, mężczyźni ze znacznym utrudnieniem oddawania moczu (np. przy przeroście gruczołu krokowego) mogą z niej zrezygnować, przyjmując jedynie flor de arena i hercampuri, wg poniższych wskazówek.

Przez następne 2 tygodnie **FLOR DE ARENA** – pić trzy razy dziennie (na godzinę przed albo dwie godziny po posiłku) po 1 szklance naparu.

Przez następne 2 tygodnie **HERCAMPURI** – przyjmować trzy razy dziennie (na godzinę przed albo dwie godziny po posiłku) po 1 kapsułce.

Marta Gawęda, znawczyni ziół, podała nam swój przepis na ogólne oczyszczenie organizmu:

Łyżeczkę świeżego posiekanego skrzypu zalać szklanką wrzątku, odstawić do naciągnięcia. Jeśli użyjemy skrzypu suszonego, to 1 łyżeczkę zalewamy szklanką zimnej wody i gotujemy pod przykryciem 15–20 minut. Pijemy dwa razy dziennie, rano i wieczorem przez 12 tygodni.

Kup książkę

Środkiem ogólnie wzmacniającym, zawierającym dużo witaminy C jest nalewka z dzikiej róży:

0,5 kg owoców dzikiej róży i 5 dag cukru zalewamy 1 litrem wódki czystej i stawiamy w ciepłym miejscu. Po tygodniu przecedzamy. Pijemy 1–2 razy dziennie po kieliszku.

Ojciec Grzegorz Sroka, franciszkanin, wielki zwolennik leczenia ziołami, skomponował mieszankę czyszczącą krew, skutecznie usuwającą szkodliwe związki z organizmu:

Przygotować po 50 g ziela krwawnika i bratka polnego, kwiatu stokrotki i jasnoty białej, korzenia mniszka i łopianu, liści poziomki, brzozy i maliny oraz po 20 g szyszek chmielowych i kwiatu nagietka.

Zioła wymieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, zaparzać pod przykryciem 20 minut i przecedzić. Pić gorący napar 1–2 razy dziennie przed jedzeniem.

Kup książkę

Inny franciszkanin, ojciec Andrzej Czesław Klimuszko, prekursor powrotu do wykorzystywania leczniczych zasobów przyrody dla dobra człowieka, bardzo pozytywnie wyrażał się o skuteczności bursztynu i nalewki bursztynowej. Jantar ma – wg o. Klimuszki – niewątpliwe właściwości bakteriobójcze i neutralizujące jady wirusowe. Podobno już samo noszenie przez kobiety naszyjnika z bursztynów o wielobocznych kształtach może zabezpieczać przed nowotworami.

A oto przepis o. Klimuszki na bursztynową nalewkę:

Kawałki surowego bursztynu (50 g) wypłukać w letniej wodzie, wsypać do butelki o pojemności 0,75 litra, zalać czystym spirytusem. Po 10 dniach nalewka jest gotowa.

Codziennie rano należy wypić szklankę herbaty z trzema kroplami nalewki.

Tybetański sposób na zdrowie jest bardzo prosty, a podobno niezwykle skuteczny:

10 dag czosnku należy obrać, przecisnąć przez praskę albo drobno posiekać i zmieszać z sokiem z 5 cytryn. Łyżeczkę tej mikstury rozpuścić w szklance wody mineralnej i pić raz dziennie.

Ludowa medycyna ormiańska zna sposób na szybką (wystarczy przedłużony weekend) i widoczną poprawę samopoczucia:

Zmieszać 900 g soku z pomarańczy, 900 g z grejpfruta i 200 g z limonek, podzielić na 3 równe części i wstawić do lodówki. Przez trzy kolejne dni rano wypijać roztwór soli glauberskiej (1 łyżeczka soli i 100 ml przegotowanej wody), potem – w odstępach półgodzinnych – dzienną porcję

Kup książkę

soku w dawkach po 100 g. Jeśli skład niezbędnych posiłków uda nam się ograniczyć do jarzyn i owoców – i to w niewielkich ilościach – już po kilku dniach oczyszczona krew wypłucze większość zalegających toksyn.

Tej kuracji przypisuje się również właściwości ogólnie odmładzające, ale nie można jej stosować w przypadku chorób wrzodowych, przewodu pokarmowego i nieżytu żołądka ze zwiększoną kwasowością soku żołądkowego.

Lecznicze właściwości miodu doceniali już starożytni Egipcjanie, Rzymianie i Grecy. Być może to ich autorstwa jest taka recepta:

Roztwór z łyżeczki miodu i szklanki przegotowanej wody, wypijany codziennie na czczo, reguluje procesy przemiany materii, podnosi poziom hemoglobiny we krwi, neutralizuje toksyczne działanie używek, usprawnia pracę układu krążenia, mobilizuje siły fizyczne i psychiczne do walki ze zmęczeniem i stresem. Ale uwaga: lecznicze zalety miodu maleją już w temperaturze 50°C, a przy 80°C (np. w gorącej herbacie) pozostają tylko kalorie i aromat!

Zbigniew Przybylak, znany polski naturalista, radzi, jak można pomóc organizmowi w pozbyciu się szkodliwych substancji we krwi ćwiczeniami oddechowym:

Bierzemy głęboki wdech i jednocześnie powoli unosimy ręce w bok. Opuszczamy ręce, zatrzymując cały czas powietrze w płucach tak długo, jak tylko można. Następnie dokonujemy gwałtownego wydechu przez otwarte usta.

Wdech i wydech powtórzyć trzy razy. Takie ćwiczenia powtarzać kilka razy dziennie, najlepiej na świeżym powietrzu.

Kup książkę

Są jeszcze kuracje ziołowe „suche”.

Wystarczy dwa razy dziennie zjeść płaską łyżeczkę zmielonych ziółek. Doskonale odżywczo i wzmacniająco działają nasiona kozieradki – zwiększają apetyt, ilość czerwonych ciałek krwi, regulują działanie soków trawiennych i dostarczają wielu witamin.

Dawni medycy ludowi polecali także bardzo prostą „suchą” kurację pokrzywową. Dwie łyżeczki sproszkowanych liści pokrzywy dziennie – pobudzą pracę wątroby, trzustki i żołądka i znacząco uzupełnią witaminowe niedobory.

Zdrowy, wolny od toksyn organizm da sobie radę z różnymi zagrożeniami i odwdzięczy się nam energią i radością długiego życia.

A JEŚLI TO WSZYSTKO NIE POMOŻE NIECH PANI ZAPARZY SOBIE ZIÓŁKA

Kup książkę

Co jakiś czas nastaje moda na oczyszczanie organizmu – trwającymi krócej lub dłużej – głodówkami. Już żyjący ponad 2000 lat temu Egipcjanie uważali, że na długie życie w dobrym zdrowiu mogą liczyć tylko ci, którzy w każdym miesiącu poddadzą się trzydniowej głodówce.

Słynny matematyk, Pitagoras, pościł kilka razy w roku po 10 dni, a parokrotnie zastosował głodówki 40-dniowe. Uważał, że nie ma lepszej i skuteczniejszej kuracji oczyszczającej.

Podobnego zdania był ojciec medycyny Hipokrates, który aplikował choremu leki dopiero wówczas, gdy organizm pacjenta był dokładnie wskutek głodówki oczyszczony.

Głodówka także dziś uznawana jest przez niektórych jako leczniczy środek zapobiegawczy. Do pozytywnych efektów takiej kuracji zalicza się przede wszystkim wydalenie trujących złogów, a także odciążenie – dzięki redukcji tłuszczu i zmniejszeniu wagi ciała – serca i układu kostno-stawowego, poprawienie krążenia krwi, unormowanie ciśnienia i poziomu cukru, uelastycznienie i oczyszczenie skóry.

Nie wszyscy jednak mogą taką głodówkową kurację stosować. Zdecydowanie nie powinni się jej poddawać ludzie wyczerpani fizycznie lub psychicznie, źle odżywieni, chorzy na gruźlicę płuc, nowotwory, marskość wątroby i nerek, skręt jelit, ostre zapalenie wyrostka robaczkowego, a także osoby w stanie silnego napięcia nerwowego lub długotrwałego stresu i zażywające leki.

Każdy, kto zdecyduje się na oczyszczającą kurację głodówkową, powinien bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

Kup książkę

Kup książkę

Z PATELNIĄ PRZEZ ZODIAK

Dietetycy przestrzegają przed spożywaniem potraw smażonych, śpieszymy więc z wyjaśnieniem, że tytułowa patelnia jest tu tylko symbolem ilustrującym tematykę poniższych wywodów.

Patelnia to typowy rekwizyt kuchenny, kuchnia kojarzy się z żywieniem, a żywienie – wiadomo – ma służyć zdrowiu.

Prawidłowo skomponowana dieta może wspomóc regenerację osłabionego chorobą organizmu, może też wydatnie zwiększyć jego odporność.

Problem zapobiegania chorobom stał się tematem wielu rozpraw naukowych, artykułów prasowych i rozmów towarzyskich... Nie pomija go również astrologia.

Obok miłości i pieniędzy właśnie zdrowie jest stałą pozycją w tygodniowych, miesięcznych czy rocznych horoskopach. Wielu astrologów jest zdania, że horoskop dla zdrowia przynosimy ze sobą w dniu narodzin i obowiązuje on przez całe życie... Nie oznacza to oczywiście, że wszystkie Lwy zachorują na serce, a na przykład Rakom to z pewnością nie grozi. Zachorować może każdy, ale Lwy właśnie mają wrodzoną skłonność do chorób serca i ich leczenie może nastręczać więcej trudności. Natomiast największej odporności można się spodziewać u osób urodzonych w miesiącach letnich.

Związek między datą urodzenia a podatnością na pewne choroby badał znany lekarz i jasnowidz, ksiądz Czesław Klimuszko. U 90 proc. swoich pacjentów wykrył schorzenia „przypisane" im przez... Zodiak. By uniknąć podejrzeń o posługiwanie się „wiedzą tajemną", Cz. Klimuszko wyjaśnia, że warunki klimatyczne, w jakich następuje pierwszy kontakt noworodka ze światem zewnętrznym, mają wpływ na rozwój jego organizmu przez całe życie.

Dysponując więc informacją o „zodiakalnych zagrożeniach", możemy próbować przechytrzyć niepomyślny horoskop.

Kup książkę

250 g szpinaku ugotować w niewielkiej ilości osolonej wody, wymieszać z 25 g drobno posiekanej, podsmażonej cebuli, dodać sól, pieprz, ostudzić i polać sosem orzechowym. Sos: 3 g mąki i 20 g masła podsmażyć na patelni, dodać odrobinę wody, 2 g cukru i 150 g zmielonych orzechów włoskich. Tak podanemu szpinakowi nie oprze się nawet uparty pan B.

