

Здраве според възрастта

Публикувано от Simonsita на 2010-05-20

Здраве според възрастта



През последното столетие биологичната младост на жените се е удължила с 15 години. Природата явно ни дава да разберем, че настъпването на старостта и съпътстващото я „повяхване“ са понятия относителни и ние - стига да си го поставим за цел и знаем как, можем да ги отдалечим във времето.

Оптимистична прогноза

Андре Мороа твърди: подобно на пристрастеността към пушенето стареенето е само лош навик, с който трябва да се борим и да не му позволяваме да победи. Учените споделят напълно гледната точка на френския писател.

Според тях човешкото тяло е програмирано за 150 години живот, при това доста активен. Защо тогава си отиваме от света и стареем по-рано, отколкото е положено? Ами защото се отнасяме недостатъчно внимателно към собственото си здраве и допускаме да станем жертва на лесно предотвратими болести.

Профилактика Завинаги

Щастливо избавяне от външните признаци на старостта ни обещава новият клон на естетичната медицина, наречен антиейдж-медицина. Принципът, от който той се ръководи, е категорично прост: няма красота без здраве, тоест проблемите с външността сигнализират за зараждащи се проблеми с организма.

Днес световната наука гледа на бръчките край очите, торбичките под тях, нездравословната подпухналост на лицето, двойната брадичка, пигментните петна и други възрастови изменения не като на естествен и

необратим процес, а като на заболяване, с което можем и трябва да се борим! На всеки пет години производството на хормоните на красотата (на първо място на естрогените) намалява с 5 - 10%. Ние не усещаме веднага последствията на този ендокринен спад: между второто и третото десетилетие от живота разликата във външния вид и самочувствие е почти незабележима, но после започват неприятностите. Кожата губи еластичността си, обмяната на веществата се забавя, тлъстините заместват мускулната тъкан, килограмите се качват, по корема и бедрата се появяват стрии...

От какво зависят нашата младост и дълголетие?

На 15 - 20% от наследствеността, на 20 - 25% -от чистотата на околната среда, на 8 - 10% -от нивото на здравеопазването и на 50 - 55% -от начина ни на живот и хранене, душевното състояние, навика редовно да ходим на лекарски преглед и осведомеността ни по медицински въпроси. Виждате сами колко много неща са в нашите ръце!

Проблемът	За какво говори	Медиците ви съветват
Бледа кожа със зеленикав оттенък	Желязодефицитна анемия (малокръвие)	Дайте кръв за анализ на хемоглобина и еритроцитите. Яжте повече месо, плодове и зеленчуци, вземайте хранителни добавки, съдържащи желязо и витамин С.
Бледа кожа със сивкав оттенък	Прекалено много шлаки и токсини в организма	Проверете състоянието на дебелото си черво. Включете в менюто си млечно-кисели продукти и източници на фибри с растителен произход.
Суха, землиста кожа	Заболявания на бъбреците	Изследвайте урината си. Пийте не по-малко от 2 л течности дневно.
Пожълтяване на епидермиса и бялото на очите	Патология на черния дроб, задстомашната жлеза и жлъчката	Прегледайте при добър специалист тези свои органи. Забравете лютото, пърженото, тлъстото, пушените меса и риби, консервите.
Гнойни пъпки, мазна кожа, бързо замърсяваща се коса	Нарушения в работата на дебелото черво, обменно-ендокринни разстройства	Направете си общо изследване на организма. Наблегнете на съдържащите фибри продукти, пийте зелен чай и прясно изцедени сокове.
Бяла като алабастър, много суха и преждевременно набръчкана кожа, изпъкнали очи	Свърхактивност на щитовидната жлеза (хипертиреоза)	Веднага се обърнете към ендокринолог! Избягвайте стреса, преумората, недоспиването.
Суха и загрубяла кожа на ходилата, напукани пети	Това се случва при гъбични инфекции и захарен диабет	Изследвайте нивото на кръвната си захар и идете на дерматолог. Ограничете сладките храни, използвайте противогъбични кремове.
Груба и лющеща се кожа на лактите	Намалена активност на щитовидната жлеза (хипотиреоза)	Сутрин и вечер мажете лактите си с облепихово масло. Ако не помогне, консултирайте се с лекар.

