



Zrozumieć wiek dojrzały

dr Jerzy Oleszkiewicz

Szkoda, że nie ma naukowego dowodu na istnienie genu długowieczności. Wiara w determinizm genetyczny (uwarunkowanie dziedziczne) uwolniłaby nas od poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Niestety o dobrostan wieku dojrzałego zadbać musimy sami. Stylem życia i żywieniem wzmocnić możemy wrodzone predyspozycje do zachowania długiego zdrowia, ale można też wszystko zaprzepaścić.

Postrzeganie granic między młodością a wiekiem średnim jest inne nie tylko wśród kobiet i mężczyzn, ale także wśród różnych nacji. W Szwecji i Portugalii za ludzi młodych uważa się osoby poniżej 37 roku życia, natomiast w Grecji granica ta przesuwana się do 50 roku życia. Myślę – fakt ten potwierdza odkrycie ostatnich lat – że dobrostan psychiczny jest tak samo ważny, jak żywienie i styl życia. Gdy wali się mozolnie budowana konstrukcja – trzeba umieć zawołać „jaka piękna katastrofa!” – widzieliśmy to na filmie pt. Grek Zorba.

Zwykle człowiek czuje się młodo, gdy ma zdrowy i sprawny kręgosłup. Wiemy już, jak odpowiednią troską możemy podarować naszym dzieciom dodatkowy szereg lat dobrej jakości życia w ich wieku dojrzałym. Z powodów cywilizacyjnych żywność jest odmineralizowana, dlatego *suplementacja pierwiastkami stała się koniecznością od najmłodszych lat, również przez cały wiek dorosły.*

Oprócz suplementacji wapnia i magnezu konieczne jest zażywanie witaminy D3, której niedobory są powszechne. Potrzebna jest ona przy wchłanianiu i transporcie wapnia do kości oraz w wielu innych procesach fizjologicznych.

Stworzyliśmy system medycyny po stracie. Często bezwiednie niszczymy zasoby swego zdrowia do 40-50 roku życia. Budzimy się dopiero wtedy, gdy mamy już ból zamostkowy, ponieważ przez kilkadziesiąt lat nasze naczynia nie były

chronione. Naczynia krwionośne najbardziej niszczy fatalna dieta, nieleczona cukrzyca oraz brak ruchu. **Dużym wsparciem dla układu naczyniowego jest Omega 3 (Forever Arcic-Sea) i dobroczyzna Arginina (ARGI+).**

Hormonalny zachód słońca to istotny problem dla ludzi obu płci. Warto skontaktować się z endokrynologiem, by rozważyć hormonalną terapię zastępczą, również dla mężczyzn!

Przeważnie nie jesteśmy zdolni do fizjologicznego starzenia się i płacimy za to wysoką cenę. Starajmy się starzeć aktywnie. Organizm codziennie musi otrzymać zdrową dawkę wysiłku fizycznego, dostosowaną do wieku. Brońmy się przed nudą, czytamy książki i rozwiążmy krzyżówki. Nuda generuje depresję!

Zadbajmy o przyjaciół. Otoczeni jesteśmy ludźmi, z których wielu zasługuje na to, by się z nimi blisko zaprzyjaźnić. Nie skarżmy się na dolegliwe życie, wyzbyjmy się kultu młodości.