Kup książkę

Baran zwycięzca
(21.03–20.04)

Przychodzących na świat w pierwszym miesiącu kalendarzowej wiosny natura wyposaża w ogromne zasoby energii, nieposkromiony temperament i spory ładunek optymizmu. Nieustanna pogoń typowego Barana za sukcesem (za wszelką cenę i natychmiast), chęć zdobywania (wszystkiego, czym można się pochwalić), pęd do bicia rekordów w każdej dyscyplinie jest więc konsekwencją kosmicznych wpływów. I trzeba się z tym pogodzić!

Można, co najwyżej, dyskretnie sterować „baranimi zapędami", np. wzdychając wymownie na widok nowego samochodu sąsiada lub drogiego futra jego żony. Baran wszak nie spocznie, dopóki nie zgromadzi środków niezbędnych do kolejnej zmiany auta i przyodziania swojej partnerki w futro jeszcze droższe. Dobór „przedmiotów westchnień" powinien być zawsze starannie przemyślany – propozycja pooszczędzania na odkurzacz czy lodówkę może się bowiem okazać zbyt prozaiczna. Przed nudą i monotonią życia codziennego Baran ucieka – zazwyczaj tam, gdzie ma szansę na „rozbijanie muru głową". Nie jest więc przypadkiem, że horoskopy zdrowotne (potwierdzone zresztą wynikami wieloletnich badań znanego zielarza i jasnowidza, Czesława Klimuszki) ostrzegają przed zwiększoną podatnością na choroby atakujące właśnie głowę. Szczególnej ochrony wymaga mózg, nerwy, narządy zmysłu, także – zęby i włosy. W tłumaczeniu na język działań profilaktycznych oznacza to rezygnację z używek, dietę bogatą w wapń i żelazo oraz spokojne spożywanie posiłków.

Baranowi nie jest obojętne, czym się go karmi – zwłaszcza rano! – warto więc poświęcić nieco czasu na sporządzenie wykwintnego i pożywnego śniadania.

Kup książkę

Wątróbkę oprószyć pieprzem, skropić oliwą z oliwek, ułożyć na ruszcie i piec około 30 min w średnio nagrzanym piekarniku. Po upieczeniu posolić, pokroić w plastry i podać z surówką z kiszonej kapusty lub pomidorów ze szczypiorkiem.

Kup książkę

Łagodny Byk?
(21.04–21.05)

Spokojny, zgodny, cierpliwy... Te i jeszcze parę równie pochlebnych określeń znaleźć można w każdym horoskopie dla urodzonych w znaku Byka.

Wizerunek poczciwca? Potulnego pantoflarza? Wystarczy przyjrzeć się Bykowi nieco uważniej, by spostrzec, że dominującą (choć starannie ukrywaną) cechą jego charakteru jest... zachłanność.

Mieć! Posiadać! Ale nie za wszelką cenę – podpowiada wrodzone lenistwo. I dlatego właśnie, zgodnie z zasadą, że „lepszy wróbel w garści"... Byk zagospodarowuje swoją przestrzeń życiową z dużą ostrożnością. Na stałego partnera wybiera osobę mało atrakcyjną – by mu jej nikt nie odebrał; w pracy – otacza się ludźmi przydatnymi, ale nie na tyle operatywnymi, by mogli go wyprzedzić w drodze ku awansom.

Jedynie w pobliżu dobrze zaopatrzonej lodówki lub obficie zastawionego stołu zanika bycza przezorność. Typowy Byk kocha jeść. Dużo i „treściwie". Stąd zapewne bierze się – przewidziana przez astrologów – skłonność do tycia, dość niska ogólna odporność organizmu, podatność na choroby woreczka żółciowego, śledziony i nerek.

Zapobiegać tym zagrożeniom trzeba i można, stosując odpowiednią dietę. Znaczne ograniczenie spożycia węglowodanów, wprowadzenie do jadłospisu potraw zawierających witaminy (szczególnie A i E), konieczność rezygnacji z używania cukru wywołają z pewnością protest Byka-smakosza, ale jeśli wywód o najskuteczniejszych sposobach odzyskania kondycji fizycznej poprzemy elegancko podaną, ocieploną blaskiem świec, smakowitą kolacją,.. Może to być np. wątróbka cielęca z rusztu.

Kup książkę

Wprawdzie posiłek złożony z kromki ciemnego chleba i szklanki gorącego mleka z rozpuszczonymi w nim drożdżami nie należy do szczególnie wykwintnych, ale już po kilku dniach takiej kuracji można zaobserwować wyraźną poprawę samopoczucia. Mija znużenie i przygnębienie, skóra wydaje się bardziej elastyczna i cały Bliźniak – jak nowy!

Kup książkę

Bliźnięta – dwa w jednym
(22.05–21.06)

Dwa, a może i więcej... Bo Bliźniak, przemierzając świat lotem motyla, demonstruje pełną gamę zainteresowań i nastrojów. Nie znosi nudy i monotonii. Poszukuje wciąż nowych wrażeń, ale czyni to z talentem i wdziękiem, starając się nie wchodzić nikomu w drogę. Zraniony – cierpi bardzo, ale szybko wybacza. Nie czeka nawet na czyjeś „przepraszam". Sam znajduje „okoliczności łagodzące". Wielkie pasje i namiętności są mu obce – umie cieszyć się tym, co tu i teraz.

Wszelkie próby zdyscyplinowania Bliźniaka skazane są na niepowodzenie, chociaż nie brak mu dobrej woli. Gorzej z konsekwencją. Przecież wokół tyle pokus!

Ta nieustanna pogoń za zmianą i towarzyszące jej napięcie nerwowe obniżają fizyczną odporność Bliźniąt do tego stopnia, że mogą pojawić się objawy chronicznego zmęczenia. Różnego rodzaju wirusy i bakterie wykorzystają to z pewnością, atakując zwłaszcza – zdaniem astrologów – drogi oddechowe.

Uzasadnianiem „wyroków gwiazd" zajmował się Czesław Klimuszko i trudno doszukać się w jego rozumowaniu śladów „wiedzy tajemnej". Klimuszko po prostu przypuszcza, że pyłki kwitnących w maju i czerwcu drzew i roślin łąkowych zawierają toksyny, które – niegroźne dla osób dorosłych – mogą trwale uszkodzić delikatne płuca noworodka.

Cóż, pierwszy haust pełnego pyłków powietrza Bliźnięta mają już za sobą i na reklamacje u rodziców jest za późno. Teraz – pozostaje dbać o utrzymanie dobrej kondycji fizycznej, a w szczególności – troskliwie chronić to, co najsłabsze. Nie palić, nie dopuszczać do drobnych nawet przeziębień, a w diecie – uwzględniać produkty zawierające duże ilości witamin z grupy B.

Kup książkę

Co najmniej raz w tygodniu warto zaproponować Rakowi „dzień wegetariański":
rano – jogurt z płatkami pszennymi, owsianymi, kukurydzianymi, rodzynkami i orzechami,
w południe – pieczywo chrupkie z twarożkiem wzbogaconym ziołowymi przyprawami, surowa marchew, jabłko, sok owocowy,
wczesnym wieczorem – spaghetti z sosem warzywnym, chleb pełnoziarnisty z masłem roślinnym i ząbkiem czosnku, herbatka ziołowa.

Kup książkę

Lato z Rakiem
(22.06–22.07)

Czuły jak sejsmograf, zarejestruje każdą zmianę Twojego nastroju i będzie się starał udowodnić swoją przydatność. Gdy zachorujesz – wcieli się w najtroskliwszą pielęgniarkę, a powrót do zdrowia – uczci elegancką kolacją, podczas której olśni Cię wykwintnymi manierami i niedoścignioną fantazją w doborze atrakcji wieczoru. Ale uwaga! Bez względu na wysokość rachunku – nie zapomnij głośno wyrazić swojego uznania, a nawet zachwytu.

Rak bardzo lubi być chwalony. Nawet wówczas, gdy wszystkie swoje oszczędności przeznaczy np. na okazyjny zakup hektara łąki, położonej z dala od najmniejszego choćby bajorka i odległej o wiele kilometrów od najbliższego zagajnika – nie okazuj niezadowolenia. Nie ma bowiem nic bardziej żałosnego od skarconego Raka.

Rzeczowa analiza dotychczasowych doświadczeń, konstruktywne wnioski – to dla Raka zbyt trudne. Pielęgnuje więc swój wizerunek życiowego pechowca, często popada w hipochondrię, szuka potwierdzenia swoich dolegliwości w horoskopach zdrowotnych. I znajduje. Ma nawet – zdaniem astrologów – spory wybór.

Choroby żołądka, wątroby, woreczka żółciowego, cukrzyca i żółtaczka, zaburzenia układu krążenia, niedobory wapnia i witamin z grupy B nie omijają wprawdzie innych znaków Zodiaku, ale najchętniej atakują organizm Raka. Zwłaszcza wówczas, gdy – pogrążony w głębokiej depresji – z rezygnacją podporządkowuje się wyrokom gwiazd.

Skuteczna terapia musi uwzględniać dwa elementy: ciepłą, wręcz pełną czułości atmosferę domową i starannie zaplanowaną dietę, w której każdy posiłek powinien odznaczać się walorami leczniczymi.

Kup książkę

Pamiętając, że Lew jest „zły wtedy, kiedy pości" – trzeba mu tak potrzebne jego organizmowi płatki zbożowe przemycić w postaci np. słodkiego deseru:
Mieszankę, złożoną z płatków owsianych, jęczmiennych, pszennych i kukurydzianych zalać roztopioną, gorącą czekoladą. Wymieszać, posypać posiekanymi migdałami. Podać do kawy i obserwować, z jaką lubością wchłania Lew pokaźną dawkę życiodajnych witamin i mikroelementów.

Kup książkę

Lew? Kociak duży!
(23.07–23.08)

Ta lakoniczna aczkolwiek niezwykle bogata w treści wypowiedź Stefka Burczymuchy upoważnia do podejrzeń, że jej autor nigdy nie zetknął się osobiście z czworonożnym drapieżnikiem, studiował natomiast pilnie astrologiczne charakterystyki Lwów zodiakalnych. Może nawet sam urodził się w tym znaku?

Nadmiarem pychy i próżności mógłby przecież obdzielić cały Zodiak. Nie satysfakcjonuje go wewnętrzne przekonanie o własnej doskonałości. Lew szczęśliwy jest dopiero wówczas, gdy zewsząd słyszy wyrazy uznania, komplementy i pochlebstwa.

I na tym chyba polega urok obcowania z Lwami – nie trzeba wiele zachodu, by pozyskać ich przychylność, zaufanie, wierną i szczerą przyjaźń. Podtrzymywanie przyjaznych kontaktów wymaga jednak sporo cierpliwości. Trzeba głaskać, głaskać, głaskać. Niedopieszczony Lew bardzo dotkliwie odczuwa wszelkie swoje niepowodzenia. Banalne potknięcia bliźnich przeżywa mocno, gwałtownie, całym sercem, nie bacząc na konsekwencje. A horoskopy zdrowotne, poparte badaniami lekarzy naturalistów, wyraźnie ostrzegają: największą podatnością na choroby serca i układu krążenia odznaczają się osoby urodzone w znaku Lwa.

