

Księga Utraconej Energii



przez
Jamesa Lee

By Jamesa Lee

Spis treści

Wprowadzenie	5
Zrozumieć starzejące się ciało.....	6
Skóra.....	6
Włosy	7
Wysokość.....	7
Przesłuchanie.....	7
Wizja	7
Kości.....	8
Metabolizm.....	8
Układ nerwowy	9
Serce i krążenie krwi.....	9
Płuca i oddychanie.....	9
Nerki.....	10
Funkcje seksualne.....	10
Układ odpornościowy.....	10
Podkreślenie metabolizmu	11
Sprawdź swoje tempo metabolizmu	11
Jedz właściwe rodzaje żywności.....	12
Więcej aktywności fizycznej	12
Wystarczająca ilość snu	13
Wiedz, że nie ma cudownych lekarstw.....	14
Utrzymanie zdrowych i mocnych kości	15
Zacznij od odżywiania.....	15
Wapń	16
Witamina D.....	16



Księga utraconej energii

Inne składniki odżywcze	16
Wzmocnij swoje kości ćwiczeniami.....	17
Poprawa zdrowia kości przed i po menopauzie.....	18
Plan poprawy zdrowia kości przed menopauzą	18
Plan poprawy zdrowia kości po menopauzie	19
Dbaj o swoje serce	20
Zrozumieć ryzyko	20
Zrozumieć swoje liczby	21
Nieustannie w ruchu	21
Jedz zdrowe posiłki.....	22
Poznaj zdrowe nawyki.....	22
Zachowaj pozytywne nastawienie	22
Unikaj palenia papierosów.....	23
Regularne wizyty u lekarza.....	23
Domowe sposoby na zwiększenie energii w wieku 60 lat	24
Uważaj na jedzenie, które jesz.....	24
Mleko kokosowe w kawie	24
Przejdź na zieloną herbatę.....	25
Przekąska z orzechów.....	25
Spożywaj więcej węglowodanów złożonych	26
Pij soki warzywne.....	26
Jedz nasiona chia.....	27
Aromaterapia.....	27
Migdał na złagodzenie bólu	27
Jaśmin na lepszy sen	27
Czarny pieprz zmniejsza apetyt	28
Ekstrakt z cynamonu zwiększający świadomość.....	28
Ekstrakt z róży dla spokojnych snów	28
Get Active.....	29
Joga	29



Księga utraconej energii

Trening siłowy	29
Zioła adaptogenne w walce ze stresem.....	31
Panax Ginseng.....	31
Święta Bazylia	32
Ashwagandha	32
stragalus Root	33
Korzeń lukrecji	33
Rhodiola.....	33
Grzyby Cordyceps	34
Inne pomocne wskazówki zwiększające energię.....	35
Pozostań nawodniony	35
Odpowiednia jakość snu	36
Do Oil Pulling.....	37
Wypróbuj Holistic Energy Muse.....	38
Przyjmowanie odpowiednich suplementów	38
Wnioski	40

Wprowadzenie

Jeśli zbliżasz się do dojrzałego, złotego wieku 60 lat, pozwól, że Ci pogratuluję! Wkraczając w najnowszy i być może najbardziej ekscytujący rozdział swojego życia, musisz mieć obawy związane z nawigacją i testowaniem niezbadanych wód emerytury.

Zaczynanie od nowa może być zniechęcające, ale robienie tego w wieku 60 lat może być zupełnie nową grą w piłkę. Dla większości osób w wieku 60 lat i starszych, największe zmiany w ich życiu mogą pojawić się w postaci trudności finansowych lub problemów w związkach.

Niestety, wiele osób z wyżu demograficznego zmaga się dziś z trudnościami finansowymi z wielu powodów, takich jak brak wystarczających oszczędności na emeryturę lub doświadczanie kryzysu finansowego tuż przed przejściem na emeryturę. Innym problemem osób z wyżu demograficznego jest to, że ta konkretna grupa demograficzna doświadcza dużej liczby przypadków utraty współmałżonka z powodu rozwodu lub śmierci. Zmiana ta może być niezwykle trudna dla wielu osób, co prowadzi do częstych przypadków depresji.

Dla większości osób z wyżu demograficznego może to nie być gładka żegluga, innym znacznie trudniej jest poruszać się po wielu problemach, z którymi się borykają. Chociaż strach jest normalnym uczuciem, ważne jest, aby pamiętać, że zawsze jest coś pozytywnego, a wiek nie ogranicza możliwości rozpoczęcia życia na nowo.

Zanim więc zaczniesz pogrążyć się w przygnębiających myślach, zawsze oczekuj dobrych rzeczy w życiu. Pamiętaj, że "wieczność składa się z TERAZ". I wiedz, że masz kontrolę nad swoim życiem i możesz zacząć je od nowa w wieku 60 lat i później. Niech ta książka pomoże ci i poprowadzi cię przez tę drogę. Miłej lektury!



Zrozumienie starzejącego się ciała

Wraz z wiekiem w naszych ciałach zmienia się wiele rzeczy. Jest to powód, dla którego pewne rzeczy, które wcześniej można było robić tak dobrze, teraz ledwo się udaje. Czynności takie jak wspinanie się na drzewo lub wchodzenie po schodach bez utraty tchu wydają się niektórym niemożliwym wyczynem.

Ważne jest, aby pamiętać, że to, jak starzeje się nasze ciało, w dużej mierze zależy nie tylko od naszej genetyki, ale także od innych czynników, takich jak nasze środowisko, dieta i ogólny styl życia. Co więc dzieje się z ciałem, gdy się starzejemy? Wiek ma wpływ na każdą część, organ, tkankę i komórkę naszego ciała. Pamiętaj, że niektóre z tych zmian mogą dotyczyć Ciebie, a inne nie - wszystko zależy od Twojego aktualnego stanu zdrowia.

Co więcej, ważne jest, aby zrozumieć te zmiany, aby wiedzieć, co jest normalne, a co nie w danym wieku. Pomoże ci to również dowiedzieć się, jakie kroki zapobiegawcze należy podjąć, aby poprawić ogólny stan zdrowia. W tym rozdziale omówimy, w jaki sposób wiek wpływa na różne części naszego ciała.

Skóra

Wraz z wiekiem skóra traci swoją elastyczność i z czasem staje się bardziej pomarszczona i pokryta zmarszczkami. Co więcej, wzrost paznokci również zaczyna zwalniać, a gruczoły łojowe produkują mniej oleju, przez co skóra staje się bardziej sucha niż zwykle. Przeciwdziałanie starzeniu się skóry można osiągnąć poprzez stosowanie odpowiedniej ilości kremu nawilżającego i ochrony przeciwsłonecznej, aby uniknąć uszkodzeń skóry, takich jak oparzenia słoneczne. Noszenie odzieży chroniącej przed słońcem, takiej jak kapelusze, czapki lub odzież odporna na promieniowanie UV, może również pomóc chronić starzejącą się skórę.



Włos

yLudzie zauważają przerzedzanie się włosów wraz z wiekiem. To normalne, że włosy w naszych ciałach - na skórze głowy, pod pachami i w okolicy łonowej - przerzedzają się. Co więcej, nawet pigmenty włosów w komórkach również ulegają wyczerpaniu, przez co liczba siwych i białych włosów zaczyna rosnać.

Wysokość

Wiek ma wpływ nawet na wzrost. Badania wykazały, że większość ludzi traci nawet 2 cale przed osiągnięciem wieku 80 lat. Z wiekiem stajemy się coraz niżsi. Jest to normalne, ponieważ na naszą postawę wpływa ucisk kości kręgosłupa, dysków i stawów.

Przesłuchanie

Wraz z wiekiem zdolność ucha do słyszenia dźwięków o wysokiej częstotliwości maleje. Narażenie na głośny hałas z czasem uszkadza zdolność uszu do słyszenia. Utrata słuchu związana z wiekiem nazywana jest starczowzrocznością. Co więcej, z wiekiem woskowina w uszach gromadzi się coraz bardziej, zakłócając zdolność słyszenia i rozróżniania dźwięków.

Wizja

Prezbiopia to stan, w którym soczewki oczu stają się coraz mniej elastyczne, co powoduje niewyraźne widzenie. Stan ten zaczyna się rozwijać w wieku 40 lat. Oprócz tego, że soczewki stają się nieelastyczne, stają się również gęstsze, przez co źrenica wolniej reaguje na zmiany światła.

