

الكتاب المفقود



الكتاب

بيو السلطة لوك جونا



كتاب الشباب المفقود

جدول المحتويات

٤	مقدمة
٦	الفصل 1: فهم عملية الشيخوخة الطبيعية
٨	الفصل 2: عادات الأكل
١٣	الفصل 3: المكملات الغذائية
١٤	الكالسيوم
١٤	مستخلص الجلوكومانان
١٤	ب المركب
١٥	Q10 أنزيم
١٥	الأسبرين
١٥	كارنيتين
١٦	هرمون النمو البشري
١٧	الفصل 4: الأطعمة الفائقة المضادة للشيخوخة في نظامك الغذائي
١٧	زيت الزيتون
١٧	السمك
١٧	المكسرات
١٨	الزبادي
١٨	التوفو
١٨	الشوكولاتة
١٨	القهوة
١٨	التوت
١٩	الفراولة
١٩	النبذ
١٩	الفصل 5: مكافحة أمراض الشيخوخة
١٩	تقوية جهاز المناعة
٢٠	شفاء قلبك
٢١	الوقاية من السرطان
٢٢	القضاء على التهاب المفاصل
٢٣	بناء عظام أفضل



كتاب الشباب المفقود

٢٥.....	الفصل 6: عقلية الشباب
٢٦.....	تعلم شيئاً جديداً
٢٦.....	ممارسة تقنيات الاسترخاء والتأمل
٢٧.....	حافظ على فضلك
٢٧.....	الاختلاط الاجتماعي
٢٨.....	الفصل 7: أسرار مكافحة الشيخوخة للعيش لفترة أطول
٢٨.....	أضف الحياة إلى سنواتك
٢٩.....	الهرمونات الهائلة
٢٩.....	هز هذا الجسم
٣٠.....	ترتيب أولوياتك
٣١.....	الاستنتاج

كتاب الشباب المفقود

مقدمة

، الشيخوخة غير قابلة للعلاج لأنها عملية طبيعية وليست حالة طبية. ومع ذلك، يمكن إبطاء هذه العملية. مثلما أن هناك عوامل تسرع ظهور علامات الشيخوخة على الجسم من الداخل إلى الخارج، هناك عوامل أخرى يمكن أن تبطئ ظهور التجاعيد وغيرها من المشاكل التي تأتي مع الشيخوخة.

الشيخوخة هي نتيجة لأسباب مختلفة مثل تآكل الأنسجة وتدهور جهاز المناعة والضرر الوراثي والإجهاد الناجم عن الجذور الحرة. إن فهم الأسباب يساعد كثيرًا في توفير العلاج المناسب الذي يبطئ عملية الشيخوخة ويجعلك تعيش بصحة أفضل وتبدو أصغر سنًا. وعلى هذا الأساس تم بناء علم مكافحة الشيخوخة، وقد تم إحراز تقدم كبير في هذا المجال خلال الثلاثين عامًا الماضية.

في السيطرة على العوامل التي تؤثر على الشيخوخة، يعد طول عمر الخلايا هو الخطوة الأولى في تطوير الطب المضاد للشيخوخة. إن التأكد من تضمين الأطعمة ذات الخصائص المضادة للشيخوخة في النظام الغذائي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام سوف يحسن العمر المتوقع للخلايا بشكل كبير. يتم إجراء مئات الأبحاث لتوفير المزيد من الفهم للطرق والمواد المستخدمة في الطب المضاد للشيخوخة.

من المقولات الشائعة أن الصورة تساوي 1000 كلمة. إن النظر إلى صورة التقطت قبل 20 عامًا يمكن أن يعيد إحياء الذكريات والتجارب الماضية. المظهر الجيد هو جانب مهم جدًا في الحياة. لقد اكتشف علماء النفس أن احترام الذات يتأثر بشكل كبير بالمظهر الشخصي. تعد مشاكل الجلد، خاصة عند كبار السن، سببًا رئيسيًا، للاكتئاب. كل يوم يجب أن يكون بداية جديدة. في كل مرة تشرق فيها الشمس، ينبغي أن تمحو ذكريات الأمس المظلمة.

الشيخوخة هي عملية طبيعية ولا مفر منها، فخطوط العبوس تنتج عن ذبول خلايا الجلد. مع مرور الوقت، يفقد الجلد قدرته على البقاء رطبًا مما يؤدي إلى ظهوره مترهلًا. ومع ذلك، يمكنك دائمًا اختيار التقدم في العمر برشاقة باستخدام طرق مكافحة الشيخوخة. هناك العديد من الطرق لتقليل التجاعيد مع الحفاظ على صحة الجلد. من المهم العناية بالبشرة بعمق لتقليل ترهل الجلد والتجاعيد.

عادات المعيشة لها تأثير كبير على كيفية تقدمنا في السن. ستؤثر الأنشطة اليومية بالتأكيد على كيفية تقدم بشرتك. من السذاجة الاعتقاد بأن الإهمال وسوء العناية ببشرتك مدى الحياة لن يؤدي إلى تلف الجلد. وأكثر من ذلك مثل



كتاب الشباب المفقود

شراء سيارة فيراري رياضية جديدة وإتلافها في كل فرصة تتاح لك، وما زلت تتوقع أن تظل في حالة متألفة. الجلد هو أكبر عضو في جسم الإنسان

وينبغي إدراج كميات وفيرة من الماء في النظام الغذائي. في بعض الأحيان يمكنك تكملة الماء بالفواكه اللذيذة أو العصائر الطبيعية (تجنب المشروبات الغازية)

، أثناء وجودك على الشاطئ أو خارجًا للاستمتاع بأشعة الشمس في الهواء الطلق، استخدمني واقى الشمس باستمرار. تأكدي من عدم تعريض بشرتك للكثير من أشعة الشمس. خذ مظلة أو قبعة كبيرة من شأنها أن تساعد على تقليل تعرضك لأشعة الشمس فوق البنفسجية التي تلحق الضرر بالجلد

لا داعي للتفكير أنه بمجرد أن تصل إلى سنوات غروب الشمس؛ يجب عليك الابتعاد عن المخدرات والعقاقير غير المشروعة. في الواقع، ربما يكون تجنب تعاطي المخدرات في أي عمر فكرة جيدة لبشرتك. بعض المواد الكيميائية الموجودة في النيكوتين تمنع قدرة الجسم على إنتاج مواد مضادة للتجاعيد تعرف باسم الكولاجين. مع إنتاج كميات ضئيلة من الكولاجين، لا بد أن يشكل الجلد التجاعيد على مر السنين

الفصل الأول: فهم عملية الشيخوخة الطبيعية

منذ اللحظة التي نتصور فيها، يبدأ النمو. والفرق الوحيد بين النمو في رحم أمهاتنا وبعد ولادتنا هو أننا عندما نتطور في الرحم، نكون محميين من العوامل الخارجية ومع ذلك، منذ اللحظة التي يتم فيها الترحيب بنا في هذا العالم، فإننا نتعامل مع عوامل مختلفة تؤثر على أجسامنا وبشرتنا بطرق مختلفة. تؤثر هذه العوامل على عملية الشيخوخة لدينا بطرق مختلفة. على الرغم من أن هذا الكتاب سيركز بشكل أساسي على التأكد من تباطؤك والبقاء شابًا، فمن المهم الإشارة إلى أن الشيخوخة ليست مرضًا؛ إذا كان كذلك، فليس له أي علاج! بعد أن نبلغ 25 عامًا، نميل إلى فقدان الطول حيث تبدأ الفقرات في العمود الفقري بالانكماش والضغط بين سن 20-70، قد ينكمش جسم المرأة بمقدار بوصتين تقريبًا. هناك جانب آخر يتأثر بالعمر وهو الوزن؛ قبل أن نصل إلى منتصف العمر، يكون وزننا في زيادة مطردة ولكنه يبدأ في التناقص بعد سن الخمسين. ويفقد الجسم أيضًا قدرته على تحويل الطعام إلى طاقة بنسبة 3٪ كل 10 سنوات بعد سن العشرين.

حقيقة ممتعة: مع تقدمك في السن، يقل تعرقك (أراهن أنك تتطلع الآن إلى الشيخوخة فقط لتجنب رائحة الإبط الكريهة). على الرغم من أن الإبطين لن يكونا جافين تمامًا، إلا أنهما سيكونان أكثر جفافًا. فيما يلي قائمة بالتغيرات التي يمكن أن تحدث مع تقدمنا في العمر وبعض النصائح لإدارتها بفعالية

انخفاض في الشهية



كتاب الشباب المفقود

مع تقدمنا في السن، من المرجح أن نأكل كميات أقل من الطعام عما كنا نأكله عندما كنا أصغر سناً. يمكن أن يعزى فقدان الشهية هذا إلى انخفاض حاستي الشم والتذوق. ولمحاربة ذلك بشكل فعال، يجب عليك إضافة التوابل الصحية إلى طعامك أو تناول الطعام بالخارج في جو ودي.