Jak je uchronić przed zawałem? Przede wszystkim – nie drażnić. I nie popełniać błędów dietetycznych. Wprawdzie trudno mieć nadzieję, że władcza lwia natura pozwoli sobie narzucić surową dyscyplinę żywieniową, ale – przy odrobinie fantazji – można tak komponować posiłki, by i Lew był syty, i jego serce zdrowe. Na wzmocnienie funkcji mięśnia sercowego dietetycy zalecają spożywanie m.in. dużych ilości płatków zbożowych, szczególnie pszennych.

Kup książkę

Przysmak dla Panny:
– łyżkę rodzynek, łyżkę sparzonych, obranych i posiekanych migdałów, pokrojone w kostkę: dwie brzoskwinie, owoc kiwi, banan, kilka plastrów ananasa delikatnie wymieszać. Schłodzić w lodówce.
Przed podaniem – skropić cytryną i udekorować bitą śmietaną.

Kup książkę

Uwieść Pannę
(24.08–23.09)

Pozyskanie akceptacji i zaufania Panny (bez względu na płeć) nie jest sprawą łatwą. Jej spostrzegawczość i krytycyzm sprawiają, że każdy, kto ubiega się o jej względy, musi się sporo natrudzić, by zasłużyć na ocenę zbliżoną do pozytywnej. A kiedy już uda się sprostać oczekiwaniom wymagającej Panny – nie należy spoczywać na laurach. Panna czuwa. Jej umysł – chłonny, giętki, analityczny – pracuje bez przerwy.

Ze zdumiewającą precyzją nieustannie odsiewa ziarno od plew. Na taryfę ulgową nie może liczyć ani współpracownik, ani przyjaciel, ani nawet – ukochana druga połowa.

Nie ma zwyczaju nikogo pouczać – ma swoje, raz na zawsze ustalone zasady i oczekuje takiego samego porządku w życiu innych – ale jeśli ktoś próbuje ingerować w życiowy program Panny, wpływać na zmianę jej poglądów czy upodobań – biada mu!

Dlatego, jeśli raz usłyszysz od Panny, że nie lubi krupniku – nie serwuj go bez uzgodnienia po raz drugi. Potraktuje to jako zamach na niezależność, próbę ujarzmienia... Znacznie bezpieczniejsze jest oswojenie się z zasadą, że nic tak nie ociepla kontaktów z Panną jak... urozmaicanie, ze szczególnym uwzględnieniem diety.

Trudne to zadanie, zważywszy, że horoskop zdrowotny dla urodzonych w tym znaku ostrzega: najbardziej zagrożona jest wątroba, woreczek żółciowy i organy trawienne.

A co zrobić, jeśli Panna ma ochotę na tłustą golonkę z piwem? Podać ją, oczywiście, ale zaraz potem przygotować herbatkę ziołową z mięty oraz imbiru i dopilnować, by kaprysy „dietetyczne" Panny neutralizować przysmakami, które leczą. A podstawowym, codziennie przyjmowanym medykamentem powinna być porcja świeżych owoców!

Kup książkę

Codziennie należy wspierać pracę nerek nietoksycznymi napojami.

Mogą to być np.: woda mineralna, wywar z ziemniaków, selera, pietruszki i marchwi, a także – dla zwolenników kuracji ziołowych – niedrażniący i nieszkodliwy środek odkażający w postaci naparu z korzenia pietruszki, owocu jałowca, wilżyny ciernistej i lukrecji gładkiej (wszystkie składniki w równych częściach). Dwie łyżki mieszanki gotować przez 90 min w 1 litrze wody. Pić na czczo i w ciągu dnia między posiłkami.

Kup książkę

Uwagi dla Wagi
(24.09–23.10)

Przyjazne, estetyczne otoczenie, zapewniający poczucie bezpieczeństwa partner oraz grono życzliwych znajomych – to warunki dobrego samopoczucia subtelnej, kochającej piękno i harmonię Wagi.

Wszelkie zakłócenia w funkcjonowaniu tego wymarzonego modelu mogą prowadzić do wystąpienia silnych dolegliwości fizycznych. Skurcze naczyniowe, choroby nerek i dróg moczowych, bóle krzyża, żylaki – to schorzenia, które Wagom zdarzają się najczęściej. Szczególną uwagę należy zwrócić na prawidłowe funkcjonowanie nerek. Nawet jeśli jeszcze są zdrowe, jeśli organizm nie wysyła sygnałów o pojawieniu się piasku czy kamieni – traktujcie je, miłe Wagi, z dużą troskliwością!

Co najmniej półtora litra płynów (bezalkoholowych!) dziennie, ograniczenie spożycia soli, a wiosną i jesienią – kilkudniowa kuracja oczyszczająca krew oraz odpowiednia dieta przez cały rok... To powinno wystarczyć Wagom do wyeliminowania „nerkowych" zagrożeń. Można by do tego dodać regularne korzystanie z sauny, ale ponieważ takie zalecenie nieco trudniej zrealizować – pozostańmy przy tym, co w szklance i na talerzu.

Zawartość talerza Wagi może być bardzo urozmaicona, pod warunkiem, że tłuszcze i białko pochodzenia zwierzęcego nie będą występować w nadmiarze, a nawet – przynajmniej okresowo – zostaną całkowicie wyłączone z jadłospisu. „Jarski tydzień" czy „dzień owocowy" – służące odtruciu całego organizmu, stosowane kilkakrotnie w ciągu roku – powinny być na stałe wpisane w kalendarz żywieniowy Wagi.

Gdyby jeszcze podczas słotnej jesieni udało Ci się, Wago, uchronić stopy przed przemoczeniem, a dolną połowę ciała przed zmarznięciem – masz szansę na zneutralizowanie niepomyślnych prognoz.

Kup książkę

Skoro już uwielbiasz, Skorpionie, obfite i ostro przyprawione potrawy – używaj ziół, a nie soli, pieprzu i octu. Wzbogacaj swoje menu sałatkami z oliwą zamiast śmietany czy majonezu, a dzień zaczynaj od lekkiego śniadania, np.: jogurtu wymieszanego z otrębami pszennymi, siemieniem lnianym, orzechami, rodzynkami i soczystymi owocami.

Kup książkę

Osłona dla Skorpiona
(24.10–22.11)

Obdarzony intuicją i wysoką inteligencją – mniej lub bardziej taktownie daje do zrozumienia, że sam wie najlepiej, jaki tryb życia mu służy. I jeśli tej wiedzy towarzyszy konsekwencja – wypada mu tylko pozazdrościć!

Urodzony w „niekorzystnym" jesiennym miesiącu, kiedy – według zgodnych opinii lekarzy naturalistów – przychodzą na świat dzieci słabsze, mniej odporne fizycznie, Skorpion zaskakuje witalnością i niezwykłą zdolnością do szybkiej regeneracji organizmu.

Choruje tak, jak żyje. Intensywnie i szybko. Olbrzymi ładunek życiowej energii uzewnętrznianej na co dzień w pracy, w uczuciach – potrafi (czasem po chwilowym załamaniu) skierować na walkę z chorobą. Nawet bardzo groźną... Częściej niż innym udaje mu się wygrać.

Satysfakcja, duma granicząca z pychą... ale i świadomość, że następnym razem może być trudniej. Zapasy energii mogą się przecież wyczerpać.

Zatem warto posłuchać ostrzeżeń astrologów, którzy znakowi Skorpiona przypisują wszelkiego typu stany zapalne (z towarzyszącą im wysoką gorączką), zaburzenia czynnościowe wątroby, woreczka żółciowego i śledziony oraz bóle głowy i dolegliwości żołądkowe na tle nerwowym.

Jest wiele sposobów na to, by zapobiec zagrożeniom, ale Skorpion, który będzie się starał wyciszyć na stałe swoje emocje, regularnie uprawiać jakiś „energochłonny" sport i konsekwentnie przestrzegać zdrowej diety – straci swój „skorpionowy" urok i może stać się uciążliwym hipochondrykiem...

Stosując zasadę „mniejszego zła", zostańmy więc przy dotychczasowej emocjonalności, codziennie rano wykonajmy kilka ćwiczeń gimnastycznych wzmacniających mięśnie brzucha (i sprzyjających procesom trawiennym) i skoncentrujmy się na diecie.

Kup książkę

Sprawionego leszcza skropić sokiem z cytryny. Z włoszczyzny, przypraw i cebuli ugotować wywar. Do przecedzonego wywaru włożyć leszcza i ugotować na dużym ogniu. Rybę wyłożyć na półmisek, obłożyć startym chrzanem, rzodkwią i jabłkiem wymieszanymi z jogurtem.

Kup książkę

Tarcza dla Strzelca
(23.11–22.12)

Tarczą, a może nawet solidnym pancerzem, należałoby osłaniać zdrowie kochającego wolność i ryzyko Strzelca.

Urodzony w późnojesiennym, a więc najbardziej niekorzystnie rokującym okresie, wyróżnia się – wg C. Klimuszki – wysoką podatnością na choroby kręgosłupa i reumatyzm, ale przypisywane mu przez astrologów cechy charakteru sprawiają, że liczba zagrożeń jest znacznie większa.

Aktywny, imponujący nieograniczonymi, zdawałoby się, zasobami energii, ponaglany nieodpartą potrzebą doznawania wciąż nowych wrażeń – żyje Strzelec w nieustannym stresie. Niepokój i napięcie, towarzyszące dążeniu do realizacji śmiałych, czasem szalonych pomysłów, stanowią poważne obciążenie dla jego wrażliwej psychiki i – w konsekwencji – obniżają fizyczną odporność organizmu.

Częste migreny, zaburzenia pracy serca, skłonność do zakrzepów i żylaków – oto, czego może się spodziewać szarżujący Strzelec, chyba że... w ciągłej pogoni za odmianą, zechce na sobie sprawdzić skuteczność naturalnych metod podwyższania odporności organizmu.

Mogą to być np. ćwiczenia jogi – znakomity sposób na wyciszenie emocji i regulację funkcji organów wewnętrznych. Może to być także zdrowa dieta, oparta głównie na „czystych ekologicznie" warzywach i owocach.

Należy jednak pamiętać, że „ujarzmiony" Strzelec „gaśnie w oczach", traci wigor i staje się uciążliwy dla otoczenia. Dlatego trzeba mu czasem pozwolić na odrobinę szaleństwa. Nie muszą to być jednak od razu sute biesiady, obficie zakrapiane alkoholem (choć lubi to bardzo!).