U niektórych osób dochodzi do zażółcenia soczewek, co zmienia sposób postrzegania światła. Wraz z wiekiem można zauważyć, że widzenie obiektów, które są



blżej niż 2 stopy staje się trudniejsze. Aby widzieć, potrzebne jest również jaśniejsze światło. Niektóre badania sugerują, że osoby powyżej 60 roku życia potrzebują 3 razy więcej światła do czytania w porównaniu do osób młodszych. Ponieważ wzrok się zmienia, należy regularnie odwiedzać okulistę, aby uzyskać okulary na receptę lub niezbędne leczenie choroby oczu.

Kości

Z biegiem czasu stopniowo tracimy zawartość minerałów w naszych kościach. Prowadzi to do zmniejszenia gęstości kości i utraty ich wytrzymałości. Chociaż utrata masy kostnej jest nieunikniona, można ją spowolnić i zrównoważyć rozwój osteoporozy poprzez regularne ćwiczenia i dostarczanie wystarczającej ilości witaminy D i wapnia w diecie. Ograniczenie nałogu palenia może również pomóc w zapobieganiu utracie masy kostnej, ponieważ nikotyna może osłabiać kości. Możesz również udać się do lekarza i poprosić o leki chroniące kości, które możesz przyjmować.

Metabolizm

Z wiekiem organizm potrzebuje mniej energii. Oznacza to, że metabolizm zwalnia wraz z wiekiem. Jednym z powodów spowolnienia metabolizmu wraz z wiekiem są zmiany hormonalne. Zmiany hormonalne zachęcają organizm do magazynowania większej ilości tłuszczu zamiast budowania większej ilości mięśni.

Jeśli więc przybierasz na wadze wraz z wiekiem, oznacza to, że Twój metabolizm zwalnia. Najlepszym sposobem na kontrolowanie wagi jest przyjmowanie mniejszej ilości kalorii i wykonywanie większej aktywności fizycznej. Zaangażowanie się w trening siłowy może również pomóc w budowaniu masy mięśniowej, dzięki czemu poprawisz swój metabolizm.



Układ nerwowy

Starość wpływa również na mózg i układ nerwowy. Naturalnie, waga mózgu, jak również rozmiar sieci nerwów, zmniejsza się wraz z wiekiem. Ważne jest jednak, aby wiedzieć, że mózg dostosowuje się do zmian i rozwija nowe wzorce sieci neuronowych.

Wraz ze zmianami we wzorcach neuronowych, zmiany pamięci stają się bardziej powszechne, co utrudnia osobom starszym zapamiętywanie szczegółów i nazw. Chociaż może tak być, możesz zachować ostrość mózgu, regularnie angażując się w działania społeczne, czytając lub ciesząc się nowym hobby. Ćwiczenia fizyczne mogą również zwiększyć przepływ tlenu do mózgu, poprawiając w ten sposób pamięć.

Serce i krążenie krwi

Serce i naczynia krwionośne sztywnieją wraz z upływem czasu, przez co serce wolniej wypełnia się krwią, co utrudnia mu pompowanie natlenionej krwi w całym organizmie. Co więcej, sztywniejsze tętnice mają tendencję do mniejszego rozszerzania się, dlatego osoby po 60. roku życia doświadczają zmian ciśnienia krwi, a także większego i bardziej przepracowanego serca.

Pomimo zmian, starsze serca mogą nadal normalnie funkcjonować. Trzeba tylko wykonywać pewne czynności w wolniejszym tempie. Aktywność fizyczna może również pomóc poprawić wydajność i wytrzymałość w porównaniu z osobami starszymi.

Płuca i oddychanie

Wiele osób staje się nieaktywnych wraz z wiekiem, przez co płuca z czasem stają się mniej wydajne. Regularna aktywność fizyczna może odegrać istotną rolę w utrzymaniu silnych płuc, dzięki czemu będą one mogły wydajniej pompować powietrze do całego ciała.



Nerki

Nerki zaczynają się zmniejszać pod względem wielkości i funkcji. Oznacza to, że nie są one tak wydajne w oczyszczaniu organizmu z odpadów tak szybko, jak kiedyś. Co więcej, nietrzymanie moczu związane z wiekiem również rozwija się z wiekiem. Jeśli doświadczasz problemów z nerkami i układem moczowym, koniecznie porozmawiaj o tym z lekarzem.

Funkcja seksualna

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety wytwarzają niższe poziomy hormonów, które napędzają ich reakcje seksualne przed osiągnięciem 50. roku życia. Na przykład kobiety przestają owulować i doświadczają objawów menopauzy, takich jak niższa produkcja estrogeny. Mężczyźni natomiast produkują mniej plemników, co wpływa na ich libido.

Układ odpornościowy

Zaawansowany wiek wpływa również na układ odpornościowy. Zmniejsza się zdolność układu odpornościowego do niszczenia ciał obcych, takich jak wirusy, bakterie i inne patogeny. Spowolnienie funkcji układu odpornościowego jest powodem, dla którego rak występuje częściej u osób starszych, a proste infekcje, takie jak zapalenie płuc, mogą prowadzić do niebezpiecznych konsekwencji.



Zwiększenie metabolizmu

Zdolność organizmu do przetwarzania i przekształcania żywności w energię nazywana jest metabolizmem. Wbrew powszechnemu przekonaniu, metabolizm pozostaje na tym samym poziomie przez całe dorosłe życie. Złudzenie, że zwalnia, wynika z faktu, że wraz z wiekiem zmniejsza się masa mięśniowa, a wzrasta ilość tkanki tłuszczowej.

Im więcej masz mięśni, tym skuteczniej organizm szybciej spala tłuszcz. Jeśli jednak masz 60 lat lub więcej, zbudowanie dużej masy mięśniowej może być bardzo trudne. Dlatego poniżej przedstawiamy rzeczy, które można zrobić, aby przyspieszyć metabolizm i utrzymać zdrową wagę. W końcu utrzymanie zdrowej wagi jest kluczowe w twoim wieku, ponieważ problemy takie jak otyłość mogą mieć ogromne konsekwencje dla ogólnego stanu zdrowia.

Sprawdź swoje tempo metabolizmu

Ważnym, ale często pomijanym krokiem jest ustalenie tempa metabolizmu. Wiem, że musiało minąć trochę czasu, odkąd obliczyłeś swoje tempo metabolizmu, ale pamiętaj, że zmienia się ono za każdym razem, gdy zdmuchujesz kolejny zestaw świeczek na torcie urodzinowym. Tak więc, jeśli minęło trochę czasu od obliczenia tempa metabolizmu, możesz skorzystać z kalkulatora online, aby oszacować, ile kalorii spala twoje ciało w oparciu o wiek, rozmiar ciała i poziom aktywności.

Tak więc, jeśli jesteś 64-letnią kobietą o wzroście 5'4" i wadze 175 funtów, prowadzącą siedzący tryb życia, Twoje ciało może spalić 1800 kalorii dziennie. Obliczając tempo metabolizmu, dowiesz się, ile musisz spożyć lub spalić, aby nie gromadzić tłuszczu.



Jedz właściwe rodzaje żywności

Jedzenie odpowiednich rodzajów żywności pomoże ci poprawić metabolizm. Krótko mówiąc, dodanie większej ilości białka do diety może pomóc zwiększyć metabolizm, ponieważ pokarmy bogate w białko mają efekt termiczny. Odnosi się to do ilości energii, jaką organizm może spalić podczas trawienia. Żywność bogata w białko ma 30% efektu termicznego, co oznacza, że 3 na 10 kalorii, które organizm otrzymuje z białka, są spalane wyłącznie podczas trawienia, pozostawiając tylko 7 kalorii do spalania w ciągu całego dnia.

Przejsie z diety niskobiałkowej na dietę wysokobiałkową oznacza, że spalasz więcej kalorii poprzez samo trawienie, zwiększając w ten sposób swój metabolizm. Chude białka mogą pochodzić z czerwonego mięsa o obniżonej zawartości tłuszczu, kurczaka, ryb i jaj. Chociaż te pokarmy mogą znacznie poprawić metabolizm w organizmie, ważne jest, aby najpierw zasięgnąć porady lekarza, zwłaszcza jeśli cierpisz na pewne schorzenia, które mogą ulec pogorszeniu po spożyciu zbyt dużej ilości białka. Należą do nich problemy z nerkami, zapalenie stawów i wysoki poziom kwasu moczowego. Jeśli cierpisz na te schorzenia i nadal chcesz spożywać pokarmy wysokobiałkowe, możesz zdecydować się na roślinne źródła białka, takie jak fasola, orzechy i zielone warzywa liściaste.

