

Ti n trình s GIÀ NUA

Tác Giả: bst

Thứ Năm, 19 Tháng 1 Năm 2012 00:41

Vú b t đ u thoái hóa t năm 35 tu i. Khi ng i đàn bà đ n 30 tu i thì vú m t đ n các mô và m , s đ y đ n và kích c c a b vú b suy gi m. Khi 40 tu i núm vú b teo l i và vú thòng xu ng



Bi t cách s ng, ta có th làm ch m đ c quá trình lão hóa, kéo dài đ c tu i th , có th đ u ch nh đ c chi c đ ng h sinh h c trong con ng i chúng ta ch y ch m l i, ta cũng có th gi b máy c c k tinh vi c a ta đ c b n v ng lâu dài h n.

Khi nào các b ph n trong c th c a con ng i b t đ u thoái hóa? Già là m t đ u không ai tránh kh i. Hi n nay các vi n nghiên c u y khoa đã cho bi t m t cách chính xác các b ph n trong c th c a con ng i b t đ u thoái hóa t lúc nào.

Các bác sĩ ng i Pháp đã tìm th y ch t l ng tinh trùng b t đ u suy thoái t tu i 35, b i th khi ng i đàn ông 45 tu i thì m t ph n ba s l n mang thai s đ n đ n s y thai. Angela Epstein đã vi t trong DailyMail, tu i c a các b ph n trong c th b t đ u suy thoái nh sau :

1./ Não b t đ u suy thoái lúc 20 tu i. Khi chúng ta tr ng thành, các t bào não b gi m đ n. Và não cũng teo nh l i. Kh i đ u con ng i có 100 t t bào não, nh ng đ n tu i 20 con s n y gi m đ n, và đ n tu i 40 con ng i m t m i ngày 10.000 t bào nh h ng r t nhi u đ n trí nh và có tác đ ng r t l n đ n tâm sinh lý ng i già.

2./ Ru t b t đ u suy gi m t tu i 55. Ru t t t có s cân b ng gi a các vi khu n có ích và có h i. Vi khu n có ích s gi m đi đáng k sau tu i 55, đ c bi t p h n ru t già. Sau 55 tu i b tiêu hóa b t đ u x u đi và s gây h i cho các b nh đ ng ru t. Táo bón là m t b nh thông th ng c a tu i già, cũng nh đ ch v t bao t , gan, tụy n tu , ru t non b suy gi m .

4./ B ng đái (Khi p! Bàng quang TDT) b t đ u suy thoái t tu i 65. Ng i già th ng m t ki m soát b ng đái. Nó b t đ u co l i đ t ng t, ngay c khi không đ y. Ph n đ g p tr c tr c này h n khi ch m đ t kinh nguy t. Kh năng ch a n c ti u c a b ng đái m t ng i già ch b ng n a so v i ng i tr tu i, kho ng 2 c c tu i 30 và 1 c c tu i 70. Đ i u này khi n ng i già ph i đi ti u nhi u h n, và đ nhi m trùng đ ng ti u.

5./ Vú b t đ u thoái hóa t năm 35 tu i. Khi ng i đàn bà đ n 30 tu i thì vú m t đ n các mô và m , s đ y đ n và kích c c a b vú b suy gi m. Khi 40 tu i núm vú b teo l i và vú thông xu ng.(tu i nào thì ..vú v t vai?TDT)

6./ Ph i lão hóa t tu i 20. S n s n vôi hóa, l ng ng c bi n đ ng, kh p c ng nh h ng t i th , nhu mô ph i gi m dần h i, giảm ph nang. Dung tích c a ph i b t đ u gi m đ n t tu i 20. Đ n tu i 40 có nhi u ng i đã b t đ u khó th vì các c b p và x ng s n bu ng ph i b t đ u x c ng .

7./ Gi ng nói b t đ u y u và khàn k t tu i 65. Ph n có gi ng khàn và nh trong khi đàn ông gi ng cao và nh .

8./ M t lão hóa t năm 40 và ph n l n ph i mang ki ng, không còn nhìn rõ m t v t xa. Kh năng t p trung c a m t kém h n do c m t y u h n.