Kup książkę

Przygotować ugotowany na sypko ryż i drobno pokrojoną, upieczoną pierś indyka. W oddzielnym naczyniu udusić cebulę, pieczarki, rozdrobnioną marchew. Wszystkie składniki wymieszać, dodać przyprawy (sól, pieprz, paprykę chili i oregano). Przełożyć do żaroodpornego naczynia. Posypać tartym serem, zalać jogurtem naturalnym wymieszanym z surowym jajkiem. Zapiec w piekarniku.

Kup książkę

Wesprzeć Koziorożca
(23.12–20.01)

Nadążać za Koziorożcem w jego ciągłej wspinaczce... Rozumieć jego potrzebę nieustannego doskonalenia się... Akceptować powagę i rzeczowość, nawet w sytuacjach wymagających odrobiny szaleństwa... Wybaczać skłonność do narzucania swojej woli, upór i nadmierny krytycyzm...

Możliwe? Pewnie tak, chociaż wymaga to nieco wysiłku i sporo poczucia humoru. Ale potrudzić się warto.

Uważany za najbardziej tajemniczy znak Zodiaku – nikomu nie pozwala rozszyfrować się do końca. Prawidłowo „hodowany" Koziorożec nie stanie się nigdy potulnym „zwierzątkiem domowym" (sukcesem będzie wdrożenie go do regularnego wynoszenia śmieci i wyprowadzania psa), ale tam, gdzie trzeba wykazać się instynktem przywódcy i talentem organizatora – spisze się znakomicie. Rodzinie zapewni bezpieczeństwo materialne, zaplanuje i zrealizuje budowę domu lub wyprawę dookoła świata, w pracy – precyzyjnie określi prawa i obowiązki podwładnych i będzie ich konsekwentnie przestrzegał.

Solidny, cierpliwy i stateczny od najwcześniejszego dzieciństwa – dopiero w okresie późnej dorosłości odczuje potrzebę ubarwienia swojego życia uczuciowego, a ponieważ typowy Koziorożec z upływem lat staje się coraz bardziej atrakcyjny i skłonny do uniesień – bez trudu nadrobi zaległości.

Choruje raczej rzadko. W dzieciństwie podatny na przeziębienia. W późniejszym wieku mogą się pojawić dolegliwości związane z układem trawiennym i krwionośnym, reumatyzm, a zwłaszcza zapalenia stawów kolanowych.

Koziorożec powinien pamiętać, że jego organizm najczęściej cierpi na niedobór magnezu i wapnia.

Kup książkę

Jak uodpornić typowy Wodnikowy organizm?
Sery, mleko i jego przetwory, warzywa i jarzyny, miód zamiast cukru i jak najwięcej potraw z ryb morskich! A ponieważ Wodnik zawsze się spieszy – specjalnie dla niego: błyskawiczna sałatka do sporządzenia i spożycia „w biegu”.Wymieszać puszkę tuńczyka w sosie własnym z puszką zielonego groszku. Dodać trochę chudego jogurtu, łyżeczkę soku z cytryny, odrobinę musztardy oraz posiekany czosnek, szczypior, cebulę i zieloną pietruszkę.

Kup książkę

Odpocznij, Wodniku!
(21.01–19.02)

Życie na Ziemi, zaludnionej wyłącznie Wodnikami, byłoby może nieco męczące, ale nie do zniesienia stałoby się dopiero wówczas, gdyby z naszego otoczenia zniknęli ci „niestrudzeni" naprawiacze świata.

Bystry umysł i bogata wyobraźnia podpowiadają mu, co zrobić, żeby było lepiej i to wystarczy, aby Wodnik – hołdując maksymie: „cel uświęca środki" – zaczął realizować swój program uszczęśliwiania bliźnich.

Nie oczekuje nagrody – wystarczą mu oklaski i kolejna szansa udowodnienia swojej niezbędności.

Taki wizerunek Wodnika kreślą astrologowie, nic więc dziwnego, że w horoskopach zdrowotnych jako pierwsze pojawia się zalecenie: odpocznij, Wodniku! Jeśli nie umiesz wyłączyć swojej nadaktywności na czas dłuższy – spróbuj wygospodarować chociaż pół godziny dziennie na regenerującą sjestę: miseczkę, napełnioną naparem z aromatycznych roślin leczniczych, postaw przy łóżku, połóż się wygodnie z nogami uniesionymi nieco wyżej niż głowa, zamknij oczy i przypomnij sobie zieleń lasu, szum drzew, śpiew ptaków... Tyle powinno wystarczyć, by minęło uczucie zmęczenia, by poczuć przypływ sił i chęć dalszego działania.

Jeśli nie zapomnisz o rozsądnym trybie życia, masz szansę dożyć sędziwego wieku w doskonałej kondycji psychofizycznej. Wrodzona skłonność do chorób reumatycznych (szczególnie stawów kolanowych), nieżyty żołądka i choroby serca na tle nerwowym – to najpoważniejsze zagrożenia zdrowotne dla osób urodzonych w środkowym miesiącu zimy. Częściej niż wśród innych znaków Zodiaku mogą też występować zaburzenia spowodowane niedoborem jodu i przedwczesne siwienie.

Kup książkę

Przetwory mleczne, zielone warzywa, mięso, jaja – z takich produktów nietrudno skomponować pożywne danie dla Ryby. Może to być np. „sałatka całoroczna".
Pokroić w kostkę kilka plastrów gotowanej szynki, 2 jajka (na twardo), 2–3 plastry żółtego sera, 2 pomidory i świeży ogórek. Dodać liście zielonej sałaty, pietruszkę, szczypior, cebulę, sól i pieprz. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Pyszne!

Kup książkę

Dziś coś z Ryb
(20.02–20.03)

Marzysz o przyjaźni? Wiernej, trwałej, bezpiecznej? Szukasz kogoś, komu mógłbyś powierzyć swoje myśli, troski, radości? Powiedz o tym pierwszej napotkanej Rybie. Nie oprze się takiej przynęcie.

Delikatna i nieśmiała, nieustannie poszukująca potwierdzenia swojej przydatności, skwapliwie skorzysta z szansy, by dowieść, że jest godna zaufania.

Cierpliwie wysłucha zwierzeń, wzruszy się do łez opowiadaniem o trudnym dzieciństwie, szczerze ucieszy się z Twojego sukcesu. Bogata wyobraźnia i wysoko rozwinięta zdolność współodczuwania podpowiedzą jej, co czynić, by umilić Ci życie. Będzie Cię rozpieszczać drobnymi, choć zawsze starannie przemyślanymi, dowodami sympatii. Usłyszy, że lubisz zwierzęta – podaruje Ci żywego kota lub choćby pluszowego misia. Jeśli porazi Cię ból – będzie cierpieć razem z Tobą, bezgranicznie ofiarna, aż do utraty instynktu samozachowawczego. Łatwo ją wtedy zranić.

Ufna i łagodna – dotkliwie odczuje każdy nietakt, niedopatrzenie, brak delikatności.

Ta nadwrażliwość odbija się niekorzystnie na słabym systemie nerwowym Ryby. Wysoka skłonność do nastrojów depresyjnych, ucieczka w świat marzeń, brak silnej woli – te cechy sprawiają, że Ryba, częściej niż jakikolwiek inny znak Zodiaku, ulega niebezpiecznym dla zdrowia nałogom.

Horoskopy zdrowotne ostrzegają także przed zwiększoną podatnością na choroby przewodu pokarmowego, wszelkie infekcje bakteryjne oraz anemię. Jak widać, porzekadło „zdrów jak ryba” nie powinno wywoływać zodiakalnych skojarzeń. Zdrowie Ryby trzeba pielęgnować i to bardzo starannie. Chronić przed stresem i karmić rozsądnie. Serwować posiłki niezbyt obfite, ale bogate w wapń, magnez i aminokwasy.

Kup książkę

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO MŁODOŚCI

Podobno najlepszym sposobem na to, by cieszyć się doskonałym zdrowiem nawet w późnym wieku, jest wyznawanie zasady, by nie jeść, ale się odżywiać.

Chyba już nikogo nie trzeba przekonywać, jak wielkie znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu ma dieta, czyli sposób odżywiania i odpowiedniego komponowania posiłków. Naszym zamierzeniem nie jest przytaczanie teorii naukowców i dietetyków. Na konkretnych przykładach chcemy pokazać, co nam służy, a czego powinniśmy unikać. Przedtem jednak

kilka przykazań,

których należy przestrzegać, by zdrowie czerpać z talerza. Oto one:

1. Każdego dnia jedz przynajmniej trzy posiłki, z których najważniejsze jest śniadanie
2. Urozmaicaj jadłospis – powinien zawierać pokarmy roślinne i w mniejszej części zwierzęce
3. Codziennie jedz warzywa i owoce, najlepiej surowe, ewentualnie blanszowane
4. Nie zapominaj o odtłuszczonym jogurcie
5. Zdecydowanie ogranicz tłuszcze do oleju lub oliwy z oliwek
6. Mięso (wyłącznie chude) spożywaj 2–3 razy w tygodniu, częściej tłuste ryby i rośliny strączkowe (fasola, soczewica)
7. Nie przesalaj – wystarczy płaska łyżeczka soli dziennie
8. Cukier i słodycze zastąp miodem i owocami
9. Bądź aktywny ruchowo, bowiem w wielu przypadkach ruch może zastąpić lekarstwo, natomiast żadne lekarstwa nie zastąpią ruchu

Kup książkę

Niedobrana para – teoria i praktyka

Mamy świadomość, że te wytyczne odbiegają od naszych kulinarnych przyzwyczajeń i nie zawsze mamy ochotę zamienić żeberka z kapustą na główkę sałaty z jogurtem i jabłkiem na deser. To oczywiste, że najchętniej jemy to, co najbardziej lubimy, tyle tylko, że czasami dotrzymanie warunków gwarancji długiego życia wymaga wyboru między rozkoszą podniebienia a zdrowiem. Nie warto czekać, aż rozmaite dolegliwości uświadomią nam, że mamy żołądek, wątrobę czy nerki, o które trzeba dbać, by mogły jak najdłużej i jak najsprawniej spełniać swoje funkcje. Znacznie korzystniej jest wyprzedzić czas i choroby. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, aby zacząć się zdrowo odżywiać!

> Na 337 przebadanych stuletnich Amerykanów tylko 10 przyznało się do palenia papierosów. Ponad połowa nie odmawiała sobie drinków, sporych ilości kawy i herbaty.

Wegetarianizm to jest to?

Wydawać by się więc mogło, że wegetarianizm prostą drogą doprowadzi nas do długowieczności. Gdyby tak rzeczywiście wyglądała recepta na długie i zdrowe życie, więcej byłoby na świecie zwolenników niejedzenia mięsa. Tymczasem odpowiednie składniki pożywienia to wprawdzie aż 55 proc. gwarancji na długowieczność, ale do spełnienia pozostaje jeszcze 45 proc. 15 – jak już mówiliśmy – to geny, na pozostałe 30 zasadniczy wpływ ma cywilizacja, w tym nasze nałogi, a szczególnie wszechobecne papierosy.

