

هذه 5 أسرار بسيطة لمكافحة الشيخوخة يمكن أن تضيف سنوات إلى حياتك

قد تكون إضافة سنوات إلى حياتك أمر بسيط مثل بعض التعديلات على نمط الحياة.

1. رعاية الآخرين

ارعى أحد أفراد أسرتك. على الرغم من الضغوط التي ينطوي عليها الأمر ، فإن الرجال والنساء الذين اعتادوا في معظم الوقت على رعاية أحد الزوجين قلصوا خطر موتهم بنسبة 36 في المائة على مدى سبع سنوات ، كما وجد الباحثون في جامعة ميشيغان في آن أربور.

2. حدد هدفًا للحصول على ميزة أكبر

سواء كنت تعتقد أن لديك غرضًا معيّنًا لتحقيقه على الأرض ، أو لديك فقط رحلات تخطط لاتخاذها والكتب التي تريد قراءتها ، فلديك ميزة البقاء على قيد الحياة على الأشخاص الذين لديهم أهداف أقل. هكذا يقول الباحثون في المركز الطبي لجامعة راش في شيكاغو الذين أجروا مقابلات مع أكثر من 1200 من كبار السن. كان كبار السن الذين لديهم نوايا وأهداف مؤكدة أكثر من النصف من احتمال أن يموت كبار السن بلا هدف على مدار خمس سنوات من المتابعة.



3. عرض نفسك للشمس

ارتبط انخفاض مستويات فيتامين د بهشاشة العظام والسكري وارتفاع ضغط الدم والسرطان. ويزداد الأمر سوءًا: وفقا لبحث جديد ، فإن البالغين الذين لا يحصلون على ما يكفي من "فيتامين الشمس" هم أكثر عرضة بنسبة 26 في المائة للوفاة مبكرا. دراسة 12 عامًا من 13000 رجل وامرأة لم يصبوا أي سبب واحد للوفاة ، "لأن تأثير فيتامين د على الصحة واسع الانتشار" ، يقول الباحث ميشال ميلاميد ، دكتوراه ، وهو أستاذ مساعد في الطب في كلية ألبرت أينشتاين للطب في برونكس.

إلى جانب شرب الحليب المدعم ، تقترح عليك: تناول ما بين 10 إلى

15 دقيقة من أشعة الشمس في منتصف النهار (من الساعة 11 صباحًا حتى الساعة 3 بعد الظهر) عدة أيام في الأسبوع ، مع وضع كريم واقى من الشمس بعد تلك الدقائق القليلة. يمكنك أيضًا تناول المكملات الغذائية لمزايا مكافحة الشيخوخة. احترس من هذه العادات الصغيرة التي تجعلك العمر أسرع .



4. العقل الحمض النووي الخاص بك

يمكن للعادات الصحية في الواقع إصلاح الحمض النووي الخاص بك ، ويقول الباحثون عميد Ornish ، دكتوراه في الطب ، والحائزة على جائزة نوبل اليزابيث بلاكبيرن ، دكتوراه في الطب. تناول أفراد دراستهم الأطعمة النباتية الكاملة مع 10 في المئة من السعرات الحرارية من الدهون ، ومشى 30 دقيقة ستة أيام في الأسبوع ، وتستخدم تقنيات الحد من الإجهاد ، وذهب إلى مجموعة دعم أسبوعية.

النتائج؟ بالإضافة إلى انخفاض في مستويات الكوليسترول LDL ومستويات الإجهاد ، أظهروا ارتفاعًا بنسبة 29 بالمائة في الإنزيم تيلوميراز. يعمل هذا الإنزيم على إصلاح وإطالة التيلوميرات ، وهي معقدات بروتينات صغيرة على طرفي الكروموسومات التي تعتبر حيوية للحصانة وطول العمر. تيلوميرات قصيرة ومستويات منخفضة من تيلوميراز إشارة إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان ، بالإضافة إلى سوء التشخيص إذا كنت تمرض. جرب هذه العادات الأخرى المناهضة للشيخوخة التي ستشكرها لنفسك البالغة من العمر 80 عامًا .

5. الحفاظ على ضخ قلبك

وفقا للدكتور أوز ، فإن أهم شيئين يمكنك القيام بهما للبقاء بصحة جيدة :

المشي.

عندما لا تستطيع المشي لمسافة ربع ميل في خمس دقائق ، فإن فرصتك للموت في غضون ثلاث سنوات ترتفع بشكل كبير. لكن حتى المشي لمدة 15 دقيقة سيوفر فوائد صحية.

وثانيها أهمية هو بناء مجتمع - العزلة المنفصلة. لأنه إذا كان قلبك ليس لديه سبب للاحتفاظ بالنبض ، فلن يحدث ذلك.

