

نه عامل زود پیر شدن

شما می توانید با استفاده از روش های مختلف مثل جراحی پلاستیک، جوانی ظاهری خود را حفظ کنید ولی برای جوانی درونی، فقط یک راه وجود دارد؛ آن هم اینکه از ۹ عامل پیری دوری کنید...



شما می توانید با استفاده از روش های مختلف مثل جراحی پلاستیک، جوانی ظاهری خود را حفظ کنید ولی برای جوانی درونی، فقط یک راه وجود دارد؛ آن هم اینکه از ۹ عامل پیری دوری کنید:

۱ - استرس: استرس از همان دوران نوسنگی با زندگی انسان عجین بوده و از همان زمان هم مغل آسایش درونی، امنیت و سلامت روانی بشر بود. استرس، خطر حملات قلبی را بالا می برد و عنان تصمیم گیری درست را از بشر می رباید. به تازگی پروفیسور الیسا ای. اپل - استاد روانپزشکی دانشگاه کالیفرنیا ایالت سانفرانسیسکو - اثبات کرده است که استرس زیاد باعث بروز فرسودگی زودرس دستگاه ایمنی بدن می شود. سلول های بدن مادرانی که فرزندان شان از بیماری های سخت و مزمن رنج می برند و از ترس ازدست دادن فرزندشان و مشکلات بیماری های آنها دائم دچار استرس هستند، بسیار زودتر از افراد عادی دچار فرسودگی می شوند.

دکتر ای. اپل می گوید: چطور باید استرس را کم کرد؟! اولین قدم برای کاهش استرس، شناختن عوامل و علائم بروز استرس است (از علائم بارز استرس، تپش قلب و عرق کردن است). یکی از راه های برطرف کردن موقت استرس، کشیدن نفس عمیق است که ما به آن، نفس کشیدن دیافراگماتیک می گوییم. روش بلندمدت کاهش استرس، این است که وقت بگذارید، عوامل بروز استرس را در زندگی خود بیابید و حتی الامکان یا از آنها دوری کنید یا با منطق از کنارشان بگذرید.

۲ - تحرک کم: دکتر ویلیام جی. اونس - متخصص دارو، تغذیه و روانشناسی دوران پیری و استاد دانشگاه آرکانزاس، دانشکده علوم داروسازی در لیتل راک - می گوید: کم تحرکی، اعتیادی است که همه ما کمابیش به آن مبتلا هستیم؛ غافل از اینکه حتی میزان کمی تحرک در روز می تواند تا حد زیادی روی سلامت