Wegetarianizm to jednak nie tylko sposób odżywiania się. Wegetarianizm to przede wszystkim filozofia życia, więc oczywiście niejedzenie mięsa, ale także zdrowy, ekologicz-

Kup książkę

ny tryb życia: niepalenie papierosów, stały kontakt z przyrodą, aktywność fizyczna, a także pozytywne nastawienie do otoczenia – życzliwość dla ludzi i zwierząt.

Himalajska tajemnica długowieczności

Stwierdzenie, że tajemnica długowieczności kryje się na talerzu, poparte jest przykładami. Hunzowie mieszkający w Himalajach przekraczają setkę bez żadnego problemu. Mało tego: stuletni mężczyzna, pracujący w gospodarstwie, nie jest niczym nadzwyczajnym. Mieszkańcy tamtych rejonów nazywani są wręcz „ludem, który nie zna chorób". Typowy posiłek członków tego plemienia składa się przede wszystkim z surowych owoców, warzyw i placków z razowej mąki. Piją bardzo dużo doskonałej źródlanej wody i są aktywni fizycznie. Faktem jest, że żyją na terenach, gdzie powietrze jest kryształowo czyste, bez odrobiny nawet spalin. Praktycznie więc Hunzowie nie chorują, a już na pewno coś takiego jak choroba nowotworowa jest dla nich zjawiskiem nieznanym. Trudno radzić wszystkim, których marzeniem jest przekroczenie setki, przeprowadzkę na himalajskie szczyty, ale namawiamy do pochłaniania jak największej ilości warzyw i owoców, ciągłego „przepłukiwania" nerek dobrą wodą i sokami i niezapominania o ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu.

Kup książkę

SPRZYMIERZEŃCY DŁUGOWIECZNOŚCI

Są produkty, których spożywanie, dzięki zawartym w nich witaminom i składnikom mineralnym, przyczynia się do wspomagania prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wiadomo, że długowieczność w dużej mierze zależy od nas samych, od naszego trybu życia i odpowiedniej diety, przedstawimy zatem kilku sprzymierzeńców zdrowia.

Jarzynowy bukiet

Warzywa to najpełniejsze magazyny witaminowych wymiataczy wolnych rodników i fitozwiązków, czyli roślinnych związków organicznych niezwykle ważnych w utrzymaniu zdrowia i dobrej kondycji. Najwartościowsze są warzywa surowe lub krótko gotowane. Naukowcy twierdzą, że pięć porcji dziennie warzyw lub owoców może o jedną trzecią obniżyć ryzyko niedokrwiennego udaru mózgu.

Kup książkę

Oto kilka takich warzywnych sprzymierzeńców młodości i dobrego samopoczucia:

Marchew. W jej korzeniu kryją się duże pokłady substancji leczniczych, które oczyszczają i odkwaszają organizm, a zawarty w niej błonnik pomaga usunąć z organizmu cholesterol. Sok z marchwi zalecany jest m.in. przy stwardnieniu tętnic i chorobie wieńcowej.

Kapusta. Jest tak bardzo popularna, że często gości na naszych stołach. Szkoda tylko, że okraszając ją tłuszczem i źle przyrządzając, niszczymy sporo jej znakomitych właściwości. Zawiera m.in. witaminę A poprawiającą wzrok, C – hamującą zmiany sklerotyczne, B1, B2 i B6 – stosowane przy zaburzeniach systemu nerwowego, H – wzmacniającą nerwy, pomagającą przy trawieniu tłuszczów i węglowodanów, K – regulującą krzepliwość krwi, PP – stosowaną przy konieczności wzmocnienia i „drenowania" naczyń włosowatych krwi, E – powszechnie uznawaną za witaminę młodości.

Czerwony burak. Jego sok zmieszany pół na pół z miodem medycyna ludowa poleca przy chorobie nadciśnieniowej. W buraku jest dużo substancji alkalicznych, m.in. sód, potas, magnez i wapń. Wśród wielu właściwości buraka podkreślamy jego działania krwiotwórcze i oczyszczające krew, a także wytrącające z organizmu kwas moczowy.

Pietruszka. To źródło witaminy C (zwłaszcza natka), A i żelaza. Zarówno jej korzenie, jak i nasiona pobudzają drogi moczowe, poprawiają czynności skóry i układu pokarmowego,

Kup książkę

uszczelniają naczynia krwionośne i obniżają napięcia mięśni żołądka i jelit. Zalecana jest przy niedomaganiach serca i nieprawidłowej przemianie materii.

Brokuły. W stwierdzeniu, że są pełne cudownych właściwości, nie ma przesady. Pomagają w leczeniu wielu groźnych chorób, gdyż zawierają przeciwutleniacze, m.in. beta-karoten, indolinę, witaminę C, a także dość dużo chromu, dlatego warzywo to zaleca się specjalnie cukrzykom i nadciśnieniowcom.

Cykoria. Zawiera dużo błonnika, wiele związków mineralnych, żelaza, wapnia, magnezu i fosforu. Wpływa korzystnie na cały organizm, aktywizuje zwłaszcza działanie wątroby.

Sałata. Oczyszcza organizm, pobudza gruczoły trawienne do aktywniejszego działania, ma właściwości mineralizujące, obniża poziom cukru we krwi, poprawia pracę wątroby, korzystnie wpływa na krążenie krwi. W świeżych, zielonych liściach występuje karoten, który jest prowitaminą A. Witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, więc najkorzystniej jest do sałaty dodawać trochę oliwy.

Czosnek. Jest bogaty w witaminy z grupy B – w tym witaminę PP – C i A oraz allicynę działającą bakteriobójczo i odkażająco, niszczącą bakterie i grzyby. Naukowcy z Narodowego Instytutu Raka w USA umieścili czosnek na pierwszym miejscu na liście składników spożywczych przeciwdziałających nowotworom. Po-

Kup książkę

nadto dowiedli, że czosnek wpływa dodatnio na pracę mózgu i serca, oczyszcza organizm z toksyn i dzięki temu wzmacnia go.

Owoce

Owoców, podobnie jak warzyw, nie da się zastąpić innymi artykułami żywnościowymi. Są cennym źródłem przeciwutleniaczy, takich jak bioflawonoidy i witamina C (bardzo ważna zwłaszcza dla palaczy). Świeże owoce pokrywają w dużym stopniu dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę C, której najbogatszymi magazynami są owoce cytrusowe. Ponieważ owoce zawierają błonnik (rozpuszczalny, obniżający ciśnienie krwi, i nierozpuszczalny – bardzo istotny dla prawidłowego trawienia), ważne, aby znalazły się w codziennym pożywieniu wszystkich, którzy świadomie chcą wpływać na jakość i długość swojego życia.

Z bogatej listy owocowych „poprawiaczy" zdrowia wybraliśmy kilka, które w znaczący sposób wpływają na zatrzymanie młodości:

Jabłko. Zjadanie 2–3 jabłek dziennie obniża poziom cholesterolu i tętnicze ciśnienie krwi. Dzięki pektynom chronią nasz układ trawienny. Jabłka regulują poziom flory bakteryjnej i neutralizują szkodliwe działanie toksyn. Ułatwiają przyswajanie wapnia i stabilizują poziom cukru we krwi.

Awokado. Ten owoc zawiera cały zestaw witamin – od A, przez C do K. Ma jednonienasycony tłuszcz (jak w oliwie z oliwek), który znakomicie obniża poziom cholesterolu LDL.

Kiwi. Zawartość w nim substancji odżywczych jest tak wysoka, że spożycie jednego owocu zaspokaja dobowe zapotrzebowanie organizmu na niektóre witaminy i sole mi-

Kup książkę

neralne. Witaminy z grupy B przynoszą ulgę osobom przemęczonym, zmniejszają depresje i zaburzenia w trawieniu, a witamina E – opóźnia proces starzenia się.

Porzeczka. Czerwona, podobnie jak czereśnie, wiśnie, agrest i żurawiny zawiera m.in. witaminę C i łatwo przyswajalne żelazo. Czarna, poza dużą zawartością witaminy C, ma też sporo biopierwiastków i pektyn. Jadana regularnie (także w postaci soków) likwiduje ogólne zmęczenie, hamuje rozwój miażdżycy, a działając moczopędnie i napotnie, oczyszcza organizm.

Nasiona słonecznika i dyni. Zawierają sporo białka, dużo witaminy E i witamin z grupy B. Są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi.

Ryby

Ich znaczenia w prawidłowej diecie profilaktycznej, zapobiegającej zbyt szybkiemu starzeniu się i prowadzącej do zdrowej długowieczności, nie da się przecenić. W mięsie ryb jest wiele składników mineralnych: wapń, magnez, sód, potas, fosfor, a także selen – pierwiastek zapobiegający chorobom nowotworowym. Jedzenie ryb tłustych (śledź, makrela, łosoś, pstrąg, tuńczyk) obniża poziom „złego" cholesterolu, chroni przed chorobami serca i łagodzi problemy z krążeniem. Powinno się je jadać (gotowane lub duszone bez tłuszczu) nie rzadziej niż dwa razy w tygodniu.

Kup książkę

Jogurt

Naukowcy twierdzą, że jogurt zapewnia wspaniałe zdrowie i długowieczność.

Obniża poziom cholesterolu, łagodzi stresy, podnosi odporność organizmu oraz chroni żołądek przed zakażeniem i rakiem. Poza tym szklanka jogurtu zapewnia dzienne zapotrzebowanie na wapń.

Pieczywo

Główną rolę w racjonalnym żywieniu odgrywa pieczywo razowe, znacznie zdrowsze od białego. Codzienna dieta powinna być bogata w błonnik, zapobiegający nieżytowi jelit, rakowi jelita grubego, chorobom serca i cukrzycy.

Zbawienne listki

Na to miano najbardziej zasługuje czerwona herbata Pu-Erh z południowej prowincji Chin, Yunnan. Badania prowadzone we Freiburgu, Heidelbergu i w Paryżu dowiodły, że 3–5 filiżanek dziennie naparu Pu-Erh wspomaga pracę wątroby, obniża poziom cholesterolu, oczyszcza organizm, pobudza procesy trawienne i poprawia nastrój.

Chińczycy przypisują herbacie aż dwadzieścia korzystnych dla zdrowia właściwości. Jej dobroczynne działanie potwierdzają też współcześni naukowcy: herbata oczyszcza krew, regeneruje mózg, pobudza trawienie, pomaga przy dolegliwościach żołądkowych i wzmaga zdolność koncentracji.