انخفاض في عملية التمثيل الغذائي

كما ذكرت سابقاً، فإن أجسامنا تتطور تدريجياً إلى عدم القدرة على تحويل الطعام إلى طاقة، وهو ما يحدث تدريجياً. يحدث هذا الانخفاض في عملية التمثيل الغذائي في الغالب في الجهاز الهضمي ويسبب تباطؤ عملية التمثيل الغذائي. أفضل طريقة للعناية بهذا الأمر هي تناول الكثير من الألياف الجيدة الموجودة في الغالب في الخضار.

تغيرات الجلد

يؤدي ترقق الطبقة الخارجية للجلد إلى جانب فقدان الدورة الدموية إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الجلد مثل الجروح الناتجة عن الصدمات البسيطة. إحدى الطرق الفعالة لمعالجة ذلك هي ممارسة النظافة المناسبة للبشرة مثل استخدام اللوشن المرطب وصرخة الشمس عند الخروج لأشعة الشمس.

بعض علامات الشيخوخة الأخرى التي تعاني منها النساء تشمل انقطاع الطمث؛ لن ننظر إلى مثل هذه العلامات، حيث سنركز على منع الشيخوخة والعناية بجسمك بشكل صحيح لتقليل معدل الشيخوخة. قبل أن نصل إلى الأطعمة التي يمكنك تناولها للتأكد من تقليل معدل الشيخوخة، يجب أن أقدم لك بعض النصائح المفيدة التي يمكنك استخدامها لعكس أو إيقاف علامات الشيخوخة مثل التجاعيد على الوجه واليدين.

الفصل الثاني: عادات الأكل

ما تضعه في فمك يؤثر بشكل جذري على عمرك. في سنوات شبابك، ربما كان من المقبول تناول الآيس كريم على الإفطار، وثلاث شرائح من البيتزا على الغداء، وقطعتين من الشوكولاتة على العشاء. ومن المقبول أيضًا تناول الجزر لمدة أسبوع كامل كلما أردت إنقاص الوزن. لم تكن هناك مشكلة في عاداتك الغذائية لأنه يمكنك الحصول على ما تريد، وسيتبع جسمك ما تريد أن يفعله.

ومع ذلك، مع تقدمك في السن، ستدرك أن جسمك يتغير أيضًا. أنت لم تعد آلة التمثيل الغذائي التي كنت عليها من قبل. فجأة، ظهرت قائمة طويلة من الأطعمة التي لم يعد مسموحًا لك بتناولها لأسباب صحية. لا يمكنك أكل لحم الخنزير، ولا يمكنك تناول الكثير من السكر، ولا يُسمح لك بقلبي أي شيء. فجأة، ستصبح حياتك مليئة بالقواعد المتعلقة بالأكل. سواء أعجبك ذلك أم لا، قد تجد نفسك تحد من خيارات نظامك الغذائي مع تقدمك في العمر.

خطة النظام الغذائي الخاص بك لها تأثير كبير على عملية الشيخوخة. ما تضعه داخل فمك له تأثير كبير على كيفية تقدمك في السن. من الأفضل أن تبدأ خطة نظامك الغذائي في أقرب وقت ممكن إذا كنت تريد أن تظل مفعماً بالحياة والشباب.

كتاب الشباب المفقود

حتى لو كنت في العشرينات من عمرك فقط، حاول التوقف عن الأكل مثل طفل جامعي. تخلص من الوجبات السريعة والخيارات غير الصحية التي تجعل عملية الشيخوخة أسرع بكثير لأعضائك الداخلية.

فيما يلي بعض النصائح الغذائية التي يمكن أن تساعدك على البقاء شابًا ومنتعشًا.

تجنب الأطعمة المصنعة

في هذا اليوم وهذا العصر، أصبحت الأطعمة المصنعة موجودة في كل مكان! نحن نسعى دائمًا إلى الراحة، لذلك ينتهي بنا الأمر في كثير من الأحيان إلى تناول الأشياء غير المرغوب فيها عندما نذهب إلى البقالة. إنها حقيقة مؤسفة أن معظمنا يفضل الذهاب إلى ممر الأطعمة المصنعة بدلاً من المنتجات الطازجة. تشير الدراسات إلى أن الأطعمة المصنعة هي السبب الرئيسي للعديد من أمراض العصر الحديث بما في ذلك السمنة والسرطان. وفي أغلب الأحيان تكون خالية من العناصر الغذائية والجسم، وتحتوي على مواد كيميائية ومواد صناعية ضارة بجسمك بالتأكيد. تناول الأطعمة المصنعة كل يوم هو وصفة للشيخوخة بشكل أسرع!

حاول التمسك بالأطعمة الحقيقية المليئة بالعناصر الغذائية والنكهة. قم بتبديل تفضيلاتك. أنفق المزيد على الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان والمنتجات الطازجة. استخدم الأعشاب والتوابل الطبيعية لجعل طعامك أكثر إثارة للاهتمام حاول أيضًا تجنب الأطعمة السريعة. قد يكون مذاقها جيدًا، لكنك لا تعرف أبدًا ما هو محتوى وجبتك، لذا من الأفضل أن تبتعد عنها.

ثقف نفسك لتعرف ما هو جيد لك وما هو ليس كذلك. لا تحتاج إلى اتباع اتجاهات النظام الغذائي. لا تحتاج إلى أن تصبح نباتيًا... لا تحتاج إلى قصر مشترياتك على السلع العضوية. عليك فقط أن تعرف ما هو جيد بالنسبة لك وما هو ليس كذلك قد يبدو الأمر يتطلب الكثير من العمل في الوقت الحالي، ولكن بما أن هذه العادة أصبحت جزءًا من نمط حياتك، فسيكون من الأسهل والأكثر طبيعية بالنسبة لك أن تختار طعامًا صحيًا.

اشرب الكثير من الماء

يعلم الجميع تقريبًا مدى أهمية استهلاك ما لا يقل عن ثمانية أونصات من الماء يوميًا. هذا يمكن أن يساعدك على أن تبدو شابًا، صحيًا ومناسبًا. هذه الطريقة مفيدة للحفاظ على رطوبة بشرتك أيضًا. ولذلك فمن الضروري استهلاك أكبر قدر ممكن من الماء. إذا كنت لا تحب طعم الماء، أو إذا كنت لا تحب شرب الماء العادي يمكنك صنع عصير الليمون وشربه بدلاً من ذلك. ومع ذلك، فإن الخيار الأفضل هو

كتاب الشباب المفقود

شراء زجاجة التحلل. باستخدام زجاجة التحلل، يمكنك إضافة الطعم بالإضافة إلى بعض العناصر الغذائية لأي فاكهة أو خضروات إلى الماء لجعله ألذ وأكثر صحة.

إذا كنت لا تستطيع أن تتذكر إدراج الماء في نظامك الغذائي أو لا تستطيع أن تتذكر شرب بعض الماء من وقت لآخر، فيمكنك تنزيل تطبيقات الهاتف الذكي التي يمكن أن تذكرك بشرب الماء. معظم هذه التطبيقات مجانية، ويمكنها تتبع كمية المياه التي شربتها طوال اليوم وكمية المياه الضرورية لجسم صحي.

إن استهلاك كمية كافية من الماء يمكن أن يساعدك على الحفاظ على بشرتك خالية من العيوب ونقية. يمكن أن يوفر أيضًا لبشرتك توهجًا لم يسبق له مثيل. ومن الضروري أيضًا الحفاظ على شعرك ناعمًا وناعمًا ولامعًا.

تناول الطعام باعتدال

لا حرج على الإطلاق في الاستمتاع بالطعام. ليس عليك أن تحرم نفسك من أجل البقاء بصحة جيدة. يمكنك الاستمتاع بوجباتك مع الاستمرار في اتخاذ خيارات ذكية للتغذية والوقود. لا تكره الأكل، ولا تلوم نفسك في كل مرة تشعر فيها بالرغبة في تناول طبق معين. الطعام جيد طالما أنك تأكل بذكاء.

، حاول اختيار الجودة بدلاً من الكمية حتى تشعر بالرضا بسهولة أكبر. في الواقع، لن تجد نفسك تفرط في تناول الطعام لأنك غير سعيد بما يقدم لك. عندما تشعر بالرضا، تقل فرص تناول الطعام بنهم بمجرد أن تتاح لك الفرصة. لن تجد نفسك تشتهي الحلويات أو الوجبات السريعة بعد تناول السلطة على الغداء.

لا بأس في تناول الطعام، ولا بأس في أن تكون أكثر تمييزًا بشأن الذوق. في الواقع، سوف تكون قادرًا على الحفاظ على صحة جسمك إذا كنت تعرف كيفية اتخاذ خيارات غذائية حكيمة ترضيك بالفعل. أنت حقًا لا تحتاج إلى تناول الكثير. كل ما عليك فعله هو تناول ما يكفي لمنح أجسامنا ما يحتاجه وإرضاء لوح الألوان الخاص بك. من الممكن العثور على أطعمة لذيذة ومغذية بما يكفي لإرضائك بكل الطرق.

تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة

هناك بالفعل أطعمة يمكن أن تساعد في إبطاء عملية الشيخوخة أو مواجهتها. سوف تساعد جسمك على العمل بشكل أفضل وستبقى شابًا أيضًا. لا تحتاج إلى إنفاق الكثير من المال للحصول على هذه الأطعمة. في الواقع، من المحتمل أن تكون متوفرة في محلات البقالة ومحلات السوبر ماركت في منطقتك.

حاول تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة لأنها معروفة بإبطاء الشيخوخة. أنها تحمي الجسم من الجذور الحرة التي تسبب تلف خلايا الجسم. ومن المعروف أن

كتاب الشباب المفقود

الجدور الحرة تسبب بعض الأمراض القاتلة مثل السرطان ومرض الزهايمر وغيرها من الأمراض المرتبطة بالجهاز المناعي.

التوت من الأمثلة على الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة. اختاري التوت الداكن لأنه من المعروف أنه يحتوي على المزيد من مضادات الأكسدة. يرتبط التوت بتحسين الذاكرة؛ كما أنها رائعة للوقاية من عدوى المسالك البولية.

الشوكولاتة الداكنة (باعتدال) مفيدة لك أيضًا! حبوب الكاكاو مليئة بمضادات الأكسدة، والشوكولاتة الداكنة هي الأفضل لأنها لم تخضع لعملية معالجة كيميائية شديدة يمكن أن تجردها من مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة.

استمتع بوجبات طعامك

يتحمل الكثير منا الكثير من المسؤوليات، ولذلك غالبًا ما نأكل فقط للحفاظ على نشاط أجسادنا. ليس من غير المألوف أن نرى المهنيين العاملين يركضون حول القطارات بينما يعضون على قضبان الطاقة. وهناك أيضًا من يأكلون أمام مكاتبهم أو أثناء الاجتماعات. كيف من المفترض أن تشعر بالرضا إذا لم تتمكن حتى من الجلوس والاستمتاع بتناول وجبة جيدة؟

خذ وقتًا لتناول الطعام جيدًا وتقدير طعامك. سيكون من الأفضل أن تتمكن من الجلوس حول طاولة والاستمتاع بالمحادثة غير الرسمية مع الأشخاص الذين تتناول الطعام معهم. استغل وقت الغداء في التواصل مع زملائك حول أشياء أخرى غير العمل. استغل وقت العشاء لمشاركة القصص مع عائلتك. إن الاستمتاع بوجباتك سيمنحك فرصة الحصول على علاقة أكثر صحة مع الطعام. في الواقع، سيتم إلهامك لاتخاذ خيارات صحية تجعلك تشعر بالشباب والصحة.

شراء وتناول الطعام العضوي

على الرغم من أنه غالبًا ما يُنظر إليه بازدراء على أنه نظام غذائي بدائي، فقد ثبت عدة مرات أن الأطعمة العضوية أفضل بكثير لصحتك العقلية والبدنية بشكل عام، مقارنة بالأشكال الأخرى من الأطعمة المتوفرة في السوق. بدلاً من استخدام الأطعمة التي تمت زراعتها باستخدام المبيدات والأسمدة الضارة، حاول شراء وتناول طعام صحي.

في كثير من الأحيان، يكون للأطعمة العضوية وغير العضوية نفس المذاق. ومع ذلك، تذكر، حتى لو لم تتمكن من تذوق المواد الكيميائية، فإنها لا تزال تسبب مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية. لا يمكن غسل هذه المواد الكيميائية هذه المواد الكيميائية ضارة بالبشرة والشعر والصحة العامة، لذلك حاول تناول الأطعمة العضوية بقدر ما تستطيع.

تناول التوت الأزرق

يعتبر التوت الأزرق "طعامًا خارقًا" يتمتع بشعبية كبيرة وقوي لأنه يحتوي على كمية كبيرة من مادة ريسفيراترول. مضادات الأكسدة هذه هي مادة كيميائية قوية للغاية في الجسم وهي معززة ممتازة للمناعة. ومن المعروف أيضًا أنه يحارب السرطان، وبهذا، فمن المعروف أنه يبطئ عملية الشيخوخة مع خفض مستويات السكر في الدم أيضًا. تعد الشوكولاتة والنبذ أيضًا من المصادر الغنية بهذه المادة الكيميائية، إلا أنها ليست جيدة للصحة بشكل عام وبالتالي يجب استهلاكها فقط بكميات معتدلة، على سبيل المثال، يمكن بسهولة التخلص من كمية الريسفيراترول الموجودة في نصف زجاجة من النبيذ الأحمر. وجدت في حصة كبيرة من التوت.

اجعل نظامك الغذائي وحياتك ملونة

ينصح العديد من خبراء التغذية بجعل طبقك ملونًا قدر الإمكان. لا يشير هذا إلى لون الطبق، بل إلى كمية الأطعمة التي تحتاج إلى تناولها وتنوعها. إن إضافة أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات إلى وجباتك يمكن أن يساعدك على محاربة الأمراض والاضطرابات المختلفة. يمكنهم أيضًا المساعدة في مكافحة علامات الشيخوخة ويمكن أن يبقيك شابًا ولباقًا لفترة طويلة. إن إدراج المكسرات في نظامك الغذائي يمكن أن يساعدك أيضًا في التغلب على علامات الشيخوخة المكسرات هي مصدر غني للأحماض الدهنية والمواد المغذية، والتي يمكن أن تعزز طول العمر والصحة.

تجنب السموم

كما ذكرنا سابقًا، فإن السموم والمواد الكيميائية ضارة للغاية بصحتك وجسمك بشكل عام، وبالتالي يجب تجنبها كلما أمكن ذلك. ومع ذلك، فإن السموم ليست موجودة فقط في طعامنا، ولكنها موجودة في الغلاف الجوي نفسه. لذلك، من الضروري حماية بشرتك وشعرك عند الخروج. اغسل وجهك وشعرك بانتظام لتجنب السموم.



كتاب الشباب المفقود

الفصل الثالث: المكملات

كتاب الشباب المفقود

في العصر الحديث، قد يكون من الصعب جدًا الحصول على جميع العناصر الغذائية من طعامنا. نحن نعيش في زمن أصبح فيه تناول الطعام بشكل صحيح عملاً روتينياً، وقد سمحنا لأنفسنا أن نشعر بالراحة عند تناول القمامة. في حين أنه من الجيد دائماً الحصول على العناصر الغذائية مباشرة من الطعام، إلا أنني أدرك أن هذا ليس ممكناً دائماً، وهنا يأتي دور المكملات الغذائية. ستساعدنا المكملات الغذائية على امتصاص جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمنا ليبدو بمظهر شاب ويشعر به، وعلى الرغم من أنها ليست ضرورية، إلا أنها دائماً ما تكون وسيلة مساعدة جيدة عندما يتعلق الأمر بالبقاء شاباً.

الكالسيوم

الكالسيوم هو معدن موجود في العديد من الأطعمة مثل منتجات الألبان ويعمل جنباً إلى جنب مع فيتامين د لتوفير العناصر الغذائية اللازمة لخلق بيئة صحية لحرق الدهون. يتم تخزين الكالسيوم عادة في الخلايا الدهنية، وقد وجدت الدراسات الحديثة أنه كلما زادت نسبة الكالسيوم في الخلية الدهنية، زادت كمية الدهون التي ستحرقها الخلية على المدى الطويل. يساعد الكالسيوم أيضاً على تقليل معدل امتصاص الدهون في الجهاز الهضمي، مما يقلل من كمية الدهون الزائدة التي يخزنها جسمك من الأطعمة الدهنية.

مستخلص الجلوكومانان

يتم الحصول على مستخلص الجلوكومانان من نبتة جنوب آسيوية تسمى الكونجاك والتي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وتعتبر فعالة للغاية في علاج مرض السكري والسيطرة على الجلوكوز، ولكنها تقدم أيضاً خصائص فقدان الوزن. لقد كان هذا النبات لسنوات عديدة مصدراً مهماً للغذاء للآسيويين، كما أن مستوياته العالية من الألياف تساعد على امتصاص الماء في الجهاز الهضمي، مما يقلل من امتصاص الكربوهيدرات المعقدة والكوليسترول الضار، وقد تم استخدامه . لسنوات عديدة كعلاج شعبي للسمنة

ب-معقد

من خلال الحصول على فيتامين ب المركب، يمكنك الحصول على مجموعة كاملة من فيتامين ب بما في ذلك ب1، ب2، ب3، ب5، ب6، ب7، ب9، وب12. ضع في اعتبارك أنه ما لم يكن لديك نقص ملحوظ في فيتامين ب، فيجب عليك الحد من الذي B12 كمية مكملات ب التي تتناولها. والأهم من كل هذه العناصر هو فيتامين يساعد على رفع مستويات الطاقة وزيادة معدل التمثيل الغذائي في الجسم، مما يساعد على فقدان الوزن وامتصاص الدهون.