Więcej aktywności fizycznej

Jeśli trudno jest ci ćwiczyć, to przynajmniej staraj się wykonywać więcej aktywności fizycznych. Jedną z najskuteczniejszych metod przyspieszenia metabolizmu jest zwiększenie aktywności fizycznej. Poświęć godzinę każdego dnia na takie czynności, jak szybki spacer lub spokojna jazda na rowerze w parku. Możesz także ćwiczyć jogę, aby zbudować mięśnie i zyskać większą elastyczność bez uszkodzania stawów. Inne czynności, które można wykonywać przy niskim obciążeniu, to pływanie lub spacer z wnukami.





Księga utraconej energii

Jeśli chcesz rzucić sobie jeszcze większe wyzwanie, możesz skonsultować się z osobistym trenerem, który specjalizuje się w treningu osób w twoim wieku i wykonywać trening siłowy. Trening siłowy jest dobry dla osób w twoim wieku, ponieważ pomaga budować mięśnie, a także utrzymywać je w celu wzmocnienia metabolizmu i sprawniejszego ciała. Korzystając z pomocy trenera personalnego, dowiesz się, które ćwiczenia będą dla Ciebie odpowiednie, a jednocześnie zminimalizują ból ciała i stawów.

Zanim jednak zaczniesz uprawiać jakąkolwiek aktywność fizyczną, upewnij się, że zwrócisz się o pomoc do swojego lekarza w celu ustalenia aktualnego stanu zdrowia i tego, jakie aktywności fizyczne są dla Ciebie bezpieczne. Nie możesz po prostu założyć butów treningowych i zacząć ćwiczyć na siłowni bez uzyskania zgody lekarza.

Wystarczająca ilość snu

Mówi się, że wraz z wiekiem zmieniają się również nasze wzorce snu. Brak snu wśród osób w wieku 60 lat i starszych jest powszechny. Ale czy wiesz, że jest to związane z problemami z metabolizmem? Kiedy nie śpisz wystarczająco dużo, hormon głodu w organizmie, grelina, wpływa na skuteczność leptyny, zmniejszając ją. W rezultacie czujesz się bardziej głodny, więc jesz więcej niż zwykle.

Podczas gdy wystarczająca ilość snu ma kluczowe znaczenie dla osób w wieku 60 lat i starszych, w jaki sposób mogą one uzyskać dobry i satysfakcjonujący sen? Wypracowanie rutyny, takiej jak czytanie książki przed snem lub uprawianie jogi, może pomóc ciału się zrelaksować. Ustawienie termostatu na niskim poziomie, aby obniżyć temperaturę w pomieszczeniu, może również zapewnić bardziej relaksujący sen w nocy.



Wiedz, że nie ma cudownych lekarstw

Jeśli zaczniesz szukać w Internecie informacji o tym, jak poprawić swój metabolizm, zobaczysz wiele hacków i produktów, aby osiągnąć swoje cele. Mogą one obejmować spożywanie pikantnych potraw, picie zielonej herbaty lub przyjmowanie ekstraktów z kawy i wiele innych. Prawda jest taka, że chociaż te rzeczy mogą wpływać na metabolizm, mogą nie mieć znaczącego wpływu na proces odchudzania.

Kolejną rzeczą, na którą należy uważać, są suplementy. Niektóre suplementy mogą twierdzić, że poprawiają metabolizm. Jednak po osiągnięciu wieku 60 lat zdrowie jest bardzo ważne, a przyjmowanie suplementów może prowadzić do większej liczby niepowodzeń niż korzyści. Na przykład spożywanie pikantnych potraw może wywołać chorobę refluksową przełyku (GERD), podczas gdy przyjmowanie ekstraktów z kawy może powodować bezsenność lub bezsenność. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego jak cudowne lekarstwo na przyspieszenie metabolizmu. Jeśli więc zmagasz się ze spowolnionym metabolizmem, zwróć się o pomoc do lekarza, aby mógł on wykluczyć wszelkie podstawowe schorzenia.



Utrzymanie zdrowych i mocnych kości

Z wiekiem tracimy gęstość kości. Utrata kości jest spowodowana stanem zwanym osteoporozą, w którym kości stają się cienkie i łatwo się łamią. Jest to powód, dla którego osoby w wieku 60 lat i starsze są bardziej narażone na złamania kości prowadzące do niepełnosprawności.

Bez dobrej struktury kości w podeszłym wieku wykonywanie zadań, które kiedyś sprawiały ci przyjemność, może stać się trudniejsze. Kiedy byłeś młodszy, mogłeś cieszyć się tymi czynnościami: tańcem, wędrownkami, wspinaczką po górach, a nawet najprostszymi hobby. Chodzi o to, że dobra struktura kości ma kluczowe znaczenie dla energii, ponieważ jesteś w stanie poruszać się więcej, a ruchy nie są ograniczone przez skrzypiące kości.

Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, jak mieć dobrą strukturę kości pomimo swojego wieku. Podczas gdy ty lub twoi rówieśnicy mogą cierpieć na choroby związane z kośćmi, istnieją pewne rzeczy, które możesz zrobić, aby utrzymać dobre, zdrowe i mocne kości. W tej sekcji omówimy wiele rzeczy, które można zrobić, aby utrzymać zdrową strukturę kości.

Zacznij od odżywiania

Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest odpowiednie odżywianie kości. Zdrowa dieta może zmniejszyć ryzyko osteoporozy i utraty kości. Istnieją dwa ważne składniki odżywcze, które mają kluczowe znaczenie dla budowy tkanki kostnej, a należą do nich wapń i witamina D.



Wapń

Badania wykazały, że podczas gdy przeciętny dorosły potrzebuje 1000 mg wapnia, dzień osoby w wieku 60 lat i starsze potrzebują więcej (około 1200 mg dziennie). Wapń jest pozyskiwany nie tylko poprzez spożywanie trzech porcji mleka lub innych produktów mlecznych dziennie, ale można go również uzyskać z innych produktów spożywczych, takich jak zielone warzywa liściaste i żywność wzbogacona wapniem.

Co więcej, lekarz może przepisać suplementy wapnia, jeśli spożycie wapnia jest niewystarczające. Jest to szczególnie ważne w przypadku kobiet w okresie menopauzy, ponieważ na tym etapie życia poziom wapnia jest bardzo niski. Zawsze jednak należy skonsultować się z lekarzem, ponieważ suplementy wapnia mogą mieć skutki uboczne związane z sercem. Nie należy lekceważyć tego zalecenia.

Witamina D

Z drugiej strony, dzienna dawka witaminy D powinna wynosić co najmniej 800 IU dla osób starszych, czyli o 200 IU więcej niż potrzebują osoby młodsze. Podczas gdy organizm naturalnie wytwarza witaminę D, gdy skóra jest wystawiona na działanie promieni słonecznych, wielu Amerykanów cierpi na niedobór witaminy D, szczególnie w miesiącach zimowych. Oprócz słońca, witaminę D można uzyskać z niektórych rodzajów żywności, takich jak wzbogacone mleko i produkty mleczne. Można również przyjmować suplementy witaminy D zgodnie z zaleceniami lekarza.

Inne składniki odżywcze

Oprócz wapnia i witaminy D istnieją inne składniki odżywcze, które są niezbędne do utrzymania dobrej struktury kości pomimo postępującego wieku. Należą do nich witamina B12, białko, magnez i witamina C.





Księga utraconej energii

Chociaż można stosować suplementy, aby uzyskać odpowiednie ilości tych składników odżywczych, ważne jest, aby pozyskiwać składniki odżywcze z pełnych źródeł żywności. Należą do nich orzechy, nasiona, pełne ziarna, fasola, owoce i warzywa. Unikaj wysoko przetworzonej żywności tak bardzo, jak to możliwe, ponieważ przetwarzanie pozbawia żywność ważnych naturalnych składników odżywczych.

Wzmocnij swoje kości ćwiczeniami

Oprócz przestrzegania zdrowej diety, aktywność fizyczna jest również ważna dla utrzymania mocnych kości. Podczas gdy ćwiczenia mogą wzmocnić mięśnie, mogą również obciążać kości, stymulując je do wzrostu i odbudowy.

Ćwiczenia, które doskonale wzmacniają kości to te, które zazwyczaj wymagają użycia ciężarków. Podczas gdy korzystanie z ciężarków może być dla Ciebie wyzwaniem, możesz wykorzystać ciężar własnego ciała do wzmocnienia kości. Przykłady ćwiczeń, które można wykonywać, obejmują pompki i zgięcia kolan.