Pestkowy zasilacz

Migdały zawierają sporo witaminy E i dużo witamin z grupy B. Są wprawdzie bardzo kaloryczne, ale dwa–trzy

Kup książkę

migdały dziennie nie zaokrąglą naszej sylwetki, natomiast bez wątpienia uregulują system nerwowy, zasilą mózg, usprawnią pracę wątroby, a do tego – jeśli jest taka potrzeba – złagodzą kaszel. Witamina E to nie tylko postrach wolnych rodników, ale też uznany przez medycynę eliksir młodości.

Zdrowie pod łupiną

Mowa oczywiście o orzechach, które zawierają wiele substancji odżywczych. Najwięcej w nich błonnika, łatwo przyswajalnego białka i witamin: A, B, C i E. Poza tym orzechy bogate są w mikroelementy, wapń, żelazo i magnez. Działają pozytywnie na organizm: regulują poziom cukru we krwi, zapobiegają chorobie wieńcowej, pobudzają pracę mózgu i łagodzą stany depresyjne. Ale mają też wady – są ciężko strawne, wysokokaloryczne, mogą być przyczyną zaparć. Dietetycy radzą zjadanie dziennie 10 orzechów laskowych, bowiem szczególnie dobrze wpływają na myślenie i pracę mózgu. Najwięcej selenu zawierają orzechy brazylijskie.

Kup książkę

KIELISZECZEK NA ZDROWIE

Nie zamierzamy nikogo namawiać do rozkoszowania się alkoholem. Medycyna jest zgodna co do tego, że „woda ognista” szkodzi – i to nawet bardzo. Dlaczego więc już od niepamiętnych czasów alkohol towarzyszy człowiekowi? Pewnie dlatego, że z reguły pozwala zapomnieć o troskach, pomaga się rozluźnić, poprawia nastrój – to dobre strony kieliszka (choć niektórym, zwłaszcza kobietom, pomaga się roztkliwiać nad swoim smutnym losem), ale jest i ta zła – ciągłe nadużywanie powoduje stłuszczenie i stany zapalne wątroby i uszkadza serce, powodując arytmię, nadciśnienie i niewydolność krążenia. Jednak odrobina dobrej nalewki albo czerwonego wina może pomóc w różnych dolegliwościach. Picie piciu nierówne.

Czerwone jak krew

Kieliszek czerwonego wina do obiadu poprawia spalanie tłuszczów i podnosi poziom „dobrego” cholesterolu. Dzięki zawartości flawonoidów i antyutleniaczy nie dopuszcza do stopniowego zamykania się naczyń wieńcowych. Czyli czerwone wino nie tylko chroni przed rakiem, ale także przed chorobami serca (100 ml wina z czerwonych winogron dziennie zmniejsza ryzyko chorób serca aż o 40 proc.). Potwierdzają to badania, przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Wisconsin. Tylko że nie można przesadzać – maksymalna dawka czerwonego wina nie powinna przekraczać 200 ml dziennie (2 kieliszki).

Zielarze zalecają spożywanie nalewek, sporządzanych z odpowiednio skomponowanych ziół zalanych spirytusem lub wódką. Spośród wielu przepisów na pyszne nalewki wybraliśmy kilka, których działanie pomaga w osiągnięciu długowieczności, więc wzmacnia i oczyszcza organizm.

Kup książkę

Dwa razy K

Tytułowe dwa „k” to koniak (najlepiej ormiański, bo i przepis stamtąd pochodzi) i kawon, czyli arbuz. Tylko tyle potrzeba, by przyrządzić nalewkę oczyszczającą organizm, a szczególnie zalecaną w profilaktyce i leczeniu nerek.

Arbuzy dokładnie umyć, pokroić w niewielkie kawałki (skórę także) i włożyć do odpowiedniej wielkości naczynia. Zalać koniakiem (0,7 l), przykryć. Po 2 godzinach przelać płyn do garnka (i na każdy litr dodać 1 łyżkę soli i 4 łyżki cukru). Podgrzewać, dodając 2 ząbki czosnku, a do wrzącego wlać 50 g octu. Gorącym roztworem ponownie napełnić naczynie z arbuzami, szczelnie je zamknąć, a po upływie doby wynieść do piwnicy. Chronić przed światłem. Po kilkunastu dniach można rozpocząć zażywanie (miąższ arbuza i nalewka) w porcjach 50 g.

Przy okazji: moskiewska Akademia Medycyny Ludowej zaleca stosowanie soku z arbuza przy stwardnieniu tętnic,

Kup książkę

nadciśnieniu, niedokrwistości, obrzękach i schorzeniach nerek i wątroby.

Czosnkówka

Ojcowie bonifratrzy przygotowują czosnkową nalewkę, której zadaniem jest wzmocnienie organizmu. Działa też przeciw miażdżycy i poprawia trawienie.

15 dag świeżego czosnku utrzeć na tarce, zalać pół litrem 40 proc. wódki i pozostawić na 5 dni w zamkniętej butelce, często wstrząsając. Po odcedzeniu na gęstym sicie i przesączeniu przez gazę, nalewkę przechowujemy w lodówce. Zażywamy 5–20 kropli w 0,25 szklanki jogurtu lub kefiru.

Cebula na winie

30 dag cebuli mielemy w maszynce do mięsa, dodajemy 10 dag miodu i mieszamy z butelką białego, wytrawnego wina. Odstawiamy na 4–5 dni, codziennie dokładnie mieszając. Pijemy 1–2 razy dziennie po małym kieliszeczku.

Ta nalewka ogólnie wzmacnia organizm i zapobiega miażdżycy naczyń krwionośnych.

Walerianowe spoko

15 g kropli walerianowych, łyżeczkę liści melisy i tyle samo ziela dziurawca połączyć z butelką wina gronowego, odstawić na dwa tygodnie, od czasu do czasu wstrząsając. Pić łyżkę stołową 1–2 razy dziennie. Wyraźnie uspokaja skołatane nerwy i oddala stresy.

Kup książkę

ELIKSIRY MŁODOŚCI

Ciągle trwają poszukiwania tabletki, która zapewni nam długowieczność – eliksiru młodości. Badacze w laboratoriach usiłują skomponować taki zestaw substancji, który pozwoliłby nam wszystkim umierać młodo, ale tak późno, jak tylko się da. Czyli nie chodzi wyłącznie o długość życia, ale także – jeśli nie przede wszystkim – o jego jakość. Jakość, więc życie bez chorób, bez zniedołężnienia, bez najróżniejszych demencji.

Z amazońskiej selwy

Do sprawdzonych, skutecznych i niepowodujących objawów ubocznych kuracji odmładzających na pewno należy kuracja rosnącymi w amazońskiej selwie ziołami.

Przede wszystkim należy przez 6 tygodni oczyszczać organizm (patrz str. 74).

Potem przez 3 miesiące:

CHUCHUHUASI – pić trzy razy dziennie (na godzinę przed albo dwie godziny po posiłku) po 1 szklance wywaru,

równocześnie

VILCACORA – przyjmować dwa razy dziennie (30 minut przed posiłkiem) po 1 kapsułce proszku albo raz dziennie (30 minut przed posiłkiem) 10 kropli ekstraktu w płynie (wymieszanych z wodą lub sokiem owocowym) albo pić dwa razy dziennie (30 minut przed posiłkiem) po 1 szklance naparu przygotowanego każdorazowo z 2 saszetek (na szklankę wody), albo pić dwa razy dziennie (30 minut przed posiłkiem) po 1 szklance naparu Vilcacory Forte Plus, przygotowanego każdorazowo z 1 saszetki (na szklankę wody),

równocześnie

MACA – przyjmować trzy razy dziennie (w czasie posiłku) po 1 kapsułce,

Kup książkę

równocześnie
ZARZAPARILLA – przyjmować trzy razy dziennie (30 minut przed posiłkiem) po 1 kapsułce.

Kurację odmładzającą wspomagać można, stosując kosmetyki z vilcacorą i maką, np.:
– VILCACORA **nawilżający krem do ciała** – łatwo się wchłania, nie powoduje odczynu alergicznego i skutecznie regeneruje skórę, a jego czynne substancje mają działanie łagodnie dezynfekujące i likwidują wolne rodniki, dzięki czemu zapobiegają procesom starzenia się skóry; można stosować kilka razy dziennie.

PANOWIE, CZAS ODNOWIĆ KADRY, KUPMY SOBIE ELIKSIR MŁODOŚCI

Kup książkę

– MACA **szampon** (do codziennego użytku) działa wyjątkowo witalizująco, toteż nadaje się z powodzeniem do włosów słabych i zniszczonych. Wzmacnia je i przywraca elastyczność. Zawiera m.in. witaminy A, B1, B6, B12 i minerały.

– MACA **odżywka do włosów** (o fizjologicznym pH), która powoduje wzmocnienie cebulek i końcówek włosów; dzięki zawartości witamin A, B1, B6, B12 i minerałów regeneruje włosy, nadając im połysk i jedwabistość; stanowi doskonałe uzupełnienie działania szamponu.

Superhormon – melatonina

Dużo zamieszania spowodowało odkrycie roli melatoniny, hormonu produkowanego przez szyszynkę, maleńki gruczoł znajdujący się pod korą mózgową. Szyszynka ma wielkość ziarnka grochu, ale za to niesłychanie silnie wpływa na cały organizm: utrzymuje młodzieńcze zdrowie i wigor, zwiększa sprawność seksualną, dba o układ odpornościowy, chroni przed stresem i nowotworami, zapobiega chorobom serca...

Starość nadchodzi wtedy, gdy ten gruczoł zaczyna przejawiać oznaki słabości i wydziela mniej melatoniny. Dzieje się to już w momencie osiągnięcia dojrzałości, ale staje się odczuwalne dopiero w wieku 45–50 lat. Od tego czasu proces ulega przyspieszeniu i gdy dobiegamy sześćdziesiątki, to szyszynka produkuje o połowę mniej melatoniny niż wtedy, gdy mieliśmy lat 20.

By pohamować apetyty zwolenników wiecznej młodości, musimy wyjaśnić, że w Polsce melatonina nie jest ani dostępna, ani zalecana przez lekarzy. Można ją kupić w amerykańskich sklepach. Prawdą jest, że nie sprawdzałyśmy, czy Jankesi – skoro mogą sobie tę tabletkę młodości bez żadnego problemu kupić – bardzo odmłodnieli. Gdyby tak było, to chyba czarny rynek melatoniny kwitłby w Polsce jak największe i najpiękniejsze ogrody botaniczne świata.

Kup książkę

Póki co, prace nad cudownymi właściwościami tego superhormonu trwają. Jeśli potwierdzą skuteczność melatoniny, być może będzie to eliksir stosowany przez nasze wnuki. Niezbędne badania trwają bardzo długo, więc dla tych, którzy mają dziś pięćdziesiątkę, na cud wiecznej młodości może być za późno. Chociaż? Nauka czyni tak ogromne postępy...