كتاب الشباب المفقود

Q10 أنزيم

قم بتدوين أحد أفضل المكملات الغذائية التي يمكنك الحصول عليها لمكافحة Q10 الشيخوخة. عادة تنتج أجسامنا هذا الإنزيم المساعد بشكل طبيعي. يساعد أو أدينوسين ثلاثي الفوسفات وهو الوقود الذي يساعد ATP أجسامنا على إنتاج خلايانا على العمل. ومع ذلك، مع تقدمنا في السن، تنتج أجسامنا كميات أقل من هذا الإنزيم المساعد، مما يؤدي بعد ذلك إلى بعض الأمراض مثل مرض باركنسون والسرطان وأمراض القلب.

كمكمل يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب Q10 أثبتت دراسة حديثة أن تناول يحافظ Q10 ويعزز امتصاص مضادات الأكسدة في مجرى الدم. وقد ثبت أيضاً أن على مستويات السكر في الجسم منخفضة وكذلك الكوليسترول.

إذا قررت الحصول على المكمل، فاعلم أنه يأتي في عدة أشكال، من الكبسولات إلى الأقراص. أوصي بالحصول عليها على شكل هلام إن أمكن لأن أجسامنا تمتصها بشكل أسرع من الكبسولات.

أسبرين

صدق أو لا تصدق، أحد أفضل المكملات الغذائية التي يمكنك تناولها لإبطاء آثار الزمن قد يكون موجوداً في حمامك! الأسبرين لا يتخلص من الصداع فحسب، بل إنه أيضاً رائع لتخفيف الألم الطفيف وزيادة تدفق الدم، وهو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك العامة حيث سيؤدي ذلك إلى إصلاح الخلايا وتحسين الدورة الدموية وتحسين الكلى و وظائف الكبد وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان القولون عن طريق إبطاء تطور الأورام الحميدة والسموم الأخرى. خذ الأمور ببساطة مع الأسبرين، حيث أن الجرعات الزائدة ارتبطت بألم في البطن والإسهال.

كارنيتين

الكارنتين هو مادة مغذية طبيعية يتم إنتاجها في الكبد وهي مسؤولة عن تحويل احتياطات الدهون إلى طاقة. كما ثبت أن الكارنتين يقلل من أعراض الذبحة الصدرية عن طريق زيادة الدورة الدموية بشكل عام وتقليل آلام المفاصل. وقد ثبت أيضاً أن الكارنتين يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر ويحسن الذاكرة طويلة المدى بالإضافة إلى المساعدة في تطور الحالات العقلية الأخرى مثل الخرف أو الاكتئاب. سيكون الرجال أيضاً سعداء بمعرفة أن الكارنتين يزيد من عدد الحيوانات المنوية وقد تم ربطه بزيادة مستويات هرمون التستوستيرون. أوصي بتناول ما لا يقل عن 1 جرام من الكارنتين يوميًا وما يصل إلى 3 جرام للمرضى الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية.

كتاب الشباب المفقود

هرمون النمو البشري

نوع من المواضيع الحساسة حيث أن معظم الناس يربطون هرمون النمو البشري مع لاعبي كمال الأجسام أو الرياضيين المحترفين. أولاً، يتم إنتاج هرمون (HGH) النمو بشكل طبيعي في الجسم عن طريق الغدة النخامية، وعلى الرغم من أهميته في النمو المبكر، إلا أنه يمكن أن يساعدنا بشكل كبير في إبطاء الوقت في أجسامنا ومساعدتنا على عكس آثار الشيخوخة. يتوفر هرمون النمو الاصطناعي منذ منتصف الثمانينات، وعلى الرغم من عدم وجود دراسات رسمية تثبت آثار هرمون النمو، إلا أن آلاف الأمريكيين ما زالوا يستخدمون هذا الهرمون للشفاء بشكل أسرع وتعزيز نمو كثافة العظام وزيادة مستويات هرمون التستوستيرون. أنا أشجع أي شخص يفكر في هرمون النمو كعلاج لمراجعة طبيبه قبل اتخاذ أي قرارات جذرية.

الفصل الرابع: الأطعمة الفائقة المضادة للشيخوخة في نظامك الغذائي

هل تساءلت يوماً كيف ستكون حياتك لو كان ينبوع الشباب حقيقياً؟ إذا تمكنت فقط من تناول رشفة من مياهه، فلن تقلق أبداً بشأن الشعور أو الظهور بمظهر أكبر سنًا مرة أخرى. في حين أن النافورة لا تزال مجرد جزء من الأسطورة، يمكنك القيام بدورك في إبطاء عقارب الوقت واستعادة طاقتك الشبابية. كل ما يتطلبه الأمر هو الأطعمة الفائقة الصحيحة والموقف الإيجابي لوضعك على المسار الصحيح.

زيت الزيتون

يحتوي زيت الزيتون على مادة البوليفينول التي يمكن أن تمنع الأمراض المرتبطة بالعمر. يمكن للدهون الأحادية غير المشبعة أن تقلل ليس فقط من خطر الإصابة بأمراض القلب، ولكن أيضاً بعض أنواع السرطان. إن الشيء العظيم في زيت الزيتون هو أنه متعدد الاستخدامات بحيث يمكنك بسهولة دمجه في نظامك الغذائي.

سمكة

الأسماك غنية بدهون أوميغا 3 التي يمكن أن تساعدك أيضاً على مقاومة أمراض القلب. يمنع الكوليسترول من التراكم في الشرايين، ويعيد ضربات القلب إلى طبيعتها. إذا كنت من محبي اللحوم دائماً، فقد حان الوقت لتغيير ذلك واختيار اللحوم البيضاء لجرعتك من البروتين.

المكسرات

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات يعيشون لمدة عامين إضافيين. المكسرات مليئة بالدهون غير المشبعة التي تمنح الجسم جرعاته من الدهون الصحية التي يحتاجها بشدة. تعتبر المكسرات أيضاً مصادر مركزة لمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن. في المرة القادمة التي تشعر فيها برغبة شديدة في تناول رقائق البطاطس، تناول وجبة خفيفة من المكسرات بدلاً من ذلك.

كتاب الشباب المفقود

زبادي

الزبادي هو قوة الفوائد. فهو لا يحتوي فقط على البروبيوتيك الذي يمنح جسمك جرعة صحية من البكتيريا الجيدة، ولكنه غني أيضًا بالبروتين. فهو يعد طعامًا مثاليًا للتعافي من التمارين، بالإضافة إلى نظام غذائي متكامل إذا كنت تحاول فقدان بعض الوزن الزائد. اجعل الزبادي عادتك اليومية وتناول كوبًا من الأشياء الجيدة كل صباح.

التوفو

التوفو هو طعام ممتاز منخفض السعرات الحرارية وهو أيضًا مصدر ممتاز للبروتين والكالسيوم. يمكن أن تقلل حصة التوفو من نسبة الكوليسترول السيئ، وتخفف من أعراض انقطاع الطمث وتقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. نظرًا لأن التوفو رخيص الثمن، فإن العديد من النباتيين يفضلون استخدامه كبديل للحوم. قد يكون التوفو طعامًا مكتسبًا، لكن فوائده الصحية تستحق العناية بالتأكيد.

شوكولاتة

الشوكولاتة غنية بالفلافانول، وهو مضاد للأكسدة يساعد في الحفاظ على الأوعية الدموية في أفضل حالاتها. تشير الدراسات إلى أن الاستهلاك المعتدل يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، وكذلك ارتفاع ضغط الدم. إذا كنت ستفرط في تناول الشوكولاتة، تأكد من اختيار النوع الداكن. من كان يظن أن هذه المتعة المذنب سيتم إدراجها في قائمة الأطعمة الخارقة المضادة للشيخوخة؟

قهوة

إن تناول كوب من مزيجك المفضل لن يمنحك الطاقة التي تحتاجها ليومك فحسب بل قد ينقذك من الموت المفاجئ. تظهر الدراسات الحديثة أن شرب القهوة يوميًا يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان، وسرطان الجلد على وجه التحديد ليس عليك الاكتفاء بكوب واحد فقط، لأنه كلما شربت أكثر، قل الخطر. اختر دائمًا الكافيين لأن منزوع الكافيين لن يقطعه.

توت

يحتوي التوت الأزرق على مزيج قوي من مضادات الأكسدة التي تعمل على تجديد الخلايا في الجسم. تناول التوت بانتظام يمكن أن يساعدك أيضًا على تحسين الذاكرة وعكس علامات الشيخوخة في الدماغ. الاستهلاك المعتدل ينظم أيضًا نسبة السكر في الدم. إذا كنت ترغب في الحصول على أقصى استفادة من التوت الأزرق، فإن شراء المواد العضوية هو أفضل طريقة لذلك.

