

Biết cách sống, ta có thể làm chậm được quá trình lão hóa, kéo dài được tuổi thọ, có thể điều chỉnh được chỉ số sinh học trong con người chúng ta chủ yếu chậm lại, ta cũng có thể giảm bớt các kết tinh vì vậy ta được bền vững lâu dài hơn.



Khi nào các bệnh trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa? Già là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bệnh trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào.

Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy một loạt tình trạng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bắt đầu khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số lượng mang thai sẽ dẫn đến sảy thai. Angela Epstein đã viết trong DailyMail, tuổi của các bệnh trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau :

1./ Não bắt đầu suy thoái lúc 20 tuổi. Khi chúng ta trưởng thành, các tế bào não bắt đầu giảm dần. Và não cũng teo nhỏ lại. Khi bắt đầu con người có 100 tỷ tế bào não, nhưng đến tuổi 20 còn số này giảm dần, và đến tuổi 40 con người mất mỗi ngày 10.000 tế bào như hàng rào nhũn dần trí não và có tác động rất lớn đến tâm sinh lý người già.

2./ Ruột bắt đầu suy giảm từ tuổi 55. Ruột có số cân bằng giữa các vi khuẩn có ích và có hại. Vi khuẩn có ích sẽ giảm đi đáng kể sau tuổi 55, để lại phần ruột già. Sau 55 tuổi bắt đầu tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bệnh đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của tuổi già, cũng như đau dạ dày, gan, tụy, ruột non bắt đầu suy giảm.

4./ Bệnh đái bắt đầu suy thoái từ tuổi 65. Người già thường mất kiểm soát bệnh đái. Nó bắt đầu có liên quan ngay cả khi không đói. Phần lớn gặp trường hợp này hơn khi chậm kinh nguyệt. Khả năng chữa bệnh tiểu của bệnh đái mất người già chậm bệnh non trẻ tuổi, khoảng 2 phần trăm tuổi 30 và 1 phần trăm tuổi 70. Điều này khiến người già phải đi tiểu nhiều hơn, và đôi khi nhầm lẫn đường tiểu.

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.

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 đàn 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, huyết 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.

10./ Gan lão hóa t năm 70. Ch c năng chuy n hóa và gi i đ c gi m. Tuy nhiên gan là m t b ph n g n nh không ch u khu t ph c tu i tác. Ng i ta có th ghép gan c a m t ông già 70 tu i cho m t ng i 20 tu i.

11./ Th n lão hóa năm 50. S đ n v l c ch t th i kh i máu b t đ u gi m xu ng t tu i trung niên.

12./ Tuy n ti n li t lão hóa vào năm 50. H th ng sinh đ c nam g m có: tinh hoàn và b ph n sinh đ c ph nh đ ng đ n tinh, tuy n ti n li t, tuy n hành ni u đ o, túi tinh và đ ng v t. Tuy n ti n li t th ng l n đ n theo tu i tác. Khi tuy n ti n li t tăng kích th c s ép vào ni u đ o và bàng quang, gây khó khăn cho ti u ti n. Nó gây nên tri u ch ng ti u ng p ng ng, ti u nhi u l n, tăng nguy c nhi m trùng ti t ni u và ti u khó.

13./ X ng lão hóa hóa vào tu i 35. Cho đ n gi a nh ng năm 20 tu i, m t đ x ng v n còn tăng. Tr em x ng l n r t nhanh, c m i 2 năm l i thay đ i toàn b x ng c nh ng đ n tu i 35 thì x ng đã lão, hi n t ng m t x ng b t đ u nh m t quá trình già c t nhiên.

14./ Răng suy t tu i 40. Răng b hao mòn. D b b nh nha chu. Niêm m c b teo đ n.

15./ B p th t lão hóa t năm 30. Thông th ng b p th t khi b lão hoá thì đ c tái t o ngay, nh ng đ n tu i 30 thì tái t o ít h n là lão hóa. Đ n tu i 40, m i năm b p th t b sút gi m t 0.5 đ n 2 % . Vì th ng i già khó gi thăng b ng, tr thành ch m ch p, đ b ngã và g y x ng.

16./ Nghe [thính giác] gi m đi k t gi a năm 50. R t nhi u ng i b l ng tai k t năm 60.

17./ Da suy gi m k t năm 20. Chúng ta đã gi m đ n vi c s n xu t ch t keo dính c a da t gi a tu i 20. Vi c thay th các t bào ch t cũng ch m đ n.

18./ V giác và kh u giác gi m t năm 60. Thông th ng chúng ta có th n m đ c 100.000 v trên l i. Các v này chúng ta ch n m đ c phân n a khi già và đ n tu i 60 thì không còn ng i và n m m t cách chính xác đ c n a.