A ponieważ osteoporoza jest dość powszechna wśród osób w wieku 60 lat i starszych, złamanie kości może być możliwe, dlatego ważne jest, aby unikać wykonywania ćwiczeń o dużym obciążeniu, takich jak taniec i skakanie. Możesz skonsultować się z lekarzem, czy ćwiczenia o niskiej intensywności są dla Ciebie odpowiednie. Przykłady ćwiczeń o niskiej intensywności, które można wykonywać, obejmują jogę, aerobik w basenie i ćwiczenia rozciągające.

Podczas ćwiczeń ważne jest, aby opracować rutynę, która koncentruje się na całym ciele, a nie tylko na jednej części ciała. Tak więc, opracowując rutynę ćwiczeń, upewnij się, że wszystkie główne grupy mięśni są uwzględnione. Ważne jest również, aby rutynę ćwiczeń rozpoczynać powoli. Twoje ciało nie jest takie samo jak kiedyś, więc zacznij powoli, aby zapobiec kontuzjom.



Poprawa zdrowia kości przed i po menopauzie

Menopauza jest częścią bycia kobietą. Jest to etap, w którym kobieta przestaje miesiączkować przez 12 miesięcy. Jest to również czas, w którym zmniejsza się funkcja jajników. Choć proces menopauzy nie następuje z dnia na dzień, jest to proces stopniowy, dlatego istnieją różne etapy, takie jak perimenopauza (przed menopauzą) i po menopauzie.

Menopauza wpływa nie tylko na reprodukcję, ale nawet na gęstość kości. Ponieważ hormon estrogen zmniejsza się na tym etapie, kości również stają się mniejsze i cieńsze, przez co z czasem mogą stać się kruche. W okresie menopauzy kobiety tracą około 30% swoich tkanek kostnych. Choć jest to nieuniknione, nie musisz przyjmować wszystkiego takim, jakie jest. Poniżej znajdują się wskazówki, w jaki sposób można wzmocnić kości na różnych etapach menopauzy.

Plan poprawy zdrowia kości przed menopauzą

Istnieje powszechne przekonanie, że należy wzmocnić kości między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia, aby uzyskać lepszą gęstość kości, gdy się zestarzejesz. Przekonanie to jest prawdziwe. W rzeczywistości priorytetem powinno być, aby twoje kości były zdrowe, gdy byłeś młodszy. Można to zrobić, stosując zdrową i zbilansowaną dietę, a także utrzymując prawidłową wagę przez całe życie. Ale jeśli nie nadałeś priorytetu zdrowiu kości, gdy byłeś młodszy, nadal możesz to zrobić, jedząc zdrowo i przyjmując suplementy.

Inną rzeczą, którą możesz zrobić, jest budowanie silnych mięśni poprzez podnoszenie ciężarów lub wykonywanie wielu aktywności fizycznych. Upewnij się, że masz co najmniej 30 minut aktywności fizycznej, aby Twoje kości były mocniejsze i gęstsze.



Plan poprawy zdrowia kości po menopauzie

Mogłoby się wydawać, że jest już za późno, aby zrobić coś ze zdrowiem kości w okresie pomenopauzalnym. Ale nigdy nie jest za późno na wdrożenie pomocnych strategii. Istnieją pewne rzeczy, które można zrobić, aby utrzymać zdrowie kości, takie jak poniższe:

- **Ćwiczenia:** Tak, nadal musisz ćwiczyć, w szczególności wykonywać trening siłowy, aby obciążyć kości i wzmocnić mięśnie. Upewnij się jednak, że skonsultujesz się z lekarzem na temat rodzajów ćwiczeń, które są dla Ciebie bezpieczne.
- **Zwiększ spożycie wapnia i witaminy D:** Oba składniki odżywcze mogą pomóc w budowie silnych mięśni, więc pamiętaj o zwiększeniu ich spożycia poprzez spożywanie większej ilości pełnowartościowych pokarmów lub suplementację.
- **Nie spożywaj zbyt dużo kofeiny:** Picie kofeiny może zwiększyć zdolność organizmu do wydalania wapnia. Najbezpieczniejszym napojem w Twoim wieku jest woda.
- **Pij alkohol z umiarem:** Alkohol może zmniejszać zdolność organizmu do wchłaniania wapnia, więc jeśli nie możesz go całkowicie ograniczyć, pij przynajmniej z umiarem.
- **Ogranicz sól:** Podobnie jak alkohol i kofeina, spożywanie słonych potraw może również obniżyć poziom wapnia.
- **Dbaj o siebie:** Dbaj o siebie i upewnij się, że zmniejszasz ryzyko upadków.



Utrzymanie silnego serca

Zdrowe serce jest bardzo ważne dla dobrego samopoczucia. Jednak wraz z wiekiem nasze serce i naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, co wpływa na zdolność serca do napełniania się krwią, a także pompowania jej [krwi] do innych narządów ciała. Gdy tak się dzieje, podnosi się ciśnienie krwi. Jest to powód, dla którego nasze ciśnienie krwi zawsze wzrasta wraz z wiekiem.

Jeśli masz słabe serce, nie możesz wykonywać czynności, które lubisz robić. Co więcej, będziesz czuć się ospały, więc będziesz prowadzić samotny tryb życia i nie będziesz mieć wystarczającej ilości energii, aby utrzymać swoje działania.

Choć powszechnie uważa się, że większość osób starszych cierpi z powodu złego stanu zdrowia układu sercowo-naczyniowego, istnieją osoby, które są w stanie utrzymać dobry ogólny stan zdrowia serca. Dobry ogólny stan zdrowia serca u osób starszych można zmierzyć na podstawie różnych wskaźników, takich jak zdrowy wskaźnik masy ciała (BMI) poniżej 25, ciśnienie krwi 120/80, cholesterol całkowity 200 mg/dl i poziom cukru we krwi na czczo poniżej 100 mg/dl. Ale nawet jeśli jesteś już po sześćdziesiątce, nadal istnieje wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób serca, a także zachować zdrowe i silne serce.

Zrozumienie ryzyka

Niezależnie od tego, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, ważne jest, abyś znał ryzyko wystąpienia problemów z sercem. Badania pokazują, że wiele kobiet cierpi na ataki serca w wieku menopauzalnym z powodu zmian hormonalnych. Zrozumienie możliwych zagrożeń jest bardzo ważne, ponieważ pozwala wdrożyć odpowiednie działania w celu ochrony zdrowia serca.



Zrozumieć swoje liczby

Znajomość naszego numeru może mieć wpływ na nasze serce, a także na naszą postawę wobec zdrowego stylu życia. Rzecz w tym, że lekarze zdają sobie sprawę, że masz problemy ze zdrowiem układu sercowo-naczyniowego, patrząc na wyniki badań laboratoryjnych. Pamiętaj więc, aby porozmawiać z lekarzem, aby dowiedzieć się, które z Twoich wyników mieszczą się w normie, a które nie.

- Poziom cholesterol całkowitego: poniżej 200 mg/dl
- Dobry cholesterol (HDL): 50 mg/dl lub więcej
- Zły cholesterol (LDL): 100 mg/dl
- Trójglicerydy: 150 mg/dl
- Ciśnienie krwi: <120/80 mm/Hg
- Wskaźnik masy ciała: poniżej 25
- Obwód talii: <35 cali

Niewielkie wahania tej liczby mogą w znacznym stopniu wpływać na całe zdrowie. Na przykład, ciśnienie krwi 140/90 oznacza, że jest ono wysokie. Jeśli nie jest odpowiednio leczone, może prowadzić do zawału serca, udaru mózgu, problemów z nerkami, dławicy piersiowej i utraty wzroku. Zrozumienie tych liczb sprawi, że będziesz świadomy, że Twoje zdrowie jest na dobrej drodze.

Nieustanny ruch

Niektórzy starsi dorośli uważają ćwiczenia za trudne i wymagające. Ale ćwiczenia nie tylko zwiększają energię, ale także zapewniają sercu wysiłek fizyczny, którego potrzebuje. Jeśli nie ćwiczyłeś od dłuższego czasu, musisz zacząć powoli, aby się nie przemęczać. Co więcej, ważne jest, aby zasięgnąć porady lekarza na temat tego, jakie rodzaje ćwiczeń można wykonywać bez ryzyka odniesienia obrażeń. Doskonałe ćwiczenia dla serca obejmują jogę, aerobik w wodzie i lekki trening z masą ciała.



Oprócz wykonywania odpowiednich ćwiczeń, należy również ćwiczyć codziennie. Naprawdę nie musisz spędzać godziny lub dwóch na siłowni, aby ćwiczyć tylko po to, aby wprawić swoje ciało w ruch. Możesz ćwiczyć zaledwie 10 minut dziennie, aby wejść w rytm. Nie musisz się przemęczać, ponieważ Twoim celem jest ćwiczenie przez 40 minut co najmniej trzy razy w tygodniu.