Młodość w enzymach

Innym pogromcą starości ma szanse stać się znany już koenzym Q10. Co to za cudo? To substancja o charakterze witaminy, wytwarzana w komórkach ludzi, zwierząt i roślin. Wystarczającą jej ilość do 30 roku życia wytwarza wątroba człowieka. Potem niestety sami musimy się postarać o dostawę tej dobroczynnej substancji, która wydaje się jak piosenka – dobra na wszystko:

- ochrania tętnice, hamując utlenianie cholesterolu w ściankach naczyń krwionośnych
- obniża ciśnienie tętnicze i poprawia funkcjonowanie serca
- zapobiega objawom starzenia się
- jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy.

Odpowiednią dietą bogatą w ryby, surówki ze świeżych warzyw i owoców możemy wpływać na ilość koenzymu Q10 dostarczanego organizmowi. Najwięcej znajdziemy go w orzechach i sezamie, w kiwi, śliwkach, brzoskwiniach, truskawkach, w brokułach i kalafiorze, czosnku i soi. Nie są to ilości wystarczające dla zachowania wiecznej młodości, ale trochę podreperować kilkudziesięcioletni organizm można. Jeszcze raz potwierdza się to, do czego namawiają propagatorzy zdrowego odżywiania: owoce i warzywa jadaj kilogramami!

Bez wątpienia koenzym Q10 sprawdził się w kosmetyce. Wszystkim, którzy chcą wyglądać młodziej, zwracamy

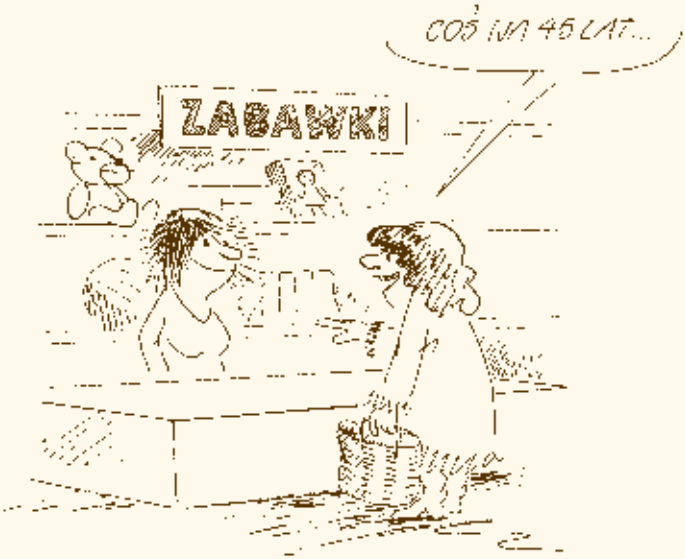
Kup książkę

uwagę na kremy z jego zawartością, a uzupełnienie kuracji dermatologicznej kapsułkami zawierającymi Q10 poprawi samopoczucie.

Czy rządzą nami geny?

Stary spór o to, czy człowiek sam jest kowalem swojego losu, czy też jest genetycznie „zaprogramowany", rozgorzał ostatnio z nową siłą. Rozpowszechniona została wiadomość o rozszyfrowaniu ludzkiego genomu. Czy genetyka zmodyfikuje ludzkie zachowania, np. eliminując choroby psychiczne lub zmieniając wrodzone skłonności? Czas pokaże.

Jedno jest pewne: możemy zmienić swoje zachowanie i bieg życia, nawet jeśli pociąga to za sobą walkę z naszymi naturalnymi skłonnościami do bycia nieśmiałym lub dominującym, do nadwagi, nadmiernego palenia czy picia. Znamy trudności z korygowaniem takich cech, jednakże wolność polega właśnie na umiejętności przeciwstawiania się i przekraczania wszelkich ograniczeń.



Kup książkę

SZCZYPTA STATYSTYKI

Żyjemy coraz dłużej! A kobiety jeszcze dłużej. Tak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego. Jest to chyba potwierdzeniem, że sami – przynajmniej w dużym stopniu – możemy wpływać na długość naszego życia. Świadczy o tym na pewno fakt, że panie mają trochę inne – dużo zdrowsze – upodobania kulinarne (może dlatego, że ciągle zmagają się z dietami odchudzającymi, w których owoce i warzywa występują w wielkiej obfitości?). Nie bez znaczenia na pewno jest też i to, że kobiety w mniejszym niż mężczyźni procencie narażają swoje płuca na dym tytoniowy, największego wroga długowieczności. Do takich „babskich" zachowań starałyśmy się na kartkach tej książki przekonać także wszystkich panów. Bez obawy, dbanie o swoje zdrowie nie oznacza zniewieścienia!

Starałyśmy się przekonać i do tego, że ruch to zdrowie. A to przecież nie kobiety bezpośrednio po przyjściu z pracy siadają z gazetą w fotelu, godzinami na ekranie telewizora śledzą transmisje ze sportowych zmagań, albo po prostu ucinają sobie drzemkę (i to wcale nie dlatego, że sen sprzyja regeneracji komórek). Oczywiście że nie odnosi się to do wszystkich panów. Wielu już żyje po europejsku – znajduje sobie ulubiony sport, najlepiej taki na świeżym powietrzu (choć i szachy nie są złe, przecież to fantastyczne ćwiczenie umysłu, byleby partie nie były rozgrywane w zadymionych pokojach!), przy uprawianiu którego trzeba się nachodzić, namachać rękami, rozruszać wszystkie mięśnie, a przy okazji przefiltrować płuca świeżym powietrzem.

Dane statystyczne są bezwzględne: w Polsce ponad 60 proc. mężczyzn i 51 proc. kobiet nie przekracza 70 lat.

Kup książkę

Wskaźnik ludności w wieku powyżej 65 lat w najbardziej rozwiniętych krajach Europy przekroczył w 1996 r. 17 proc. (w Szwecji 17,4, we Włoszech 17,1, w Belgii i we Francji 16 proc).

Z naszą polską długowiecznością nie jest jednak tak źle, bo w niektórych krajach Europy Środkowej sytuacja wygląda gorzej: Turcja – 4,9 proc., Bośnia i Hercegowina – 6,9 proc., a Macedonia 8,5 proc., ale lepiej mają się Węgrzy i Łotysze – 14 proc.

Najniższy wskaźnik wśród krajów Unii Europejskiej ma Irlandia i wynosi on 11,5 proc.

Kobiety żyją – przynajmniej wg danych statystycznych – dłużej niż panowie. W Polsce 76,6 (68,5), w Islandii 80,8 (75,9), we Francji 81,1 (72,9), w Szwajcarii 80,7 (74,3), w Rosji 71,8 (58,9).
W nawiasach podano średni wiek mężczyzn w danym kraju.

W Europie ludzie starsi najdłużej żyją w takich krajach, jak Szwajcaria, Szwecja, Francja i Hiszpania. Tam dzisiejsi 60-latkowie mają przed sobą o 4 lata życia więcej niż Polacy, a w innych krajach Europy Zachodniej ludzie pożyją 2–3 lata dłużej niż my.

Kup książkę

Ponad 10 000 Japończyków przekroczyło setkę. Przeciętna Japonka dożywa 82 lat, mężczyzna z Kraju Kwitnącej Wiśni żyje o 6 lat krócej. Być może tajemnica długowieczności Japończyków tkwi w niskocholesterolowej diecie, w której króluje ryż, ryby i ogromne ilości herbaty.

Za 25 lat, w 2025 roku, najwięcej osób starszych żyć będzie w Japonii – 33 proc., w Niemczech – 22, we Włoszech – 29, w USA – 25 proc.

Jeśli chcemy im dorównać, to nie ma innej drogi, jak ostro wziąć się za dopieszczanie naszych organizmów odpowiednim sposobem życia. I to im wcześniej, tym lepiej, choć nigdy nie jest za późno!

Sprawdź, czy już się starzejesz?

- Potrzebujesz coraz więcej miejsca w domowej apteczce?
- Ciało nie nadąża za zadaniami stawianymi przez mózg?
- Noc spędziłeś grzecznie w łóżku, a rano wstajesz zmęczony?
- Nikt nie zadaje Ci pytań, chociaż doskonale znasz wszystkie odpowiedzi?
- Uwielbiasz wspominać i opowiadać historie ze swojej młodości?
- Uważasz, że po 21.00 wszyscy powinni w domowym zaciszu oglądać telewizję?

Przytaknąłeś? Oj, są powody do niepokoju!

Kup książkę

JESZCZE CHWILA REFLEKSJI

Specjaliści z Ośrodka Psychogeriatrycznego w Toruniu wyodrębniają kilka charakterystycznych cech prawidłowego procesu fizjologicznego starzenia się:

- zmniejszanie się sił i rezerw organizmu
- osłabianie ruchliwości
- obniżanie bariery immunologicznej i metabolizmu.

Wśród klinicznych objawów starzenia się wymieniają m.in. zmianę osobowości, czyli:

- zacieśnienie zainteresowań
- zmniejszenie aktywności umysłowej
- nadmierną ostrożność w podejmowaniu decyzji
- konserwatywną postawę wobec nowości
- skupianie się na własnych sprawach
- przekonanie o własnej nieomylności
- skłonność do wzruszania się.

Jeśli zaproponowane przez nas przemyślenia i działania pomogą Ci uwierzyć, że:

- masz wpływ na złagodzenie przynajmniej niektórych uciążliwości wieku podeszłego
- wiek sędziwy nie musi prowadzić do degradacji fizycznej, emocjonalnej i umysłowej
- nieuchronność procesu starzenia się nie powinna powodować lęku

– to będzie Twój sukces.

Kup książkę

Starość nie musi być smutna. Może być radością. Powinna być – godna. Powtarzaj to sobie często. I wracaj czasem do słów Jana Pawła II z „Listu do Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku”:

„Miarą naszych lat jest lat siedemdziesiąt
lub, gdy jesteśmy mocni, osiemdziesiąt;
a większość z nich to trud i marność:
bo szybko mijają, my zaś odlatujemy”

(Ps 90 [89], 10).

W epoce, gdy Psalmista pisał te słowa, siedemdziesiąt lat uważano za wiek bardzo podeszły i niewielu przekraczało tę granicę; dzisiaj, dzięki postępom medycyny oraz lepszym warunkom społecznym i ekonomicznym, w wielu regionach świata ludzie żyją znacznie dłużej. Pozostaje jednak prawdą, że lata szybko przemijają, a dar życia, mimo towarzyszących mu trudów i cierpień, jest zbyt piękny i cenny, abyśmy mogli się nim znużyć.

[...]