19./ Sinh s n m t kh năng t năm 35. Kh năng sinh n c a ph n b t đ u gi m sau tu i 35, vì s l ng và ch t l ng tr ng trong t cung gi m xu ng.

20./ Tóc lão hóa t tu i 30. Thông th ng c 3 năm thì tóc cũ s đ c thay th toàn b tóc m i. Và đ n năm 35 tu i thì tóc không còn đen nhánh n a mà ngã màu đen xám và r ng đ n đi.

Làm th nào đ làm ch m s lão hóa ?

Cách Gi Cho Lâu Già

Tác Giả: Lê T n Tài

Thứ Tư, 20 Tháng 4 Năm 2011 20:45 -

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

- Người già thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, nhưng cũng có bệnh rất kín đáo, tiềm tàng, nguy hiểm.

- Triệu chứng ít khi điển hình, không rõ ràng, không rõ rệt, nên khó chẩn đoán, dễ sai lệch nếu ít kinh nghiệm.

- Khả năng phục hồi sức khỏe sau các trận ốm thường chậm 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 học cổ truyền cho rằng con người là một chỉnh thể 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 được bền vững dài lâu.

Vì thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:

Về thể thường luôn luôn lưu ý quan yếu đời, chế độ ăn uống cái làm nên hậu quả đời này, nên chú ý đa năng cơ thể, giữ quy tắc tốt nhất mối quan hệ xã hội và gia đình, có triết lý sống đúng; phải chú ý 3 vấn đề: lối sống, lối sống và hành động sao cho khoa học vẫn mình để loại trừ 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là: hỏa, nước, u, t, bí, kinh, khí.

Muốn được thể như thế 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 cho được mình và giáo dục cho gia đình, con cháu giảm các nạn bệnh tật và tự chăm lo cho mình.

Thäng xuyên luyßn täp đäu đän vä trí tuä và thä läc nhä đäc sách báo, nghe đài, xem TV, internet... đäng thäi täp thä đäc thä thao, đi bä, täp thä, tĩnh tâm thä giãn, v.v... phù häp väi hoàn cänh và säc khäe täng ngäi.

Sinh hoät đäi uä đä, không làm gì quá säc bình thäng, giä gìn träng thái cân bäng giäa ngä và nghä, giäa ăn và làm, giäa trí óc và chân tay, giäa trong nhà và ngoài träi, giäa läi và chăm, v.v... cũng rät quan träng.

Ăn uäng đúng và đä theo khä năng cäa mình, không nên nghiän bät cä thä gì, hän chä thät nhät là mä, ăn nhiäu rau quä täi, giäm chät bät, giäm bánh käo, bäo đäm cân bäng thäc ăn âm và đäng, giängäi không béo và cũng không gäy. Nên nhä con ngäi là giäng ăn ngũ cäc, nên thäc ăn cho ngäi phäi 80% là ngũ cäc còn 20% là rau quä và các thä khác, không nên ăn quá no, ngäi già rät cän đäm đäu täng, väng läc, tôm cua, cäc hän...

Cän có môi träng säng tä nhiên tät, phän län các cäsäng 100 tuäi trä lên đäu ä vùng núi, ä nông thôn còn ä thành phä thì rät ít và gäc cũng không phäi thành thä. Hiän nay môi träng säng đang bä tàn phá nghiêm träng đó là tä häy hoäi mình (chät cây, phá räng, chät thäi, phân hóa häc, thuäc trä sâu....) đã làm mät đi cänh thanh bình cäa thiên nhiên, là đäu cũng nên hät säc tránh.

Kiên trì áp đäng 10 bài häc vä säc khäe cäa Nhät Bän, đät näc đäc mänh danh là ‘väng quäc cäa tuäi thä’ vì có tuäi thä cao nhät thä giäi hiän nay. 10 bài häc đó là:

- Bät ăn thät, ăn nhiäu rau
- Bät ăn män, ăn nhiäu chät chua
- Bät ăn đäng, ăn nhiäu hoa quä
- Bät ăn chät bät, ăn nhiäu säa
- Bät mäc nhiäu quän áo, täm nhiäu län
- Bät đi xe, năng đi bä
- Bät phiän muän, ngä nhiäu hän
- Bät nóng giän, cäi nhiäu hän
- Bät nói, làm nhiäu hän
- Bät ham muän, chia sä nhiäu hän.

Cách Gi Cho Lâu Già

Tác Giả: Lê T n Tài

Thứ Tư, 20 Tháng 4 Năm 2011 20:45 -

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

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.