كتاب الشباب المفقود

فراولة

تحتوي الفراولة على نسبة عالية من مادة البوليفينول، والتي يمكن أن تساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. تساعد الألياف الموجودة في الفراولة بشكل كبير في الحفاظ على وزنك تحت السيطرة وفي نفس الوقت تعزيز حركات الأمعاء الصحية. تحتوي الفراولة أيضاً على حمض الفوليك، مما يساعد على منع الاكتئاب. في المرة القادمة التي تشعر فيها بالإحباط، وعاء من الفراولة والكريمة هو كل السعادة التي تحتاجها.

خمر

يحتوي النبيذ على مركب فريد يبطئ شيخوخة الخلايا. عند تناوله باعتدال، يمكن أن يساعد النبيذ جسمك على حماية نفسه من أمراض القلب وفقدان الذاكرة. يمكن أن يساعد أيضاً جسمك على استقرار مستويات السكر، مما يمنع مرض السكري من السيطرة على نمط حياتك. مع قائمة طويلة من الفوائد الصحية، فلا عجب أن الفرنسيين المحبين للنبيذ لا يستطيعون العيش بدون جرعتهم اليومية من هذا المشروب.

الفصل الخامس: مكافحة أمراض الشيخوخة

تعزيز جهاز المناعة

ويجب حماية الصحة بأي ثمن. إنها واحدة من أقدم الممتلكات للإنسان. تعزيز جهاز المناعة أمر ضروري للحد من خطر الإصابة بالمرض.

كتاب الشباب المفقود

هناك عدة طرق لتعزيز جهاز المناعة لديك. الأول هو تناول الأطعمة الغنية بالبروتين ، بانتظام. قد تظن أنها باهظة الثمن إلى حد ما ، حسنًا ، نعم ، إنها كذلك إلى حد ما ، ولكنها ستكون أكثر تكلفة إذا كنت تشتري الأدوية دائمًا أو حتى الأسوأ من ذلك ، دفع فواتير المستشفى. لذلك من الأفضل تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يوميًا . لصد البكتيريا والفيروسات من دخول جسمك

يعد شرب الفيتامينات أو تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات طريقة أخرى. قد يعتقد البعض أن تناول الفيتامينات يوميًا مخصص للأطفال. ولكن على العكس من ذلك ، يحتاج الجميع إلى الفيتامينات للحفاظ على جهاز المناعة قويًا وقويًا أيضًا. يمكنك مثل الخضروات. عندما تتناول طعامًا ، A و E و C أيضًا تناول الأطعمة الغنية بفيتامين مغذيًا بانتظام، فإنك تتأكد من أنك أقل عرضة للإصابة بالبكتيريا والفيروسات

وأخيرًا، حافظ على لياقة جسمك. ربما تعتقد أن الحفاظ على لياقة الجسم أمر متعب. إنه أمر متعب إلى حد ما ، لكن الجزء المتعب يحافظ على صحة جسمك ولياقته أيضًا. إنها طريقة رائعة لإزالة السموم من الجسم. إزالة السموم هي عملية طرد السموم من الجسم

والآن أنت تعرف بعض الطرق التي يمكنك ممارستها إذا كنت تريد الحفاظ على تفوق جهازك المناعي. ولا تنس أن جهازك المناعي هو درعك الواقعي من البكتيريا والفيروسات. تأكد من مراعاة هذه النصائح للحفاظ على جهازك المناعي في مستوى عالٍ.

شفاء قلبك

عكس مرض القلب أمر مستحيل. ومع ذلك، هناك طرق عديدة لعلاج القلب الذي كان يعاني من مرض مزمن على مدى السنوات الماضية. هناك أنواع مختلفة من العلاج المتاحة لأمراض القلب. يعتمد هذا على الحالة الفعلية للمريض وعلى تشخيص الطبيب الممارس. يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب إجراء تغيير كبير في نمط حياتهم. يجب على الأشخاص الذين اعتادوا على شرب المشروبات الكحولية والتدخين التوقف عن هذه العادة. تتطلب الحالات الخطيرة تناول الأدوية على النحو الذي يحدده الأطباء

يجب أن يكونوا قادرين على الحصول على تشخيص كامل قبل البدء في أي دواء. إذا كان لديك بالفعل حالة طبية كامنة، يمكنك تقليل الحالة عن طريق السيطرة. تأديب نفسك مهم إذا كنت تريد شفاء قلبك

النظام الغذائي المنتظم هو المفتاح لتحقيق ذلك. يجب على الأشخاص أيضًا ممارسة الرياضة بشكل متكرر والحفاظ على الوزن المطلوب وفقًا لأعمارهم. يعد

كتاب الشباب المفقود

الحصول على الراحة والنوم الكافي أمرًا ضروريًا أيضًا إذا كنت ترغب في شفاء قلبك وحمايته من التعرض لمخاطر أكبر.

يمكن السيطرة على أمراض القلب. هناك العديد من الطرق لإدارة حالة القلب حيث ستتمكن من تحمل نوبة قلبية متكررة. سيساعدك هذا على تحسين فرصك في العيش لفترة أطول حتى لو كنت تعاني من مشاكل أساسية في القلب يمكن لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب المزمنة أن يطلبوا دائمًا الدعم من العائلة والأصدقاء. وهذا سيجعلهم يشعرون بتحسن كبير خاصة في الأوقات التي يتعرضون فيها لهجوم من المرض. يعد البقاء على اتصال وثيق مع الطبيب أمرًا ضروريًا للحفاظ على حالتهم الصحية. علاوة على ذلك، يجب على المرضى الذين يعانون من هذه الحالة أن يكونوا على اتصال مع أنفسهم. وهذا يشمل الشجاعة في مواجهة المرض حتى يتم الشفاء التام.

الوقاية من السرطان

لقد كان السرطان أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم. في الواقع، وفقًا لأحدث تقرير لمنظمة الصحة العالمية، يحتل السرطان المرتبة السابعة بين الأمراض العشرة الأكثر فتكًا في عام 2011، كما وجد أنه أكثر انتشارًا في البلدان ذات الدخل المرتفع. ترجع الوفيات التي تعزى إلى السرطان بشكل رئيسي إلى المضاعفات، إلى جانب عدم اليقين بشأن خيارات العلاج المتاحة لتحقيق النتائج المثلى. وهذا هو السبب الذي يجعل الأطباء والمهنيين الطبيين يأخذون الوقت الكافي للقيام بحملة نشطة من أجل ما يعتقدون أنه الحل الأفضل لمكافحة السرطان، وهو ببساطة الوقاية من السرطان.

ينجم السرطان عن عوامل مختلفة قد تكون ذات طبيعة بيولوجية أو بيئية.

فيما يلي بعض الخطوات البسيطة حول كيفية الوقاية من السرطان

1. التحقق من وجود أي تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان.

يعد تاريخ العائلة مهمًا جدًا لقياس خطر الإصابة بالسرطان. أظهرت الدراسات أن السرطان يمكن أن يحدث عن طريق طفرات معينة في جيناتك والتي يمكن توريثها ونقلها باستمرار إلى الأجيال القادمة. تعد المعرفة بتاريخ عائلتك عاملاً وقائيًا في الإصابة بالسرطان لأنها تمهد الطريق للتدخل المبكر.

2. راقب وزنك ونوع الطعام الذي تتناوله.

لقد ثبت أن السمنة هي أحد العوامل التي تشكل خطرًا كبيرًا للإصابة بالسرطان. ثبت أن النظام الغذائي السيئ مثل الإفراط في اللحوم الحمراء والغنية بالسكر يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون لدى النساء. ومن ناحية أخرى، فإن تلك

كتاب الشباب المفقود

، الغنية بالدهون غير المشبعة تؤدي إلى السمنة. ومن المثير للاهتمام أن القهوة على الرغم من الادعاءات بأنها ضارة بالجسم، هي في الواقع عامل وقائي ضد سرطان الكبد.

3. تجنب التدخين أو التعرض للدخان.

التعرض للتدخين هو عامل خطر للإصابة بسرطان الرئة.

4. التمرين.

إن حرق تلك السعرات الحرارية الزائدة يمنع في الواقع ترسب الدهون الزائدة مما يؤدي إلى السمنة. كلما كنت أكثر لياقة، قلت فرصة التعرض لمخاطر عالية

5. استخدام وسائل منع الحمل عن طريق الفم.

خلافا للاعتقاد الشائع، لا يوجد دليل واضح على الإصابة بسرطان الثدي من خلال استخدام وسائل منع الحمل عن طريق الفم. وفي الواقع، فهو عامل وقائي ضد سرطان المبيض.