30+

Проблеми:

1. Нарушения в месечния цикъл

С тази неприятност се сблъсква почти всяка на-вършила трийсет жена, Дисфункцията на яйчниците води до нарушения в ритмичността на производство и в нивото на естрогените, а това е доста сериозно! Главните женски хормони контролират близо 400 от най-важните за здравето вътрешноклетъчни процеси, в това число и обновяването на структурните белтъчини на кожата, благодарение на които тя остава гладка и стегната, Ако искате да изглеждате по-млада от годините си, не допускайте подобни сривове!



Решението: почивайте пълноценно, спете достатъчно и се опитайте да си помогнете сама (ако не успеете, обърнете се към гинеколог и гастроентеролог).

■ 10 дни преди началото на предполагаемата менструация, един час след закуската вземайте 0,4 г витамин Е, стимулиращ функцията на яйчниците и упражняващ антиоксидантно, значи и антиейдж въздействие върху организма. ■ През същото това време пийте всекидневно по половин чаша прясно изцеден сок от моркови (100 мл) в комбинация със заквасена сметана (30 г).

2. Вегетативна дистония

Когато изпитвате безпокойство, вътрешните ви органи също започват да нервничат. Постепенно това състояние се превръща в хронично, и то на физиологично ниво -нещо ви пробожда в сърцето, пулсът зачестява, често и незнайно защо се задъхвате... Искате да разберете какво става и отивате на лекар, но изследванията показват - всичко е на-ред.

Решението: направете си график на деня по часове и се постарайте да го спазвате - нервната система обича стабилността и реда във всичко!

■ Масажирайте пръстите на ръцете си, като ги размачквате и опъвате в продължение на няколко минути по 2 - 3 пъти на ден. Отделете особено внимание на палеца, който стимулира работата на мозъка, и на средния пръст - въздействието върху него нормализира кръвното налягане.

■ Пийте успокояваща настойка от валериана, мента и хвощ в равни количества, Супена лъжица от сместа залейте с чаша вряла вода, нагривайте 15 минути на водна баня, прецедете и пийте по 2

супени лъжици от 4 до 6 пъти на ден.

3. Чести простуди

Вероятността да пипнете някой вирус се повишава в навечерието на критичните дни и по време на мензиса, когато имунитетът отслабва заради хормоналния срив. Особено опасен в това отношение е периодът между 32-рата и 33-ата ви година - тогава съпротивителните сили на организма спадат едва ли не до нулата. Учените са категорични: тъй като от настинки, грип и херпеси боледуваме по често, отколкото от други инфекции, те ни отнемат средно седем (!) години от живота и ни състаряват поне с четири (!). Ужасно, нали!

Решението: не си и помисляйте да прекарвате респираторните инфекции на крак - трябва да лежите поне седмица.

■ Пазете се най-много през четвъртия, седмия, осмия и дванайсетия месец след своята дата на раждане - те съставят зоната на личния ви риск.

■ Една тибетска рецепта ще ви помогне да укрепите имунната си система и да удължите младостта си. Смесете по 100 г изсушени цветчета от лайка, жълт кантарион, жълт смил и брезови пъпки. Вечер, след като хапнете леко, си пригответе порция от еликсира: залейте супена лъжица от сместа с 2,5 чаши вряла вода, закрийте съда с капак и прецедете след 20 минути. Разтворете супена лъжица мед в горещата настойка и изпийте. До сутринта не бива нито да ядете, нито да пиете. Когато станете от сън, затоплете останалия разтвор на водна баня, разбъркайте го с чаена лъжичка мед и изпийте на гладно. След 20 минути можете да закусите. Продължавайте в същия дух, докато сухата смес не свърши, и повторяйте курса на всеки 2-3 години.

Хранене

Заради забавената обмяна на веществата всекидневните енергийни разходи на организма ви намаляват с 200 калории на всяко десетилетие, Няма да качите килограми, само ако сведете калориите до 2000, а налага ли се да отслабнете -до 1800. През преходните сезони на годината вземайте хранителни добавки.

Сън

Трябва да спите нечетно количество часове - в идеалния случай 9, но може и 7. Час и половина преди лягане хапнете 200 г бяло пилешко месо или някакъв желиран десерт. Тези продукти съдържат аминокиселини, които изглаждат кожата.

Физическо натоварване

Плувайте. По този начин ще дадете отдиш на гръбначния си стълб и ще укрепите както всичките си мускули, така и своята сърдечносъдова система. Ходете в басейна поне 2 пъти седмично за по половин час.