Drodzy Bracia i Siostry, jest naturalne w naszym wieku, że powracamy do przeszłości, aby dokonać swoistego bilansu. Takie spojrzenie wstecz pozwala na spokojniejszą i bardziej obiektywną ocenę ludzi i sytuacji, z jakimi zetknęliśmy się w życiu. Mijający czas zaciera kontury wydarzeń i łagodzi ich bolesne aspekty. Niestety, w życiu każdego człowieka wiele jest zgryzot i utrapień. Czasem są to problemy i cierpienia, które wystawiają na próbę jego odporność psychofizyczną, a nawet wstrząsają samymi podstawami wiary.

[...]

Gdy [...] zbliża się kres obecnego wieku i tysiąclecia i świta już nowa epoka w dziejach ludzkości, ze wzruszeniem podejmujemy refleksję nad rzeczywistością czasu, który

Kup książkę

tak szybko przemija, nie po to jednak, aby poddać się bezwolnie nieubłaganemu losowi, ale by w pełni wykorzystać lata, które będzie nam jeszcze dane przeżyć.

[...]

Czym jest starość? Czasem mówi się o niej jako o „jesieni życia" (tak pisał już Cyceron) przez analogię do pór roku, następujących kolejno po sobie w życiu przyrody. Widzimy, jak w ciągu roku zmienia się otaczający nas świat, gdy patrzymy na góry i równiny, pola i doliny, lasy, rośliny i drzewa. Istnieje bliskie podobieństwo między rytmami biologicznymi człowieka a cyklami życia przyrody, której i on jest częścią.

[...]

dzieciństwo i młodość są czasem, w którym człowiek stopniowo uczy się swojego człowieczeństwa, rozpoznaje swoje możliwości, poniekąd tworzy projekt życia, który będzie realizował w wieku dojrzałym, [...] starość nie jest pozbawiona szczególnej wartości, ponieważ jak zauważa św. Hieronim łagodząc namiętności „pomnaża mądrość i służy dojrzalszymi radami". W pewnym sensie jest to czas szczególnie nacechowany mądrością, którą zwykle przynoszą z sobą lata doświadczeń, jako że „czas jest znakomitym nauczycielem".

[...]

W przeszłości otaczano ludzi starych głębokim szacunkiem.[...]

A dzisiaj? Jeśli spróbujemy przyjrzeć się obecnej sytuacji, przekonamy się, że w niektórych społeczeństwach starość jest ceniona i poważana, w innych zaś cieszy się znacznie mniejszym szacunkiem, ponieważ panująca tam mentalność stawia na pierwszym miejscu doraźną przydatność i wydajność człowieka. Pod wpływem tej postawy tak zwany trzeci lub czwarty wiek jest często lekceważony, a sami ludzie starsi muszą zadawać sobie pytanie, czy ich życie jest jeszcze użyteczne.

Kup książkę

[...]

Czcić ludzi starych znaczy spełniać trojaką powinność wobec nich: akceptować ich obecność, pomagać im i doceniać ich zalety. W wielu środowiskach jest to naturalny sposób postępowania, zgodny z odwiecznym obyczajem. Gdzie indziej, zwłaszcza w krajach wyżej rozwiniętych gospodarczo, konieczne jest odwrócenie obecnej tendencji, tak aby ludzie w podeszłym wieku mogli się starzeć z godnością, bez obawy, że przestaną się zupełnie liczyć. Trzeba sobie uświadomić, że cechą cywilizacji prawdziwie ludzkiej jest szacunek i miłość do ludzi starych, dzięki którym mogą oni czuć się mimo słabnących sił żywą częścią społeczeństwa. Już Cyceron pisał, że „brzemię lat jest lżejsze dla tego, kto czuje się szanowany i kochany przez młodych".

Duch ludzki zresztą, choć odczuwa skutki starzenia się ciała, jest stale otwarty ku wieczności i dlatego pozostaje poniekąd zawsze młody; doświadcza zaś tej nieprzemijającej młodości szczególnie mocno, kiedy uspokaja go wewnętrzne świadectwo czystego sumienia i gdy jednocześnie zaznaje troskliwej opieki i wdzięczności ze strony bliskich.

[...]Wszyscy znamy ludzi starych, którzy mogą być wymownym przykładem zdumiewającej młodości i żywotności ducha. Tych, którzy się z nimi stykają, potrafią słowem pobudzać do działania, dodając otuchy własnym przykładem. Oby społeczeństwo umiało w pełni docenić ludzi starych, którzy w pewnych częściach świata, mam na myśli zwłaszcza Afrykę, słusznie są darzeni szacunkiem jako „żywe biblioteki" mądrości, strażnicy bezcennego dziedzictwa ludzkiego i duchowego. Choć to prawda, iż w wymiarze fizycznym zazwyczaj potrzebują pomocy, prawdą jest też, że nawet w podeszłym wieku mogą być oparciem dla młodych, którzy stawiają pierwsze kroki w życiu i szukają swojej drogi.

Kup książkę

[...]

Także zatem z tego punktu widzenia, jak również ze względu na oczywiste potrzeby psychiczne ludzi starszych, najbardziej naturalnym środowiskiem przeżywania starości pozostaje to, w którym człowiek w podeszłym wieku czuje się „u siebie" wśród krewnych, znajomych i przyjaciół oraz gdzie może być jeszcze w jakiś sposób użytecznym. W miarę jak wzrastać będzie średnia długość życia, a w konsekwencji także liczba ludzi starych, coraz bardziej konieczne będzie krzewienie kultury, która akceptuje i ceni starość, a nie spycha jej na margines społeczeństwa. Rozwiązaniem idealnym pozostaje obecność człowieka starego w rodzinie, której należy zapewnić skuteczną pomoc socjalną, stosownie do potrzeb wzrastających wraz z upływem lat lub pogarszaniem się stanu zdrowia. Zdarzają się jednak sytuacje, w których okoliczności zalecają lub nakazują umieszczenie człowieka starego w „domu starców", aby mógł przebywać w towarzystwie innych osób i korzystać ze specjalistycznej opieki. Insytucje te zasługują zatem na uznanie, doświadczenie zaś poucza nas, że ich posługa może być bardzo cenna, pod warunkiem że kierują się nie tylko kryteriami sprawności organizacyjnej, ale dobrocią i wrażliwością. Wszystko to jest łatwiejsze, jeśli dzięki relacjom z krewnymi, przyjaciółmi i wspólnotami parafialnymi pensjonariusze domu starców mogą czuć się kochani i nadal przydatni społeczeństwu. W tym miejscu należy wspomnieć z podziwem i wdzięcznością o zgromadzeniach zakonnych i stowarzyszeniach wolontariatu, które ze szczególnym poświęceniem opiekują się ludźmi starymi, zwłaszcza ubogimi, samotnymi lub znajdującymi się w trudnych sytuacjach.

[...]

Życząc wam [...] abyście pogodnie przeżywali lata, które Bóg przeznaczył każdemu z was, pragnę zarazem bardzo otwarcie podzielić się z wami uczuciami, jakich doznaję u

Kup książkę

schyłku mego życia, po ponad dwudziestu latach posługi na Stolicy Piotrowej i w oczekiwaniu na bliskie już trzecie Tysiąclecie. Mimo ograniczeń mego wieku bardzo wysoko cenię sobie życie i umiem się nim cieszyć. Dziękuję za to Bogu! Pięknie jest służyć aż do końca sprawie Królestwa Bożego.

Kup książkę

Spis Treści

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z CZASEM 9
Gwarancja na 120 lat 10
Ustalmy terminologię 12
Nie ma ludzi starych 12
Stulatek 2000. Szkic do portretu 13
Samotni żyją krócej 16
Rozstać się z samotnością? 16
Nieparzystość to nie samotność! 17
Spójrz w lustro. Spójrz w lustro jeszcze raz 17
Rozjaśnij się wewnętrznie 18
Umiejętność słuchania 19
Nie pozwól się wykorzystywać 20
Szczęśliwie, czyli jak? 20
Pomyśl o... myśleniu 25
Ruch pobudza myślenie 29
Sporty dla Ciebie 31
KRĘGOSŁUP – DRZEWO ŻYCIA 34
Skontroluj sprawność swojego kręgosłupa 35
Trzymaj pion 36
KOCHAJ I POZWÓL SIĘ KOCHAĆ 39
POSŁUCHAJ SWOJEGO ORGANIZMU 41
ŚWIEŻA TWARZ 44
Czy musi się starzeć? 44
Nawilżanie 44
Sen to zdrowie 44
Jakie kosmetyki? 45
ZWIERCIADŁO DUSZY – OCZY 46
ZORIENTUJ SIĘ, CZY WSZYSTKO GRA? 48
Czy masz prawidłową krew? 48
Pamiętaj o normach 49

Kup książkę

Mocz też ważny 49
Skontroluj swoją wagę 50
Kroki do sukcesu 51
Badania profilaktyczne 53
MÓZG NA DIECIE 54
Czym żywić mózg 55
SERCE 56
Czego nie lubi Twoje serce? 57
NERKI 58
Jak dopieścić obolałe nerki? 59
WĄTROBA 60
Jak dbać o wątrobę 61
ŻOŁĄDEK 62
Co żołądkowi nie służy? 63
PŁUCA 64
Czego nie znoszą Twoje płuca? 65
SKÓRA 66
Co może skórze szkodzić? 67
ODPORNOŚĆ. UKŁAD IMMUNOLOGICZNY 68
Wolne rodniki. Co to właściwie jest? 68
Gdzie szukać wsparcia? 69
Antyoksydanty 71
KURACJE OCZYSZCZAJĄCE I WZMACNIAJĄCE 73
Z PATELNIĄ PRZEZ ZODIAK 81
Baran zwycięzca 83
Łagodny Byk? 85
Bliźnięta – dwa w jednym 87
Lato z Rakiem 89
Lew? Kociak duży! 91
Uwieść Pannę 93
Uwagi dla Wagi 95
Osłona dla Skorpiona 97

Kup książkę

Tarcza dla Strzelca 99
Wesprzeć Koziorożca 101
Odpocznij, Wodniku! 103
Dziś coś z Ryb 105
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO MŁODOŚCI 106
Kilka przykazań 106
Niedobrana para – teoria i praktyka 107
Wegetarianizm to jest to? 107
Himalajska tajemnica długowieczności 108
SPRZYMIERZEŃCY DŁUGOWIECZNOŚCI 109
Jarzynowy bukiet 109
Owoce 112
Ryby 113
Jogurt 114
Pieczywo 114
Zbawienne listki 114
Pestkowy zasilacz 114
Zdrowie pod łupiną 115
KIELISZECZEK NA ZDROWIE 116
Czerwone jak krew 116
Dwa razy K 117
Czosnkówka 118
Cebula na winie 118
Walerianowe spoko 118
ELIKSIRY MŁODOŚCI 119
Z amazońskiej selwy 119
Superhormon – melatonina 121
Młodość w enzymach 122
Czy rządzą nami geny 123
SZCZYPTA STATYSTYKI 124
Sprawdź, czy już się starzejesz? 126
JESZCZE CHWILA REFLEKSJI 127

Kup książkę