هناك الكثير مما يمكن القيام به من أجل الوقاية من السرطان، ولكن من أجل مكافحة هذا المرض الفتاك بفعالية وكفاءة؛ يجب أن يكون الناس على علم أولاً الواعي هو مفتاح الوقاية. استشر طبيبك في أقرب وقت ممكن إذا لاحظت تغيرات مفاجئة في جسمك (مثل فقدان الوزن ولون البشرة) وقم بإجراء الفحص

القضاء على التهاب المفاصل

قد تؤدي الإصابة باضطراب في المفاصل مثل التهاب المفاصل إلى إضعاف حياة الفرد اليومية. بسبب أعراضه الرئيسية المتمثلة في تصلب المفاصل والألم والتورم، فإنه يسبب عدم الراحة وعدم القدرة على الحركة لأولئك الذين أصيبوا به، يمكن أن يتفرع التهاب المفاصل إلى ثلاثة أنواع معروفة: التهاب المفاصل العظمي وهو الأكثر شيوعاً حيث يتآكل غضروف العظم (الذي يعمل كحاجز في منع العظام من احتكاك بعضها البعض)، مما يسبب التصلب والألم عند تحريكه. يحدث التهاب المفاصل الروماتويدي عندما يتم مهاجمة السائل الزليلي، وهو السائل الذي يقوم بتليين المفاصل، من قبل خلايا الجسم، مما يظهر الالتهاب والألم. وهناك نوع آخر هو التهاب المفاصل الروماتويدي عند الأطفال، والذي يصيب الأطفال

في الواقع، هذا النوع من اضطراب المفاصل يؤثر على أي عمر. على الرغم من أن الشخص قد لا يرغب في ذلك، إلا أن هناك طرقاً للعلاج أو الوقاية يمكن أن تكون مفيدة في التعامل مع آلام التهاب المفاصل. أول ما يجب مراعاته هو النظام الغذائي. من الواضح أن ما تأكله يمتصه جسمك - خلاياك وعظامك وحتى

كتاب الشباب المفقود

مفاصلك. لذا تناول طعامًا صحيًا عن طريق إدخال الفواكه والخضروات في وجباتك الابتعاد عن السكريات والأطعمة الدهنية، والإقلال من اللحوم والدواجن. أكمل النظام الغذائي بالأطعمة الغنية بالأوميغا 3 والفيتامينات والمعادن

توفر هذه المجموعات خصائص مضادة للالتهابات وتعزز وظائف الغضاريف المحسنة والتي تعتبر ضرورية في مكافحة التهاب المفاصل. تعد الخضار الورقية الخضراء والسردين من المصادر الأكثر شيوعًا للفيتامينات والمعادن والأوميغا 3 على التوالي.

طريقة أخرى لعلاج التهاب المفاصل هي ممارسة الرياضة. قد يبدو الأمر محيرًا ولكن الأطباء ينصحون الأفراد المصابين بالتهاب المفاصل بالتحرك وثنى تلك المفاصل. يقال أن التمارين الرياضية تساعد على استقرار القوة وتحسين وظيفة المفاصل وتقليل الألم. عندما تتعرض المفاصل المؤلمة للتمرين، سيزداد تدفق الدم، مما يجلب المزيد من العناصر الغذائية اللازمة لتخفيف الالتهاب والانزعاج

يصف الأطباء أيضًا الأدوية، وخاصة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات) والتي توفر أيضًا الراحة من الألم والالتهابات

هناك أيضًا طرق طبيعية للتعامل مع آلام التهاب المفاصل مثل استخدام الكمادات الباردة والجائز، والتدليك، والوخز بالإبر، ودمج التوابل مثل الزنجبيل والقرفة في النظام الغذائي، والتي ثبت أن لها خصائص مضادة للالتهابات

على الرغم من أن التهاب المفاصل يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الأنشطة اليومية للشخص، إلا أنه يحتاج فقط إلى التعاون والصبر للتعامل معه. ومع ذلك تم التحقق من أن طرق العلاج المذكورة تعمل على شفاء أو على الأقل منع تصلب المفاصل والألم. ومع الترويج لمثل هذا، يمكنك حقًا القول إنك قد تخلصت من التهاب المفاصل - سعيدًا وخاليًا من الألم

بناء عظام أفضل

مع التقدم في السن، هناك احتمال أن يؤدي جسمك أداءً أقل مما كنت تتوقعه مما يجعل المهام اليومية أكثر صعوبة بالنسبة لك لإنجازها. مع هذا، قد تشعر أن عظامك تصبح أضعف كل يوم مصحوبًا بالألم في العضلات، وحتى تفكير أبطأ مما يقودك إلى قرار الجلوس على الأريكة وانتظار الوقت الذي يمكنك فيه النوم مرة أخرى.

إذا كنت تشعر بأن عظامك ضعيفة، فهناك بعض الأشياء التي تحتاج إلى أخذها في الاعتبار من أجل استعادة 50٪ فقط من قوة عظامك الأصلية بطريقة أو بأخرى أول شيء عليك القيام به هو تناول الكثير من الكالسيوم. منتجات الألبان غنية



كتاب الشباب المفقود

،بالكالسيوم. إذا أمكن، يمكنك شرب حليب البقر النقي لأنه لم تتم معالجته بعد. كما أن العناصر الغذائية لا تزال موجودة. يمكن للجبن أيضًا أن يقدم مساعدة كبيرة يمكن أن تساعد الفواكه والخضروات أيضًا في بناء عظامك. يساعد على امتصاص الكالسيوم بشكل أكبر من قبل نخاع العظام. كما يمكن أن تساعدك على بناء مقاومتك. إذا كنت لا تزال غير مدرك، فإن الإصابة المتكررة بالمرض يمكن أن تؤدي بالتأكيد إلى ضعف العظام. تأكد دائمًا من أن رواسب الكالسيوم في عظامك في كامل طاقتها. وأخيرًا، أداء التمارين الرياضية بانتظام. سيكون كافيًا إذا كنت ستستقر على تمارين القلب والأوعية الدموية. فهو لا يسمح لك بتدفق أفضل للدم فحسب، بل إنه يقوي عضلاتك أيضًا، مما يدعم عظامك. إذا كانت العضلات المحيطة بالعظام قوية، يكون هناك ميل أقل للإصابة بآلام متكررة في العظام. يمكنك أيضًا التفكير في تناول بعض مكملات الكالسيوم

الفصل السادس: عقلية الشباب

العقل البشري أقوى مما يعتقد معظمنا. قبل بضع سنوات، كان الطب التقليدي يعتقد أن الجسم سوف ينهار حتماً ويعاني من الضمور مع تقدم الشخص في العمر. ومع ذلك، تظهر الدراسات الحديثة نتائج جديدة جذرية. اكتشف بعض الباحثين أن طاقة العقل البشري وذكائه قويان للغاية لدرجة أنه يمكنهما التأثير على عملية الشيخوخة لتسريعها أو إبطائها. ولذلك فإن الشيخوخة يمكن أن تتأثر بشدة أو تتغير بالتحويلات النفسية. يستطيع الإنسان ممارسة التمارين العقلية والجسدية والعاطفية التي تساعد على البقاء شاباً.

وهذا يعني أنه يمكننا تغيير الطريقة التي نتقدم بها في العمر والتحكم فيها. ليس عليك أن تكون أضعف وأبطأ لمجرد أن هذه هي فكرة المجتمع عن التقدم في السن. قد تبلغ الخمسين من عمرك ولكنك تشعر وكأنك مازلت في الثلاثينيات من عمرك. من خلال اتخاذ خيارات واعية في طريقة تفكيرك وسلوكك، يمكنك رسم صورتك الفريدة لما يعنيه التقدم في السن.

على الرغم من أن جسمك ربما لن يكون أبداً كما كان عندما كان عمرك ثمانية عشر عاماً فقط، إلا أنه من الممكن الحفاظ عليه شاباً وصحياً. فقط تذكر أن كل شيء يبدأ في العقل.



كتاب الشباب المفقود

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في الحصول على عقل شاب.

تعلم شيئاً جديداً

حتى في سن الشيخوخة، من المهم أن تبقي عقلك وجسدك نشطين. أنت لم تبلغ من العمر أبداً أن تكون طالباً. لن تكون كبيراً في السن أبداً لتتعلم شيئاً جديداً. عندما تتعلم شيئاً جديداً، فإنك تبقي عقلك في حالة تأهب. إن إبقاء عقلك يعمل يمكنك من الشعور بالانتعاش والشباب.

ربما هناك مهارة ترغب في تعلمها أو اهتمام ترغب في متابعته. المضي قدماً واستثمار الوقت والمال والجهد للتعلم. لا تدع عمرك يعيقك. لا يهم إذا انضمت إلى فصل دراسي مليء بطلاب الجامعات. طالما أنك مصمم على اكتساب مهارة جديدة، فسوف تستوعب ما يتم تدريسه لك.