Jedz zdrowe posiłki

Jedzenie zdrowych posiłków jest korzystne nie tylko dla kości, ale także dla serca. Jeśli lubisz gotować dla siebie i swojej rodziny, upewnij się, że są one nie tylko smaczne, ale także pożywne. Ważne jest, aby skupić się na żywności, która jest bogata w składniki odżywcze. Należą do nich świeże owoce i warzywa, chude mięso, produkty pełnoziarniste i ryby bogate w kwasy omega-3. Pokarmy te nie tylko dostarczają organizmowi potrzebnych składników odżywczych, ale także pomagają poprawić ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

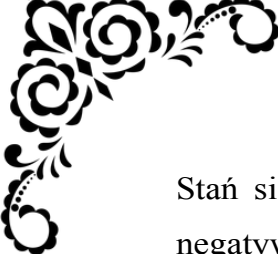
Nauka zdrowych nawyków

Oprócz zdrowego odżywiania, serce może również skorzystać, jeśli nauczysz się zdrowych nawyków żywieniowych. Upewnij się, że dodajesz więcej błonnika do swojej diety lub unikasz zbyt częstego podjadania. Jeśli uwielbiasz jeść przetworzoną żywność, nadszedł czas, aby przemyśleć swój zły nawyk żywieniowy i zacząć zwracać uwagę na swoje nawyki żywieniowe. W końcu nie stajesz się coraz młodszy, a złe nawyki żywieniowe mogą prowadzić do większych reperkusji niż zaspokajanie zachcianek.

Zachowaj pozytywne nastawienie

Czy wiesz, że zbyt negatywne nastawienie może zwiększać ryzyko rozwoju chorób układu krążenia? Badania wykazały, że 33% osób, które doznały zawału serca, mogło cierpieć na objawy depresji. Ważne jest, abyś





Księga utraconej energii

Stań się świadomy tego połączenia, aby powstrzymać się od myślenia o zbyt wielu negatywnych myślach. Rozwijaj więc pozytywny sposób myślenia, aby chronić swoje serce.

Unikanie palenia papierosów

Palenie tytoniu jest jednym z największych czynników powodujących, że wiele osób cierpi na choroby układu krążenia. Tak więc, niezależnie od tego, czy lubisz palić, czy jesteś biernym palaczem, jesteś narażony na zwapnienie tętnic wieńcowych. Podczas gdy wiele osób może odnieść korzyści z rzucenia palenia, niektórym trudno jest rzucić palenie. Jeśli nie wiesz, jak rzucić palenie, upewnij się, że zwrócisz się o pomoc do lekarza, który doradzi Ci, jak bezpiecznie rzucić palenie.

Regularne wizyty u lekarza

Regularne wizyty u lekarza są bardzo korzystne dla zdrowia serca. Lekarz będzie mógł przez cały czas monitorować ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Chodzi o to, że nasze ciśnienie krwi i poziom cholesterolu zmieniają się wraz z wiekiem, a lekarz będzie w stanie zapewnić odpowiednie leczenie, którego potrzebujesz, aby utrzymać stabilne, zdrowe i silne serce.



Domowe sposoby na zwiększenie energii w wieku 60 lat

Powszechnie uważa się, że z wiekiem tracimy energię. Nie może to być jednak dalsze od prawdy. Podczas gdy niektórzy ludzie naprawdę czują się ospali wraz z wiekiem, są tacy, którzy nadal mogą robić rzeczy, które kochają, nie tracąc siły, witalności i wigoru. Weźmy na przykład stulatków z japońskiej wyspy Okinawa. Osoby starsze mogą nadal pracować na farmach lub łowić ryby w morzu.

Jest to wyraźny przykład na to, że w wieku 60 lat można mieć więcej energii niż tylko odpowiednie nastawienie. Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, więc zamiast akceptować fakt, że nie jesteś już w stanie robić rzeczy, które uwielbiałeś robić, gdy byłeś młodszy, spróbuj innego podejścia, dbając o swoje ciało. Dlatego w tej sekcji przedstawimy dogłębną dyskusję na temat tego, co możesz zrobić, aby zwiększyć swoją energię, nawet jeśli jesteś już w zaawansowanym wieku.

Zwracaj uwagę na spożywaną żywność

Rodzaj spożywanej żywności może również pomóc w zwiększeniu energii. Ważne jest jednak, aby wybierać rodzaje żywności, które zwiększają energię. Poniżej znajdują się rodzaje żywności, które można spożywać w celu zwiększenia energii.

Mleko kokosowe w kawie

Chociaż spożywanie zbyt dużej ilości kofeiny nie jest dobrym pomysłem, picie odpowiednich ilości może zapewnić ci energię, której potrzebujesz. Jeśli nie lubisz zwykłej kawy, możesz pić kawę bezkofeinową. Niezależnie od rodzaju kawy, którą pijesz, dodanie odrobiny mleka kokosowego zamiast śmietanki może zwiększyć twoją energię.





Księga utraconej energii

Powodem tego jest to, że mleko kokosowe jest pełne białka i zdrowego tłuszczu, które mogą pomóc zwiększyć poziom energii, dzięki czemu możesz być aktywny przez cały dzień. Oprócz białka, mleko kokosowe jest również bogate w wapń, który chroni kości i zęby. Pamiętaj, że dobra struktura kości w tym wieku jest ważna dla zwiększenia energii.

Przejdź na zieloną herbatę

Jeśli nie lubisz pić kawy, ale nadal chcesz dostarczyć organizmowi pewną ilość kofeiny, możesz zamiast tego wybrać zieloną herbatę, ponieważ zawiera ona mniejsze ilości kofeiny. Ilość kofeiny znajdująca się w zielonej herbacie jest nadal wystarczająca, aby pomóc spalić więcej kalorii. Kolejną zaletą zielonej herbaty jest to, że organizm może metabolizować ją lepiej niż kawę, a także zawiera ona wiele przeciwutleniaczy.

Ponieważ ilość kofeiny w herbacie jest niższa niż w kawie, można pić jej więcej w ciągu dnia. Czy nie zauważyłeś, że zdrowi starsi ludzie w krajach azjatyckich uwielbiają pić zieloną herbatę i wyglądają bardzo zdrowo?

Podjadanie orzechów

Kiedy się starzejemy, zapasy pierwiastków śladowych w naszym organizmie również się zmniejszają. Jednym z powodów braku energii jest zmniejszająca się ilość selenu w organizmie. Selen jest ważnym pierwiastkiem, choć zapomnianym, ponieważ większość ludzi koncentruje się na wapniu, witaminie D i magnezie.

Gdzie więc można pozyskać selen? Znajduje się on w orzechach, takich jak orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzechy nerkowca i orzechy brazylijskie. Nie musisz spożywać dużej ilości orzechów, aby uzyskać dzienną dawkę selenu, ponieważ wystarczy garść. Oprócz selenu, orzechy zawierają również duże ilości zdrowych tłuszczów i białka. Zarówno tłuszcze, jak i białko

powoli, w końcu masz trwałą energię.

przerw
a



Spożywaj więcej węglowodanów złożonych

Węglowodany często mają złą reputację wśród osób starszych. Ważne jest, aby pamiętać, że nie wszystkie węglowodany są złe. W rzeczywistości węglowodany są ważną częścią diety. Węglowodany są przekształcane przez organizm w glukozę, która dostarcza organizmowi energii. Upewnij się jednak, że spożywasz węglowodany złożone w postaci produktów bogatych w skrobię, takich jak brązowy makaron, ziemniaki i chleb pełnoziarnisty. Unikaj prostych węglowodanów, takich jak rafinowany cukier i biała mąka, ponieważ zapewniają one szybki przypływ energii i często prowadzą do przybierania na wadze.

W wieku 60 lat należy zachować ostrożność, jeśli chodzi o spożywanie węglowodanów prostych, ponieważ może to spowodować wzrost poziomu cukru we krwi. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób cierpiących na cukrzycę lub zagrożonych jej wystąpieniem. Jest to powód, dla którego tak ważne jest, aby wybierać węglowodany złożone zamiast prostych.

Pij soki warzywne

Picie soku warzywnego może dostarczyć organizmowi składników odżywczych i minerałów, których potrzebuje do utrzymania funkcji fizjologicznych. Najlepszą rzeczą w piciu soku warzywnego jest to, że ponieważ jest on pozbawiony błonnika, organizm może łatwo trawić i przyswajać składniki odżywcze. A ponieważ układ trawienny potrzebuje mniej pracy do trawienia i wchłaniania składników odżywczych, natychmiast zauważysz wzrost energii po wypiciu soku warzywnego.

