

أسرار الشيخوخة السعيدة

عند التقدم في العمر، تصاب النساء بالهلع نتيجة ظهور علامات الشيخوخة ويلجأ معظمهن إلى أطباء التجميل لشد الوجه واستعادة الشباب نوعاً ما. لكنهن يتجاهلن غالباً الحقيقة القائلة إن الجمال الخارجي يبدأ من الرفاهية الداخلية. فالتألق الذي ينبعث من الشيخوخة الصحية لا يمكن الحصول عليه أبداً بواسطة مبعض الجراح. إليك بعض النصائح التي تساعدك على اكتشاف أسرار الشيخوخة الصحية والسعيدة.

إعداد: جولي صليباً

إلا أن العديد منا لا يحصل على غذاء متوازن وغني بكل المواد المغذية، بحيث تبرز الحاجة إلى المكملات الغذائية للتعويض عن النقص الحاصل يومياً. لذا، يوصي الخبراء كل النساء اللواتي تجاوزن الثلاثين من العمر بتناول جرعة كبيرة من الفيتامينات المتعددة و١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ ملغ من الكالسيوم مع الوجبات. بالإضافة إلى ذلك، ينصح بتناول الكوتازيم Q1٠ للحصول على الطاقة.

الحركة

لعل أفضل ما يمكن فعله لصحتك هو ممارسة التمارين بانتظام. لكن عند التقدم في العمر، تصبحين بحاجة إلى نشاط منتظم ومعتدل، وليس إلى دورات مكثفة من التمارين القوية. فالمعمرون في أوكيناوا لم يشاركوا أبداً في السباقات الرياضية لكنهم يحضرون الخشب، ويحرقون الأرض، ويمارسون رياضة المشي باستمرار. ويقول الخبراء إنه لا يجدر بالمرء بعد عمر الثلاثين الإفراط في التمارين الرياضية لأن هذا يحفز الجذور الحرة التي قد تفضي إلى شيخوخة مبكرة وتفكك العظام. إحرصى على ممارسة التمارين الهوائية المعتدلة لمدة ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة، خمسة أيام في الأسبوع. ويعتبر المشي مثالياً، تماماً مثل السباحة والركوب على الدراجة الهوائية. يمكنك أيضاً ممارسة جلستين أسبوعياً من تمارين القوة لتقوية العضلات المعززة للأبيض والحوؤل دون ترقق العظام.

الانخراط بفاعلية في الطبيعة، والعائلة، والأصدقاء، وحتى تربية الحيوانات، يعزز مستويات المواد الكيميائية المسؤولة عن الرفاهة في أدمغتنا

الأكل الجيد

تدركين تماماً أن الغذاء الجيد والمتوازن مهم جداً في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، مثل السرطان واضطرابات المناعة الذاتية ومرض القلب. لكن ثمة نظامين للأكل يحفزان على ما يبدو طول العمر، وهما النظام الغذائي الياباني والنظام الغذائي المتوسطي اللذين يشتملان على السمك الغني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، والدهون الجيدة مثل زيت الزيتون وزيت السمسم، إضافة إلى الكثير من الخضار. كما يستثني هذان النظامان الغذائية الأطعمة المعالجة المصنوعة من الزيوت النباتية المهدرجة، فيما يعتمدان بكميات قليلة جداً على اللحم ولا شك في أن هذا التوازن الغذائي يؤثر إيجاباً في الصحة وطول العمر. ■

النوم، هناك عشبة النارددين وهرمون الميلاتونين الذي ينظم دورة النوم والاستيقاظ. إسألني الطبيب عن هذه المكملات