إذا لم يكن لديك المال لإنفاقه، يمكنك استخدام وسائل أخرى للتعلم. استخدم الإنترنت. اسأل المراكز المجتمعية عن الدورة التدريبية التي تقدمها مجاناً. يمكنك أيضاً البحث عن مجموعة أو منظمة ترحب بالمتعلمين الذين يريدون اهتماماً بما يتعين عليهم تدريسه.

ممارسة تقنيات الاسترخاء والتأمل

الإجهاد هو أحد العوامل التي تسرع الشيخوخة حقاً. إن المبالغة في تحليل المشكلات والقضايا لن يؤدي إلا إلى خفض معنوياتك ويجعلك تبدو كبيراً في السن. هناك العديد من الأسباب المختلفة للتوتر في الوقت الحاضر. في أغلب الأحيان العمل. العلاقات وحياتك الشخصية يمكن أن تجلب مشاكل وقضايا غير مرغوب فيها والتي تميل إلى تسريع عملية الشيخوخة. من الجيد دائماً الاسترخاء والتأمل من أجل إبقاء عقلك مرتاحاً.

باختصار، الإجهاد المتراكم سيجعلك تشعر بالشيخوخة بشكل أسرع. يمكنك منع ذلك عن طريق التأمل المستمر والمتسق. داخلياً، سيسمح لك التأمل بأن تكون أكثر سلاماً مع نفسك على الرغم من التوتر المحيط بك. سوف تجد توازنك الداخلي الذي سيمكنك من التعامل مع أي مشاكل قد تطرحها الحياة في طريقك التأمل يدور حول معرفة كيفية إراحة عقلك. عندما يكون عقلك مرتاحاً تماماً، فإن جسمك سوف يرتاح بشكل أفضل أيضاً.

من المحتمل أيضاً أن يعاني الأشخاص الذين يعانون من التوتر من الكثير من الأمراض المختلفة. أولئك الذين يعانون من التوتر الدائم قد يصابون بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والقلق وغيرها من المشاكل المرتبطة بالتوتر. إذا كنت تعاني



كتاب الشباب المفقود

من كل هذه الأمراض، فلا شك أنك ستتقدم في السن بشكل أسرع. سيشعر جسمك بالضعف، وانعدام الطاقة والإرهاق.

التأمل مفيد لك لأنك ستشعر بالهدوء أكثر وسيتم تنشيط جسمك. وبصرف النظر عن هذا، سوف تتحسن ذاكرتك وسيتحسن إحساسك بالذات. هناك العديد من الفوائد التي ستجعلك بالتأكيد تشعر بالشباب والانتعاش والشباب.

حافظ على فضولك

من المهم أن تحافظ على عجائبك الطفولية التي ستتيح لك البقاء مهتمًا بالعالم، غالبًا ما تكون العقول الشابة مهتمة جدًا بما يقدمه العالم. حتى الأشياء البسيطة مثل الفراشة الملونة أو الزهرة الجميلة، تكفي لإبقائهم مهتمين. الأطفال منفتحون ومرنون للغاية. ويرون جمال الكلمة بكل بساطتها. إنهم يعرفون كيفية تقدير ما يقدمه العالم. هذا يبقوهم فضوليين وهذا يبقوهم يتعلمون.

كبالغين، نميل إلى الانغماس في مسؤولياتنا الخاصة في عالم الكبار. في الواقع نحن نميل إلى أن نكون جديين للغاية بشأن الحياة. ننسى المتع البسيطة المتمثلة في تناول طعام جيد أو تكوين صداقات جديدة. هذه هي الأشياء التي تجعل من السهل جدًا التواجد مع الأطفال.

تواصل مع طفلك الداخلي. تذكر الأشياء التي تثير الطفولة بالنسبة لك. ما هو أكثر شيء استمتعت به في ذلك الوقت؟ اقض وقتًا في الانغماس في هذه الأنشطة تناول الآيس كريم، واذهب إلى الحديقة، وارسم منزل أحلامك. حاول أن تستمتع فعليًا بما تفعله. أعد متعة القيام بشيء بسيط وممتع دون أن يكون لديك هدف بالضرورة.

خلق صداقات

العزلة والحزن من أسرع الطرق للظهور بمظهر الشيخوخة. لن تكون سعيدًا إذا شعرت أنك لم تقم بأي اتصالات حقيقية مع أي شخص. الاكتئاب سوف يخفض معنوياتك. بل يمكن أن يسبب لك الإصابة بأمراض معينة مثل الأزمة القلبية والسرطان.

لا تقلل من أهمية قوة التواصل الاجتماعي. لا تزال بحاجة إلى الاستثمار في علاقاتك. إذا كنت تريد حقًا أن تظل شابًا، فاقض بعض الوقت مع الأصدقاء، وعزز علاقاتك مع أقاربك.

إن وجود دائرة اجتماعية قوية يمنحك الكثير من الأشخاص الذين يمكنك التحدث معهم. لن تشعر بالوحدة والعزلة إذا كنت محاطًا بالناس باستمرار. لا تعتقد أنه لمجرد تقدمك في السن، لن تتمكن من تكوين صداقات بعد الآن. بغض النظر عن

كتاب الشباب المفقود

عمرک، لديك دائماً الفرصة لإنشاء وتطوير والحفاظ على روابط إنسانية حقيقية من شأنها أن تجعلك سعيداً

لا تقصر دائرتك على الأشخاص من فئتك العمرية. سوف تتفاجأ بمدى روعة أن يكون لديك صديق في جيل الشباب. قد يكون ذلك في شخص حفيدك أو جارك الصغير - الشيء المهم هو أن هذا الشخص يمكنه مساعدتك في التواصل مع أحدث الاتجاهات. سيساعدك بالتأكيد على فهم العالم الحديث بطريقة أكثر متعة وإثارة.

كن طيباً

لسوء الحظ، هناك أشخاص يعتقدون أن التقدم في السن يمنحهم الترخيص لفعل ما يحلو لهم. وهذا يشمل التصرف بوقاحة وغير مهذبة، خاصة مع الصغار. يصرخ بعض كبار السن طوال الوقت لأنهم يعتقدون أن الأمر على ما يرام. ضع في اعتبارك أنه بغض النظر عن عمرک، يجب أن تحاول دائماً أن تجعل استخدام الكلمات الرقيقة ومعاملة الناس باحترام أمراً معتاداً.

لا تقع في الصورة النمطية النموذجية لشخص عجوز غاضب ذو شخصية لا يمكن التنبؤ بها. لا تجعل الصغير يخاف منك. لا تجعل صغيرك يظن أن كبر سنك يعطيك العذر لمعاملة الناس كما يحلو لك.

إذا كنت غاضباً طوال الوقت، فسوف تدفع الناس بعيداً. إنها صيغة مؤكدة للشعور بالوحدة. هل تريد حقاً قضاء بقية رحلتك دون أن يكون هناك أحد بجانبك؟

الفصل السابع: أسرار مكافحة الشيخوخة للعيش لفترة أطول

أضف الحياة إلى سنواتك
أحد عوامل العيش لفترة أطول هو ممارسة موقف التباطؤ. من المجهود للغاية أن تقضي حياتك على التوربو حيث يتم كل شيء بسرعة. إن القيام بالأشياء على عجل يجعل عقلك الباطن يظن أنك في حالة خطر، مما يهيئ نفسك لرد فعل قتالي. إذا كنت مسرعاً طوال اليوم، فلن تتمكن من الاسترخاء لأنك تشعر بنفاذ الصبر والغضب.

كتاب الشباب المفقود

عندما تبدأ هذه الأشياء بالحدوث، يحين وقت التباطؤ تدريجيًا. خذ نفسك عميقًا واسترخي وتجول ببطء. تدريب أفكارك وأفعالك على الهدوء. لن تتمكن أبدًا من إنجاز الأشياء عندما تكون الأمور تزعجك طوال الوقت. تحدث بصدق مع نفسك واطلب من جسدك أن يأخذ الأمور ببساطة. معظم الأمراض الجسدية تأتي من التوتر وفقدان التوازن الصحيح للعقل والعاطفة والأفعال. أولئك الذين يعيشون لفترة أطول ويمكنهم إطالة حياتهم هم أولئك الذين يعرفون كيفية التعامل مع مهامهم بشكل صحيح. إنهم يعطون أولوية أكبر لظروفهم الصحية بدلاً من إنجاز الأشياء.

إن إضافة المزيد من السنوات للعيش يعني أنك لا تسمح للعوامل الخارجية بأن تسرق منك السلام والسعادة. وفي المقابل، فإن التوتر والتسرع في خطواتك سيقصر العمر المتوقع، ولن تعيش إلا في البؤس والتعاسة.

الهرمونات الهائجة

الهرمونات هي إشارات كيميائية تحافظ على أجسامنا في حالة جيدة. إنها تنظم عملية التمثيل الغذائي للشخص والنمو ووظيفة المناعة والقدرة الإنجابية. باختصار، من المستحيل البقاء على قيد الحياة بدونها.