Kolejną zaletą picia soków warzywnych jest to, że pomagają one usuwać toksyny z organizmu, jednocześnie odżywiając komórki. Upewnij się, że codziennie przygotowujesz świeżą porcję soku warzywnego. Unikaj kupowania soków warzywnych w sklepach, ponieważ zawierają one nie tylko duże ilości cukru, ale także konserwanty. Ponadto lepiej jest, jeśli





Księga utraconej energii

dodaj więcej zielonych warzyw liściastych do soku warzywnego, ponieważ zielone warzywa zawierają więcej witamin i minerałów niż inne rodzaje warzyw.

Jedz nasiona chia

Nasiona chia są obecnie jednym z najpopularniejszych superfoods. Te małe nasiona zawierają duże ilości białka i minerałów, które mogą zwiększyć energię, a także dostarczyć wielu składników odżywczych. Jednym z najważniejszych składników odżywczych znajdujących się w nasionach chia jest niezbędny kwas tłuszczowy Omega-3, który może pomóc regulować pracę gruczołów i zwalczać stany zapalne. Zawierają również duże ilości błonnika, który może utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Aromaterapia

Aromaterapia lub stosowanie zapachów może poprawić stan zdrowia, a także zwiększyć energię. Aromat uwalniany przez roślinne olejki eteryczne, choć nie został dokładnie zbadany, może pomóc wzmocnić układ odpornościowy, regulować poziom hormonów i poprawić zdrowie psychiczne. Poniżej znajdują się rodzaje olejków eterycznych, które można stosować w aromaterapii w celu zwiększenia poziomu energii.

Migdał łagodzący ból

Badania przeprowadzone przez kanadyjskich naukowców wykazały, że wąchanie ekstraktów z migdałów może pomóc zmniejszyć poziom bólu, a także poprawić nastrój. Osoby w wieku 60 lat i starsze mogą czerpać korzyści z wąchania ekstraktów migdałowych, zwłaszcza jeśli stale cierpią z powodu bólu w różnych częściach ciała. Ból w ciele ogranicza ruch, dlatego stosowanie ekstraktów z migdałów może pomóc zwiększyć energię poprzez stłumienie bólu.

Jaśmin na lepszy sen

Sen jest ważnym elementem zwiększającym energię. Jeśli ciągle czujesz się zmęczony każdego ranka, musisz coś zrobić ze swoim snem. Jedną z rzeczy



co można zrobić, aby lepiej spać, jest użycie ekstraktu z jaśminu. Ekstrakt z jaśminu może pomóc zrelaksować ciało, dzięki czemu można spać szybciej i spokojniej. Oprócz zapewnienia spokojnego snu, wąchanie ekstraktów z jaśminu może pomóc poprawić funkcje poznawcze.

Czarny pieprz zmniejsza apetyt

Badania wskazują, że olejek eteryczny z czarnego pieprzu może pomóc zmniejszyć apetyt, zwłaszcza na dym papierosowy i nikotynę. Palenie pogarsza funkcjonowanie płuc, powodując problemy z oddychaniem, takie jak astma, rozedma płuc lub przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Te problemy z płucami mogą sprawić, że ktoś stanie się ospały i mniej aktywny. Wąchanie ekstraktu z czarnego pieprzu rozluźnia i oczyszcza drogi oddechowe, dzięki czemu oddycha się lepiej. Im lepiej oddychasz, tym więcej energii masz do wykonywania swoich czynności.

Ekstrakt z cynamonu zwiększający świadomość

Wąchanie zapachu cynamonu może poprawić zdolności motoryczne, a także zwiększyć świadomość umysłową ludzi. Ten szczególnie zapach stymuluje centralny układ nerwowy, zwiększając nie tylko motywację, ale także wydajność.

Ekstrakt z róży na spokojne sny

Niespokojny sen może pozbawić nas energii w ciągu dnia. Chociaż istnieje wiele sposobów na zapewnienie spokojnych snów, ekstrakty z róży mogą pomóc w uzyskaniu przyjemnych snów. Badania wskazują, że wąchanie tego zapachu może wpływać na reakcje emocjonalne mózgu, ponieważ jest on powiązany ze szczęśliwymi wspomnieniami. Jeśli masz spokojne sny, w końcu dobrze się wyśpisz, dzięki czemu będziesz mieć więcej energii, aby utrzymać się następnego dnia.



Get Active

Kolejną ważną rzeczą, którą możesz zrobić, aby zwiększyć swoją energię, jest aktywność fizyczna. Ciało generalnie czuje się mniej energiczne, jeśli nie wykonujesz odpowiedniej aktywności fizycznej. Kiedy ćwiczysz, twoje ciało uwalnia hormon endorfiny - hormon szczęścia - który daje ci poczucie szczęścia i energii. Oprócz endorfin, aktywność fizyczna zachęca również organizm do uwalniania serotoniny, która równoważy inne hormony, a także zmniejsza ilość kortyzolu - hormonu stresu. Istnieje wiele aktywności fizycznych, które mogą pomóc ci stać się bardziej aktywnym, ale upewnij się, że wykonujesz ćwiczenia o niskim wpływie, aby uniknąć obrażeń.

Joga

Joga jest nie tylko holistycznym lekarstwem, ale może również zapewnić odpowiednią aktywność fizyczną o niskim wpływie na osoby starsze. Joga pozwala skupić się nie tylko na ruchach ciała, ale także na oddychaniu. Chociaż na początku możesz odczuwać dyskomfort podczas wykonywania różnych pozycji jogi, twoje ciało w końcu się do tego przyzwyczai. To, co sprawia, że joga jest idealną aktywnością fizyczną dla osób starszych, to fakt, że jest ona lepszą opcją niż jogging lub szybki marsz, choć te ostatnie są jak najbardziej w porządku, zwłaszcza jeśli nie cierpisz na problemy ze stawami.

Trening siłowy

Wraz z wiekiem tracimy jedną trzecią mięśni rocznie, co prowadzi do utraty siły nawet o 2% każdego roku. Jest to powód, dla którego trening siłowy jest świetną aktywnością fizyczną, która pomaga spowolnić degradację mięśni poprzez trenowanie ich, aby stały się silniejsze pomimo wieku. Trening siłowy może być wykonywany przy użyciu ciężarków lub ciężaru własnego ciała w celu wzmocnienia mięśni. Kilka badań sugeruje, że starsze kobiety w wieku od 65 do 75 lat, które podnosiły ciężary co najmniej dwa razy w tygodniu



nie tylko poprawiają masę mięśniową, ale także zapobiegają kurczeniu się mózgu. istota biała.

Pytanie brzmi jednak, jaka siła jest akceptowalna dla osób starszych? Wiele programów treningowych różni się pod względem intensywności, a także liczby powtórzeń uznawanych za bezpieczne dla osób starszych. Niektórzy eksperci sugerują jednak, że wykonywanie od 8 do 12 powtórzeń na grupę mięśni w 3 seriach trzy razy w tygodniu może pomóc poprawić siłę mięśni.

Dawno minęły czasy, w których postrzegaliśmy ćwiczenia jako złe dla osób w podeszłym wieku. W rzeczywistości kilku ekspertów wskazało, że osoby starsze również potrzebują większej intensywności ćwiczeń, tak jak osoby młodsze.



Uży cie

Zioła adaptogenne na stres

Wraz z wiekiem stosowanie konwencjonalnych leków może mieć negatywny wpływ na nerki i wątrobę. Jest to powód, dla którego wiele starszych osób woli stosować zioła, aby radzić sobie ze stresem i zwiększyć swoją energię. Stosowanie żywności - w szczególności roślin - jako leków, zwanych również ziołami adaptogennymi lub adaptogenami, ma zdolność obniżania poziomu kortyzolu w organizmie.

Rośliny adaptogenne są wyjątkowym rodzajem roślin leczniczych, ponieważ pomagają przywrócić równowagę i chronić organizm, nie powodując żadnych niepożądanych skutków ubocznych dla organizmu, ale zamiast tego powinny mieć działanie normalizujące na organizm. Osoby starsze mogą czerpać korzyści ze stosowania ziół adaptogennych nie tylko w celu zwiększenia swojej energii, ale także w celu poprawy fizjologicznych funkcji organizmu. W tej sekcji omówione zostaną różne rodzaje roślin adaptogennych, które doskonale nadają się do przywracania młodości i wigoru osobom starszym.