9./ Tim lão hóa t tu i 40. Kh i l ng c tim gi m. Tu n hoàn nuôi c tim cũng gi m, suy tim ti m tàng, huy t áp tăng đ n. S c b m c a tim gi m đ n vì các m ch máu gi m s đàn h i. Các đ ng m ch c ng đ n và b m đóng vào các thành m ch. Máu cung c p cho tim cũng b gi m b t. Đàn ông 45 tu i và đàn bà 55 đ b đau tim.

Tiền trình số GIÀ NUA

Tác Giả: bst

Thứ Năm, 19 Tháng 1 Năm 2012 00:41

10./ Gan lão hóa từ năm 70. Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một bộ phận non nhất không chịu khuếch tán các tác nhân. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70 tuổi cho một người 20 tuổi.

11./ Tiền lão hóa năm 50. Số đốm và lốm chấm trên mặt và khắp máu bắt đầu giảm xuống trung niên.

12./ Tiền tiền liệt tử lão hóa vào năm 50. Hệ thống sinh dục nam giảm có: tinh hoàn và bộ phận sinh dục phụ như ống dẫn tinh, tuyến tiền liệt, tuyến hành niệu đạo, túi tinh và ống dẫn tinh. Tiền tiền liệt tử theo tuổi tác. Khi tiền tiền liệt tử tăng kích thước sẽ ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu tiện ngắn, tiểu tiện nhiều lần, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiểu tiện và tiểu tiện khó.

13./ Xương lão hóa vào tuổi 35. Cho đến giai đoạn năm 20 tuổi, một xương vẫn còn tăng. Trẻ em xương lớn rất nhanh, cứ mỗi 2 năm lại thay đổi toàn bộ xương như người đến tuổi 35 thì xương đã lão, hiện tượng xương bắt đầu như một quá trình già cả tự nhiên.

14./ Răng suy từ tuổi 40. Răng bị hao mòn. Dễ bị bệnh nha chu. Niêm mạc bị teo dãn.

15./ Bộ phận tiền liệt tử lão hóa từ năm 30. Thông thường bộ phận tiền liệt tử khi bị lão hóa thì được tái tạo ngay, nhưng đến tuổi 30 thì tái tạo ít hơn là lão hóa. Đến tuổi 40, mỗi năm bộ phận tiền liệt tử bị sút giảm từ 0.5 đến 2%. Vì thế người già khó giải phóng nước tiểu, trở thành chướng nước tiểu, dễ bị ngã và gây xương.

16./ Nghe [thính giác] giảm đi một nửa năm 50. Rớt thính lực xuống dưới ngưỡng tai một nửa năm 60.

17./ Da suy giảm một nửa năm 20. Chúng ta đã giảm dần việc sản xuất chất keo dính của da từ giai đoạn tuổi 20. Việc thay thế các tế bào chết cũng chậm dần.

18./ Vấn đề giác và khứu giác giảm từ năm 60. Thông thường chúng ta có thể nhận được 100.000 vị trên lưỡi. Các vị này chúng ta chỉ nhận được phân nửa khi già và đến tuổi 60 thì không còn người

Tiến trình sự GIÀ NUA

Tác Giả: bst

Thứ Năm, 19 Tháng 1 Năm 2012 00:41

và nắm bắt cách chính xác để chữa.

19./ Sinh sản mất khả năng từ năm 35. Khả năng sinh sản của phụ nữ bắt đầu giảm sau tuổi 35, vì sự loãng xương và chuyển loãng xương trong tử cung giảm xuống.

20./ Tóc lão hóa từ tuổi 30. Thông thường cứ 3 năm thì tóc cũ sẽ được thay thế toàn bộ tóc mới. Và đến năm 35 tuổi thì tóc không còn đen nhánh nữa mà ngã màu đen xám và rụng dần đi.

Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa ?

Già không phải là một bệnh như bệnh già tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý một số điều để chữa sau:

- Người già thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, bệnh cũng có bệnh rất kín đáo, tiềm tàng, nguy hiểm.
- Triệu chứng ít khi điển hình, không rõ ràng, không rõ ràng, nên khó chẩn đoán, dễ sai lệch nếu ít kinh nghiệm.
- Khả năng phục hồi sức khỏe sau các trị liệu kém hơn so với người trẻ, nên sau điều trị phải có thời gian an dưỡng.