تختلف الهرمونات الموجودة لدى الشخص بشكل طبيعي مع تقدمه في السن. هناك تلك التي ستزداد، مثل هرمونات الغدة الدرقية التي تنظم محتوى الكالسيوم في الدم. هناك تلك التي سوف تنخفض، مثل هرمون التستوستيرون والإستروجين. المستوى العالي من تركيز الهرمون ليس بالضرورة أفضل. وذلك لأن الجسم يجب أن يحقق توازنًا دقيقًا بين كمية الهرمون التي يتم إنتاجها، وكم هو مطلوب لكي يؤدي وظيفته. ولذلك، يحاول الأطباء قمع هذه الهرمونات قبل أن يكون لها آثار ضارة على الجسم.

وبنفس الطريقة، قد يكون انخفاض تركيزات الهرمونات ضارًا بالجسم. ولهذا السبب يصف الأطباء هرمونات تكملية من أجل رفع تركيز هذه الهرمونات إلى مستويات الشباب. ومع ذلك، فإن تناول الكثير من المكملات الغذائية يضر الجسم أيضًا.

كما ذكرنا أعلاه، يجب على الجسم تحقيق توازن دقيق بين مقدار إنتاجه ومقدار احتياجاته. لذلك، يجب محاولة العلاج الهرموني فقط عندما يكون تركيز الهرمونات بعيدًا جدًا عن المستوى الطبيعي.

هز هذا الجسم

كانت هناك فترة أصبح فيها رقص التاي بو والرقص في القاعة شائعًا للغاية. الأول هو نظام تمرين مشتق من التايكوندو والملاكمة.

كتاب الشباب المفقود

تم أيضًا دمج التمارين الهوائية والرقص لجذب الأشخاص من مختلف مستويات الجنس والعمر. بصرف النظر عن تطوير الإيقاع من خلال حركات الرقص، يوفر التمرين الهجين المرونة وتمارين القلب والأوعية الدموية وتحمل العضلي والقوة ومع ذلك، فإن التمرين ليس مخصصًا للدفاع عن النفس أو شكلًا من أشكال الفنون القتالية. لا يتم تضمين الرميات والمصارعة والقتال الأرضي في التمرين

من نوع من الرقص الاجتماعي، أصبح الرقص في القاعة أسلوب رقص تنافسي وبصرف النظر عن تحقيق اللياقة البدنية والاسترخاء، يمكن للراقصين الانضمام إلى مسابقات الرقص المختلفة التي تقام في العديد من الأماكن. يعزز الرقص المرونة والإيقاع واللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية. فيما يتعلق بالفوائد الصحية، هناك الكثير من القواسم المشتركة بين التاي بو والرقص. الأشخاص الذين يقررون اتباع أحد أنظمة التمرين هذه لديهم الفرصة لهز أجسادهم. وهذا يتيح لهم الحفاظ على أجسامهم في أفضل حالاتها بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية. علاوة على ذلك فإن المشاركة في هذا النوع من الأنشطة لا تكلف الكثير، ولا حاجة إلى معدات اللياقة البدنية. الجزء الحاسم من هذه الأنشطة هو الجسم الذي يرغب في التحرك والتعرق.

إعطاء الأولوية لنفسك

إن معرفة كيفية تحديد أولوياتك وكذلك إيجاد الوقت للوصول إلى أهدافك أمر مهم لتحقيق النجاح. قد يكون البقاء في الاتجاه الصحيح والحفاظ على القيادة أمرًا صعبًا عند محاولة تطوير عادة جديدة. ومع ذلك، فإن المكافآت ستكون لمصلحتك. كل شيء جيد في حياتك يأتي إذا كنت تعرف كيفية تحديد أولويات نفسك. عندما تجعلك أنشطة الحياة مشغولة، قد تبدأ الرعاية الذاتية أو الأولويات الشخصية أو وقتي الخاص " في الابتعاد عن نظرك. يقع الكثير من الأشخاص الأذكياء " المشغولين في فخ الخداع العقلي. إنهم يعتقدون أنه من الأنانية الاهتمام بالنفس وكذلك شراء شيء فاخر

ضع في اعتبارك أن الطريقة التي تعامل بها نفسك مهمة حقًا. إنه يؤثر على نومك وأكلك وجميع أنشطتك. إنها ليست مزحة أن تأكل عاطفيًا مع كل الضغوط ونوع من الأشياء المعقدة التي تضغط على حياتك. تؤثر كيفية تحديد أولويات احتياجاتك الشخصية على أهدافك في الحياة وكيف يمكنك تحقيقها

عندما تضع نفسك ضمن قائمة أولوياتك، فإن ذلك يظهر على كيفية تعاملك مع الآخرين. في الواقع، العناية الجيدة بنفسك ليست أنانية ولا ترفًا. إن إعطاء شيء كافٍ لنفسك يسمح لحياتك بالعمل بسلاسة وإبراز أفضل ما فيك. لن تكتسب المزيد من القوة والنظرة الإيجابية للحياة إلا بعد قضاء الوقت لنفسك واحتياجاتك

كتاب الشباب المفقود

انت ما تفكر فيه

على مدى السنوات العشر القادمة، سيزودنا العلم بالكثير من الأشياء للتفكير فيها، مثل إعادة البرمجة، والاستنساخ، واستبدال الخلايا العصبية، ومضادات ؛ من الضروري البقاء على اتصال بما DHEA الأكسدة، والميلاتونين، والهرمونات، و يجري في جميع أنحاء العالم.

:فيما يلي بعض الأشياء التي تحتاج إلى معرفتها لإبطاء ساعتك البيولوجية

1. اكتشف فوائد الجراحة التجميلية.

2. استشر طبيبك بانتظام.

3. تحكم في مصيرك.

خاتمة

إن مكافحة الشيخوخة تدور حول المظهر الجيد والشعور بالرضا والمعاملة الجيدة للآخرين ولأنفسنا. لا يمكننا أن نبقي صغارًا إلا إذا لم نكن كسالي في الاعتناء بوجهنا وجسدنا وعقولنا.

بمساعدة نظام جيد لمكافحة الشيخوخة، يمكننا تجديد الخلايا وتجديد شباب الجسم وإصلاح الخلايا القديمة والتالفة. بشرتك كالحديقة اعتني ببشرتك بشكل خاص في الوجه والجسم وسترى النتائج على مر السنين مقارنة بمن لا يفعلون أي شيء. إذا حافظنا على نضارة بشرتنا، فسوف ينعكس ذلك على ما نشعر به تجاه أنفسنا. استثمري مستحضرات التجميل غير النشطة والمهنية للحفاظ على بشرتك. لا تهمل نفسك أبدًا وابحث دائمًا عن وجهك وجسمك، فهما معك دائمًا حتى نهاية يومك ولا يمكنك استبدالهما، ليس في المستقبل القريب.

املاً قلبك بالحب وسامح نفسك حتى عندما تخطئ، عندما تتعلم مسامحة نفسك والآخرين، تزداد طاقة الحب لديك وهذه هي الطريقة التي تشعر بها بالسعادة والشباب.

مكافحة الشيخوخة تدور حول المظهر الجيد والشعور الجيد بشكل خاص، لذا افعل الخير لنفسك وللآخرين.

ومن الضروري أن نفهم أنه لا يوجد إنسان يعيش إلى الأبد. ومع ذلك، فمن الممكن تأخير ما لا مفر منه وزيادة طول العمر. من الممكن أيضًا أن تبدو جميلًا وخاليًا من العيوب طوال حياتك إذا كنت مستعدًا للعناية بصحتك العقلية والجسدية.



كتاب الشباب المفقود

تذكرني أنه لا يمكن لأي كمية من المنتجات الاصطناعية والمواد الكيميائية أن تجعلك تبدين شابة وجميلة لفترة طويلة. معظم هذه الحلول مؤقتة ولا تدوم إلا لفترة قصيرة. عندما ينفد هذا الوقت، غالبًا ما تسبب هذه المنتجات آثارًا جانبية مختلفة يمكن أن تدمر جمالك الطبيعي وتجعلك تبدو أكبر سنًا.

لذلك، من الضروري استخدام المنتجات الطبيعية فقط. لا يمكن للمنتجات الطبيعية أن تساعدك على الظهور بمظهر شاب فحسب، بل يمكنها أيضًا مساعدتك في الحفاظ على هذا المظهر الشبابي لفترة طويلة. هذا الكتاب مليء بالعلاجات الطبيعية التي يمكن استخدامها لتبدو بمظهر جيد وشبابي.

على الرغم من أن الوصفات والمنتجات المذكورة في هذا الكتاب طبيعية وغير ضارة نسبيًا، إلا أنه لا يزال من الضروري التحدث مع طبيبك قبل استخدام أي من هذه المنتجات. قد تكون لديك بعض الحساسيات غير المكتشفة والتي قد تنجم عن أي من المكونات المذكورة أعلاه. لذلك من المهم أن نكون حذرين للغاية.