Panax Ginseng

Nazywany również azjatyckim żeń-szeniem lub czerwonym żeń-szeniem, ten dobrze znany adaptogen jest uważany za bardzo silny, ponieważ wykazano, że poprawia pamięć i wydajność dorosłych. Oprócz poprawy pamięci, przyjmowanie ekstraktów z żeń-szenia może również zmniejszyć wskaźnik wrzodów, ustabilizować poziom cukru we krwi i cholesterolu, obniżyć hormon stresu kortykosteron i zmniejszyć enzym kinazy kreatynowej, który wskazuje na stres i uszkodzenie narządów w organizmie.

W badaniu z 1988 r. z udziałem szczurów pojedyncza dawka żeń-szenia może wpływać na neuroprzekaźnik monoaminowy, który z kolei zmniejsza uwalnianie hormonów serotoniny i noradrenaliny w ramach mechanizmu reakcji organizmu na stres. Z drugiej strony,



Żeń-szeń zawiera również duże ilości przeciwutleniaczy, które mogą pomóc w walce z wolnymi rodnikami, które uszkadzają komórki w organizmie, powodując szybsze starzenie się komórek.

Święta Bazylia

W krajach azjatyckich święta bazylia nazywana jest "Tulsi" i jest używana jako zioło kulinarne. W medycynie ajurwedyjskiej była stosowana w leczeniu różnych dolegliwości, takich jak choroby skóry, infekcje, przeziębienia i gorączka malaryczna. Obecnie liczne badania sugerują, że bazylia święta może poprawiać funkcje poznawcze u ludzi.

Święta bazylia zawiera silne związki fitochemiczne, takie jak ocimumozydy (A i B) oraz 4-allilo-1-O-beta-D-glukopiranozylo-2-hydroksybenzen. Wszystkie związki mogą pomóc obniżyć poziom hormonów stresu, a także wywołać pozytywne zmiany w neuroprzekaznikach układu nerwowego. Oprócz obniżania poziomu stresu, bazylia święta może również pomóc w stabilizacji poziomu ciśnienia krwi, zwalczaniu infekcji, promowaniu funkcji układu odpornościowego, zmniejszaniu reakcji na ból i zmniejszaniu aktywności drgawkowej u pacjentów z padaczką.

Ashwagandha

Ashwagandha odnosi się do indyjskiego żeń-szenia i podobnie jak jego azjatycki odpowiednik, wpływa na poziom kortyzolu w organizmie. W badaniach na szczurach ekstrakty z korzenia ashwagandhy mogą zmniejszać proces peroksydacji lipidów, który jest spowodowany infekcją bakteryjną, prowadząc ostatecznie do uszkodzenia komórek we krwi.

Ale oprócz poprawy reakcji organizmu na stres, żeń-szeń indyjski może mieć ogromny wpływ na różne typy komórek nowotworowych - rakowych lub łagodnych. Może również poprawiać pamięć i zapobiegać wystąpieniu chorób neurodegeneracyjnych, a także zmniejszać stan zapalny w organizmie. Osoby starsze są podatne na zapalenie stawów, a picie żeń-szenia indyjskiego może pomóc zmniejszyć ból stawów.



stragalus Korzeń

Powszechnie stosowany w medycynie chińskiej, astragalus jest znany z tego, że zwiększa odporność ludzi. Kilka badań sugeruje, że spożycie korzeni astragalusa może zmniejszyć uwalnianie zapalnych kortykosteroidów i cytokin, a także poprawić odpowiedź limfocytów. Z drugiej strony, korzeń traganka może tymczasowo zwiększać poziom kortyzolu, umożliwiając organizmowi pozytywną reakcję na niektóre rodzaje stresu. Poprawia to szybsze gojenie się ciała.

W innych badaniach na ludziach korzeń traganka może pomóc poprawić wyniki sportowców, a także pozbyć się wolnych rodników w komórkach ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy. Może również pomóc poprawić poziom cukru we krwi, a także zapewnić pewną ochronę wątroby przed uszkodzeniem.

Korzeń lukrecji

Korzeń lukrecji nie tylko zwiększa energię i wytrzymałość u osób starszych, ale może również pomóc wzmocnić układ odpornościowy i chronić grasicę przed uszkodzeniem. Jest również stosowany do regulacji poziomu hormonów związanych ze stresem i jest podawany osobom z wrzodami wywołanymi stresem jako leczenie. Innymi zaletami korzenia lukrecji jest to, że może pomóc w utracie wagi, a także ustabilizować żeńskie hormony. Jest to bardzo korzystne, ponieważ kobiety w podeszłym wieku doświadczają objawów menopauzy spowodowanych zaburzeniem równowagi hormonów żeńskich.

Rhodiola

Rhodiola jest również nazywana "złotym korzeniem". Podobnie jak inne zioła adaptogenne, Rhodiola może zapewnić organizmowi ochronę przed stresem. Może również pomóc zwiększyć wydajność umysłową i zmniejszyć reakcję organizmu na kortyzol. Jest często podawana pacjentom cierpiącym na zespół zmęczenia.



Zawiera również duże ilości przeciwutleniaczy i jest uważany za skuteczny w leczeniu różnych dolegliwości, takich jak wysokie ciśnienie krwi, nudności, zaburzenia snu i utrata apetytu. Może być również przyjmowany razem z innymi lekami i nie powoduje żadnych poważnych skutków ubocznych. Jest to dobra wiadomość dla osób starszych, które często przyjmują leki podtrzymujące w celu leczenia wielu chorób.

Grzyby Cordyceps

Cordyceps to ogólny termin określający kilka rodzajów grzybów, takich jak maitake, shiitake i reishi. Grzyby te zawierają największą liczbę przeciwutleniaczy wśród swoich jadalnych grzybowych odpowiedników. Cordyceps może obniżać poziom kortyzolu w organizmie i stres oksydacyjny. Z tego powodu grzyby te są stosowane w suplementach do regulacji poziomu kortyzolu u osób starszych. Oprócz zmniejszania stresu, cordyceps może również spowalniać wzrost niektórych rodzajów raka płuc.

Zioła adaptogenne są świetne dla osób starszych, ponieważ zapewniają wiele korzyści dla organizmu, ale jeśli planujesz przyjmować miksturę z tych ziół, aby zwiększyć swoją energię, upewnij się, że najpierw skonsultujesz się z lekarzem, ponieważ niektóre zioła adaptogenne mogą wchodzić w interakcje z lekami na receptę lub mogą nie być odpowiednie dla osób cierpiących na pewne schorzenia. Bezpieczeństwo przede wszystkim!



Inne pomocne wskazówki zwiększające energię

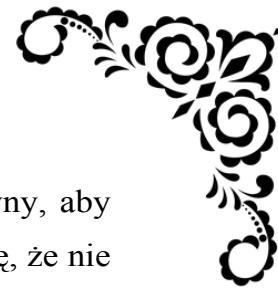
Oprócz jedzenia, ćwiczeń i suplementów istnieją inne rzeczy, które można zrobić, aby zwiększyć swoją energię. W rzeczywistości powinieneś zbadać wiele rzeczy, jeśli naprawdę chcesz poprawić swoją energię. W końcu nie ma nic złego w próbowaniu. Poniżej znajdują się bezpieczne i pomocne wskazówki, które mogą pomóc zwiększyć poziom energii.

Nawodnienie

Odwodnienie jest jednym z powodów, dla których ludzie nie mają wystarczającej ilości energii, aby utrzymać swoją aktywność. Gdy dochodzi do odwodnienia, mięśnie nie pracują prawidłowo, ponieważ stają się zmęczone. Co więcej, mózg, który składa się głównie z wody, nie funkcjonuje dobrze, przez co wytwarza więcej kortyzolu, zwiększając tym samym stres w organizmie. Odwodnienie wpływa również na inne narządy w organizmie. Na przykład nerki stają się przepracowane, a nawet serce nie pompuje krwi skutecznie.

Utrzymanie nawodnienia jest kluczowe dla organizmu. Upewnij się, że pijesz około 9 szklanek płynów dziennie, jeśli jesteś kobietą. Jeśli jesteś dorosłym mężczyzną, musisz wypić 13 filiżanek, zgodnie z National Academy of Medicine. Jednak ilość wody, którą należy pić, w dużej mierze zależy od stanu zdrowia. W normalnych okolicznościach można przestrzegać powyższych wytycznych. Jeśli jednak jesteś chory, przyjmowanie większej ilości wody będzie korzystne dla Twojego organizmu.