طقوس يومية

من العادات التي يحرص المعمرون في أوكيناوا على ممارستها كل يوم، ثمة طقس يومي اسمه "الشانويو"، أو حفلة الشاي اليابانية واللافت أن الفوائد العلاجية لا تكمن فقط في استهلاك الشاي نفسه، وإنما أيضاً في فكرة التوقف عن فعل أي شيء آخر وتخصيص وقت للذات، يمكن أن يكون طقسك الشخصي شرب الشاي، أو التأمل، أو حمل طفلك بين ذراعيك إحرصى على فعل ذلك كل يوم ولا تشغلي نفسك في أي شيء آخر في الوقت نفسه. تجدر الإشارة إلى أن الشاي الأخضر العادي يحتوي على كاتشينات محسنة للأبيض وخصائص مضادة للسرطان، لكن الخبراء يشيرون إلى وجود نوع آخر من الشاي الأخضر أكثر أهمية. إنه شاي الماتشا الأخضر، الممزج المذاق قليلاً، والذي يوفر مضادات للتأكسد بنسبة ٨٥ في المئة أكثر من الشاي العادي. إنه مصنوع من براعم نبتة الشاي وهو عبارة عن بودرة خضراء ناعمة. إسألني الطبيب أو الصيدلي للاستفسار عنه. ثمة سر آخر في جزيرة أوكيناوا هو الاستحمام بانتظام في الينابيع الساخنة. قد يصعب عليك عيش هذه التجربة

التواصل

للكشف عن أسرار الشيخوخة الصحية والسعيدة، قام الخبراء بزيارة أوكيناوا في الجزر اليابانية التي يعيش فيها عدد كبير جداً من الأشخاص المتقدمين في العمر والذين لا يزالون يؤدون دوراً فعالاً في المجتمع. يعزى سر الحياة الطويلة والشيخوخة السعيدة في أوكيناوا إلى تواصل الأشخاص مع بعضهم البعض. فالمعمرون الذين بلغوا مئة عام وأكثر يشاركون في كل النشاطات، مما يؤكد أن العلاقات التي نقيمها مع الأشخاص الآخرين، وكيفية محادثتنا عليها، هي أساس الشيخوخة الصحية. كما أن الانخراط بفاعلية في الطبيعة، والعائلة، والأصدقاء، وحتى تربية الحيوانات، يعزز مستويات المواد الكيميائية المسؤولة عن الرفاهة في أدمغتنا، مثل السيروتونين، علماً أن هذه المستويات تتضاءل مع التقدم في العمر.

الراحة

مع التقدم في العمر، نحتاج إلى نوم أقل. ويؤكد الخبراء والعلماء أنه كلما تعرضنا للمزيد من الضوء الطبيعي خلال النهار، تحسن نومنا خلال الليل. في المقابل، نحتاج إلى المزيد من الظلمة في الليل لننام بسلاسة. لذا، أخرجي للتعرض لأشعة الشمس الساطعة أثناء استراحة الغداء فعشر دقائق فقط كل يوم يمكن أن تفيد دورة نومك. تجنبي التعرض للضوء الساطع قبل الخلود إلى النوم. وإذا أردت الدخول إلى الحمام ليلاً، لا تشغلي الأنوار في الحمام. وبالنسبة إلى المكملات الطبيعية المساعدة على

في المنزل، لكن يمكنك استعمال مستحضر تقشير الجسم المرتكز على الأملاح الطبيعية ومزجه مع الماء الفاتر قبل بسطه على البشرة في حركات دائرية للمساعدة على تحسين الدورة الدموية وتنعيم البشرة وتحسين المزاج وللشعور بالاسترخاء قبل الخلود إلى النوم، دلكي نفسك بحمام ساخن وافركي جسمك بالقليل من أملاح التقشير قبل نقع بشرتك في الماء لمدة ١٥ دقيقة. إنها طريقة رائعة لتحفيز نوم عميق والاستيقاظ بنشاط.

المكملات

ثمة من يقول إن المكملات الغذائية لا تجدي نفعاً على الإطلاق. لكن حتى مؤيدي المكملات الغذائية يؤكدون أن تناول المكملات لا يعني أحداً من تناول غذاء صحي.