Một số biện pháp làm giảm tốc độ lão hóa:

Học thuyết âm dương của y học cổ truyền cho rằng con người là một thể thống nhất giữa âm dương, khí và huyết. Luôn luôn thăng bằng với nhau trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, duy trì sự sống của con người để được bền vững dài lâu.

Vì thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:

Và từ đó luôn luôn lưu ý quan trọng, chữa bệnh phải bắt đầu từ cái làm nên bệnh đó là não, thần kinh từ đó đã nảy sinh ra, giữ quy luật nhất nhất mối quan hệ xã hội và gia đình, có triết lý sống đúng; phải chú ý cả 3 vấn đề: lý sống, lý sống và hành động sao cho khoa học văn minh để loại bỏ 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là: hỏa, phong, hàn, thấp, nhiệt, khô, độc.

Muốn chữa bệnh phải phải có kiến thức, phải có hiểu biết để nhìn nhận vấn đề sao cho đúng đắn qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình để làm chữa bệnh và giáo dục cho gia đình,

con cháu gi m các n i b c d c và t chăm lo cho mình.

Th ng xuyên luy n t p đ u đ n v trí tu và th l c nh đ c sách báo, nghe đài, xem TV, internet... đ ng th i t p th d c th thao, đi b , t p th , tnh tâm th giã, v.v... phù h p v i hoàn c nh và s c kh e t ng ng i.

Sinh ho t đ i u đ , không làm gì quá s c bình th ng, gi gìn tr ng thái cân b ng gi a ng và ngh , gi a ăn và làm, gi a trí óc và chân tay, gi a trong nhà và ngoài tr i, gi a l i và chăm, v.v... cũng r t quan tr ng.

Ăn u ng đúng và đ theo kh năng c a mình, không nên nghi n b t c th gì, h n ch th t nh t là m , ăn nhi u rau qu t i, gi m ch t b t, gi m bánh k o, b o đ m cân b ng th c ăn âm và đ ng, gi ng i không béo và cũng không g y. Nên nh con ng i là gi ng ăn ngũ c c, nên th c ăn cho ng i ph i 80% là ngũ c c còn 20% là rau qu và các th khác, không nên ăn quá no, ng i già r t c n đ m đ u t ng, v ng l c, tôm cua, c h n...

C n có môi tr ng s ng t nhiên t t, ph n l n các c s ng 100 tu i tr lên đ u v ùng núi, ò nông thôn còn ò thành ph thì r t ít và g c cũng không ph i thành th . Hi n nay môi tr ng s ng đang b tàn phá nghiêm tr ng đó là t h y ho i mình (ch t cây, phá r ng, ch t th i, phân hóa h c, thu c tr sâu....) đã làm m t đi c nh thanh bình c a thiên nhiên, là đ i u cũng nên h t s c tránh.

Kiên trì áp d ng 10 bài h c v s c kh e c a Nh t B n, đ t n c đ c m nh danh là ‘v ng qu c c a tu i th ’ vì có tu i th cao nh t th gi i hi n nay. 10 bài h c đó là:

- B t ăn th t, ăn nhi u rau
- B t ăn m n, ăn nhi u ch t chua
- B t ăn đ ng, ăn nhi u hoa qu
- B t ăn ch t b t, ăn nhi u s a
- B t m c nhi u qu n áo, t m nhi u l n
- B t đi xe, năng đi b
- B t phi n mu n, ng nhi u h n
- B t nóng gi n, c i nhi u h n
- B t nói, làm nhi u h n
- B t ham mu n, chia s nhi u h n.

Nh ng bài h c trên có tác d ng r t l n đ i v i nh ng ng i b t ăng huy t áp, b nh tim m ch, ung th d dày, viêm gan...

Ti n trình s GIÀ NUA

Tác Giả: bst

Thứ Năm, 19 Tháng 1 Năm 2012 00:41

Tóm l i: Bi t cách s ng, ta có th làm ch m đ c quá trình lão hóa, kéo dài đ c tu i th , có th đ u ch nh đ c chi c đ ng h sinh h c trong con ng i chúng ta ch y ch m l i, ta cũng có th gi b máy c c k tinh vi c a ta đ c b n v ng lâu dài h n.