40+

Проблеми

1. Климактериумът наближава

Вашият организъм започва да се пренастройва на хормонално ниво. Страдате от резки промени в настроението, а месечният ви цикъл се обърква, става оскъден или, напротив, обилен и продължителен. Заедно с кръвта от организма ви си отива желязото, вследствие на което възниква опасност от анемия, предизвикваща кислороден глад в тъканите.

Решението: за да намалите загубата на кръв, преди хранене вземайте калциев глюконат, а след като станете от масата - „Аскорутин“ (препарат, съдържащ витамини С и Р) - по 1 - 2 таблетки 3 пъти на ден.

■ Три дни преди месечното неразположение започвайте да пиете настойка от царевична свила и правете това, докато то свърши. Залейте супена лъжица от растението с чаша вряла вода, прецедете след 30 минути и вземайте по супена лъжица от течността 6 пъти дневно, през 3 часа.

■ Кръвотечението намалява и благодарение на точковия масаж. В навечерието и по време на мензиса 60 пъти дневно за 2 - 3 секунди натискайте с показалец мястото, разположено в центъра на вдлъбнатината, съединяваща основата на носа с горната ви устна.

2. Желязодефицитна анемия

Скрита или явна, тя се наблюдава при 75% от жените над четирийсет, най-вече при вегетарианките и при тези, които страдат от прекалено силно месечно кръвотечение. Признаци на анемията са бледата кожа, ранното побеляване на косата, бързата умора, световъртежът, изтръпването на ръцете и краката, желанието да се ближе тебешир, да се вдишва миризма на лепило или лак.

Решението: вземайте желязосъдържащи хранителни добавки и забравете вегетарианството - то ви е абсолютно противопоказно.

■ Наблягайте на телешкото, черния дроб и другите субпродукти, яйчните жълтъци, гъбите, овесените ядки, соевия сос, граха, ябълките, спанака, марулите, зелето, цвеклото, морковите, сушените кайсии и сливи, смокините, портокалите и мандарините.

3. Разширени вени

Краката ви изтръпват, оти-чат, болят, нещо сякаш на-пира да ги разкъса отвът-ре, а през нощта имате крампи. Тежката тровава походка е неизбежно следствие от проблемите, които ви създават вените. Решението: отървете се от излишните килограми, носете специални чорапогачи,



Моника
Белучи
44 години

откажете се от обувките на много висок ток, не седете и не стойте права дълго време.

- Особено благо-творно върху вените действа ходенето пеша, по време на кое-то мускулите на краката работят активно и ускоряват кръвообращението.
- Ако се занимавате с джогинг, не тичайте по асфалт - натоварването върху стъпалата се увеличава многократно и вените неминуемо се разширяват, По-добре бягайте по трева или пясък.

Хранене

За да запазите теглото си, не поемайте повече от 1800 калории дневно, а ако е необходимо да отслабнете - само 1600. Внимавайте много със съдържанието на мазнини в продуктите, които консумирате.

Сън

Спете повече! Хормоналната активност на женските полови жлези се регулира от биоритмите на съня и бодърстването: ако денонощният график бъде нарушен, се създава почва за развитие на цял куп гинекологични заболявания и за преждевременно настъпване на климактериума.

Физическо натоварване

Правете едно особено полезно за вашата възраст йогистко упражнение:

Изходна позиция: изправена, със събрани крака. Дланите са долепени, лактите - свити, като палците са на нивото на ключиците.

- Вдишвайки, вдигнете ръце нагоре, издишвайки, се наклонете напред, при което трябва да заоблите леко гърба си.
- Вдишване. Както сте наведена, повдигнете глава и погледнете пред себе си. Изпънете гръбначния стълб и докоснете с ръце пода.
- Като издишвате, заоблете отново гърба си и отпуснете глава. После вдишайте, изнесете ръце встрани и ги повдигнете над главата. Едновременно с това трябва да се изправите.
- Издишайте и се върнете в началното положение. Повторете 4-5 пъти.

Проверявайте състоянието на млечните си жлези!

Правете маммография веднъж годишно и преглеждайте гърдите си веднъж месечно, на първия или втория ден след края на менструацията - тогава те са най-меки и лесно ще можете да откриете евентуално подозрително уплътняване. Опипвайте продължително всяка жлеза и обръщайте специално внимание на зоните, разположени в близост до подмишниците.