Niektórzy starsi dorośli wolą pić kawę zamiast wody, ale jest to zły nawyk, który nie powinien być dłużej praktykowany, zwłaszcza jeśli jesteś w zaawansowanym wieku. Chociaż kawa zawiera wodę lub płyn, nadal powoduje, że nerki pracują podwójnie, a nie chcemy, aby tak się stało w naszym wieku. Woda stabilizuje zawartość płynów w organizmie, nie powodując nadmiernej pracy narządów.



Jeśli zwykła woda nie jest dla Ciebie atrakcyjna, możesz dodać plasterki cytryny, aby nie tylko poprawić jej smak, ale także zwiększyć korzyści zdrowotne. Upewnij się, że nie dodajesz do napoju rafinowanego cukru.

Odpowiednia jakość snu

Niewystarczająca ilość snu lub jego niska jakość może obniżyć poziom energii w ciągu dnia. Przeciętny dorosły potrzebuje co najmniej 6 do 8 godzin snu każdej nocy. Jednak różni ludzie mogą potrzebować różnych godzin snu, aby czuć się wypoczętym. Oznacza to, że podczas gdy niektórzy ludzie czują się usatysfakcjonowani po 8 godzinach snu, twoje ciało może uważać, że 8 godzin snu to dla ciebie zdecydowanie za dużo.

Podczas gdy większość ludzi skupia się na liczbie godzin snu, powinieneś skupić się na jakości snu, który otrzymujesz. Możesz leżeć w łóżku przez 8 godzin, ale ciągle budzić się w nocy. Ustalenie, czy dobrze się wyspałeś, czy nie, może być trudne, zwłaszcza jeśli nie masz urządzenia do monitorowania snu. Ale w końcu dowiesz się, ile masz energii, gdy obudzisz się następnego dnia.

Jak więc zapewnić sobie odpowiednią jakość snu? Upewnij się, że skupiasz swój umysł, aby móc dobrze spać. Istnieją inne rzeczy, które możesz zrobić, jeśli masz trudności ze snem. Poniżej znajdują się pomocne wskazówki dotyczące spokojnego snu.

- Prowadź stały tryb snu: Kładź się spać o tej samej porze każdej nocy i budź się o tej samej porze każdego ranka. Pomoże to w końcu wyregulować zegar biologiczny, dzięki czemu przyzwyczaisz się do swoich nawyków związanych ze snem i budzeniem się.
- Nie spożywaj kofeiny po godzinie 3 po południu: Kofeina może utrzymywać się w organizmie do 12 godzin, więc jeśli spożyjesz ją późnym popołudniem lub wieczorem, powstrzyma to uczucie senności. Jeśli naprawdę chcesz dobrze się wyspać,





Księga utraconej energii

Przyjmuj kofeinę rano, aby jej działanie ustąpiło przed snem.

- Pisz pamiętnik: Pisanie w pamiętniku o rzeczach, które wydarzyły się w ciągu dnia - szczególnie tych złych - może rozładować twój umysł o rzeczach, które cię stresują. Pamiętaj, że te niepotrzebne myśli mogą nie dawać ci spać w nocy, więc twój umysł nie zasypia łatwo.

Czyszczenie olejem

Wyciąganie oleju jest niezbędne w medycynie ajurwedyjskiej i od dawna jest stosowane w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia jamy ustnej. Chociaż jest skuteczny w zabijaniu bakterii w jamie ustnej, może również zwiększyć poziom energii. Kiedy mamy infekcję bakteryjną, nasz poziom energii spada, ponieważ organizm wykorzystuje większość swoich zasobów do walki z infekcją i poprawy zdrowia.

Jama ustna jest jedną z najbrudniejszych części ciała i jest domem dla milionów komórek bakteryjnych - zarówno chorobotwórczych, jak i pożytecznych. Oil pulling pozwala kontrolować populację bakterii w jamie ustnej i zachęcać korzystne bakterie do rozkwitu. Aby to zrobić, należy płukać usta łyżką oleju kokosowego przez co najmniej 10 minut. Powoduje to wyciągnięcie bakterii, które utknęły w małych szczelinach w jamie ustnej, w tym w tylnej części gardła.

Stosowanie oleju kokosowego jest bardzo korzystne, ponieważ ma on właściwości antybakteryjne. Ma również właściwości przeciwwirusowe i przeciwzapalne, dzięki czemu można zmniejszyć reakcje zapalne nie tylko w jamie ustnej, ale w całym ciele. Aby uzyskać jak najwięcej korzyści ze ściągania oleju, rób to codziennie po przebudzeniu, a na pewno zauważysz ogromną różnicę w jamie ustnej.



Wypróbuj Holistic Energy Muse

Muza energetyczna to stara metoda, która pomoże ci nabrać energii przez cały dzień. Jest tradycyjnie stosowana w medycynie orientalnej, szczególnie wśród Chińczyków i Japończyków. Wykonane z kamieni szlachetnych, takich jak bursztyn, kryształy i monety, muz energetycznych wydają się poprawiać równowagę w ciele.

W wielu kulturach panuje przekonanie, że niektóre kryształy i kamienie szlachetne mogą pomóc zwiększyć energię. Na przykład bursztyn i miedź są stosowane w celu pobudzenia przepływu krwi w organizmie, a także poprawy poziomu tlenu, przywracając w ten sposób równowagę w organizmie.

Uważa się, że alternatywne terapie holistyczne, takie jak musy energetyczne, mają efekt placebo. Niezależnie jednak od tego, czy jest to prawda, czy nie, w wielu krajach azjatyckich praktykuje się je w celu zwiększenia energii i poprawy równowagi w organizmie.

Przyjmowanie odpowiednich suplementów

Oprócz ziół adaptogennych, o których wspomniano wcześniej w tej sekcji, ważne jest również, aby spożywać odpowiednie suplementy. Teraz suplementacja może być trudna, ponieważ istnieje wiele suplementów, które są sprzedawane dla osób starszych. To, co musisz wiedzieć, to dowiedzieć się, z których suplementów możesz skorzystać najbardziej, a które możesz uzyskać z diety.

Chociaż większość witamin i składników odżywczych można uzyskać ze spożywanych pokarmów, istnieją pewne suplementy, które są trudne do zdobycia, zwłaszcza w starszym wieku. Najważniejszym suplementem, który należy przyjmować, jest witamina B12. Znana również jako "witamina energii", witamina B12 wspomaga nie tylko funkcjonowanie tarczycy, ale także zmniejsza wpływ homocysteiny, która zwiększa ryzyko zawału serca i zawału mięśnia sercowego.





Księga utraconej energii

udar mózgu. Podwyższony poziom homocysteiny przyczynia się do powstawania blaszek miażdżycowych na ścianach tętnic.

Ponieważ witamina B12 jest rozpuszczalna w wodzie, organizm nie może magazynować jej dodatkowych ilości. Większość źródeł żywności zawierających witaminę B12 to czerwone mięso, którego niestety wiele osób starszych nie może spożywać w nadmiarze. Jest to powód, dla którego muszą oni suplementować witaminę B12.



Wnioski

Osiągnięcie starszego wieku nie jest przekleństwem. W rzeczywistości otwiera życie na zupełnie nowy początek. Wiek 60 lat to czas, w którym przeżywasz kolejny rozdział swojego życia. To czas, w którym rozważasz odejście z pracy na dobre i zajęcie się swoim hobby i pasją. Jest to czas na ponowne nawiązanie relacji z bliskimi i starymi przyjaciółmi. To czas wielu możliwości.

Zamiast bać się starości, należy przyjąć ją z jak największą gracją. Ale jak to zrobić, jeśli nie masz już energii na robienie rzeczy, które kochałeś robić? Jeśli cała energia, którą miałeś w przeszłości, została w całości przeznaczona na karierę?

Nie martw się. Może się to wydawać zbyt niemożliwe, ale istnieje sposób na przywrócenie utraconej witalności, dzięki czemu będziesz mieć wystarczająco dużo energii, aby utrzymać swoją aktywność i cieszyć się życiem przez całe złote lata. Aby zwiększyć swoją energię, musisz jeść wysokiej jakości pełnowartościowe pokarmy, ćwiczyć wystarczająco dużo, przyjmować odpowiednie suplementy i zasadniczo mieć radosne usposobienie, które sprawi, że będziesz działać.

Przyzwyczajenie się do stosowania wskazówek opisanych w tej książce może zająć trochę czasu, ale kiedy już to zrozumiesz, z pewnością zauważysz ogromną różnicę pod względem poziomu energii, a także usposobienia w życiu. Z pewnością poczujesz, że odrodziłeś się na nowo dzięki nowej energii, którą posiadasz.