50+

Проблеми

1. Менопаузата настъпва

При съвременните жени това се случва между 52 и 55 години, след което започва хормонален спад, отключващ на клетъчно ниво процеса на стареене. Признаците на ендокринен дефицит са: безсъние, депресия, разсеяност, повишена уморяемост, напълняване, болки в сърцето, топли вълни и прекомерно изпотяване. Има обаче начин да неутрализирате силата на климактерийните симптоми.

Решението. Консултирайте се с гинеколог и ендокринолог. Може би специалистите ще сметнат

за необходимо да ви назначат заместваща хормонална терапия с естрогени, която ще отсрочи развитието на заболяванията, характерни за възрастта ви, и ще стопира процеса на стареене.

■ Включете в менюто си соеви продукти и ленено семе. Тези растения са богати на фитоестрогени - растителни

аналози на женските хормони. Американски специалисти препоръчват следните дози на прием на фитоестрогени в течение на деня:

■ за облекчаване на симптомите на менопаузата: 1 - 2 единици.

■ за понижаване на нивото на холестерола: 2-5 единици.

■ за профилактика на остеопорозата: 3-8 единици

Важно! Една единица естрогени се съдържа в супена лъжица ленено семе, в чаша (200 мл) соево мляко или в 200 г извара тофу.

2. Хипертония и отоци

Вашите неприятности с кръвното налягане се дължат на повишената хидрофилност на тъканите. Под очите ви се появяват торбички, а след ставане от сън констатирайте, че лицето ви е подпухнало. Също като кожата, отичат и стените на артериите, оттук и скокът в налягането. На този етап все още е възможно да се попречи на развитието на хипертонията. Решението. Пазете безсолна диета и не пийте повече от 1,5 - 2 л течности на денонощие: най-добре зелен чай или чай от липа, който притежава лек диуретичен ефект.

3. Коварната остеопороза

Организмът трупа калций в костните тъкани, докато жените на-вършат трийсет. После ценният микроелемент започва да напуска костите и това става толкова по-бързо, колкото по-заседнал на чин на живот водите и колкото по-често пазите диети. А с настъпването на менопаузата загубата



на калций добива лавинообразен характер. Шансът да се стигне до сериозно счупване нараства рязко и многократно.

Решението: веднъж годишно си правете денситометрия - ултразвуково измерване на плътността на костната тъкан. И в зависимост от резултата се съветвайте с лекар относно необходимостта да вземате препарати срещу остеопороза. Между впрочем специалистите смятат, че след 50 години това трябва да правят всички жени, но в индивидуални дози. Тези, които са на хормонално заместваща терапия, се нуждаят от 1000 мг калций дневно, а останалите - от 1500. Имайте предвид, че за да доставите на организма си 1000 мг, трябва да изядете 35 г маринована риба с костите или 260 г сардини, или 160 г твърдо сирене, или 350 г - топено, или 80 г сусам, или 400 г бадеми, или 1 кг слънчогледови семки, или 800 г кисело мляко.

Хранене

При жените, навършили петдесет, се наблюдава нещо много интересно - в началото производството на естрогени рязко нараства, после също толкова рязко спада. Организмът компенсира хормоналния дефицит, като изразходва своя неприкосновен запас от естрогени, които в течение на досегашния ви живот са се трупали в подкожно-мастните клетки. Ето защо на тази възраст отслабването става немислимо - най-разумно е да се придържате към едно постоянно тегло. Никакви строги диети и гладуване! Само един ден седмично можете да карате на варен ориз със сушени кайсии или на извара със стафиди. Яжте по-малко, но по-често: от 4 до 6 пъти дневно. Подобен режим води до намаляване на количеството на триглицеридите - мастни киселини, постъпващи в кръвта от дебелото черво, което означава, че се образуват по-малко мастни клетки.

Сън

Спете само нощем, избягвайте да подремвате през деня.

Физическо натоварване

Сега за вас са добре дошли ходенето пеша в спокоен темп - от 3 до 4 часа седмично, както и бягането на място, по време на което трябва да можете да разговаряте, без да се задъхвате. За нищо не света не се опитвайте да развиете висока скорост.

Здраве според възраст

Powered by

Bukvar.bg

Image not found

© 2010-2024