

FOTO: profimedia.sk

Večne mladí

Zabudnite na potenie vo fitnesscentre. Čím viac cvičíte, tým budete vyzerať staršie.

SILVIA LISPUCHOVÁ

Namáhavý šport, lacné potraviny, ponocovanie. To je len málo z toho, čo nám neprosieva, ale, naopak, čo nás ničí. Najnovšie poznatky švajčiarskych lekárov stavajú na hlavu doterajšie teórie a tvrdia: Ak chcete byť čo najdlhšie mladí a zdraví, žite po novom.

Ako športovať

V snahe byť vo forme, vyhnúť sa chorobám, infarktom, rakovine sa mnohí z nás ničia v posilňovni, zabeťahujú kilometre, potia sa pri tenise.

„Podľa zistení švajčiarskych lekárov však tento typ športovania vôbec nie je zdravý a na organizmus má skôr ničivé ako ozdravné účinky,“ vysvetľuje MUDr. Alexandra Novotná, riaditeľka známej skrášľovacej kliniky Esthetic,

Ako relaxovať

Ak ste si zvykli presúvať sa autom z domu do práce a odtiaľ do nákupného centra a pritom sa utešujete, že sa staráte o svoje zdravie, keďže dvakrát do týždňa cvičíte vo fitnesscentre, kde ste sa – ako inak, opäť zaviezli autom, robíte to zle. Relax na čerstvom vzduchu je veľmi dôležitý, rovnako aj pobyt na slnku, čím sa však nemyslí intenzívne opaľovanie. Prímerane dve hodiny denne, no minimálne aspoň polhodinu by sme mali stráviť na dennom svetle a nadýchať sa sviežeho vzduchu. Je to veľmi prospešné aj z pohľadu duševného zdravia, ktoré je úzko naviazané na tvorbu hormónov.



FOTO: profimedia.SK



Dôkaz: Legendárna tenistka Martina Navrátilová (50) a olympionička Elena Kaliská (36) majú mužskejšie črty a vyzerajú staršie.

ktorá si z odborného semináru vo Švajčiarsku priniesla prevratné informácie z najnovšej antiagingovej medicíny.

„Dozvedela som sa, že pri námahavom športovaní organizmus predčasne starne. Vypozerovala som to aj ja vo svojej praxi. Ženy, ktoré robia aerobik, a to aj niekoľko hodín denne, vyzerajú staršie ako ich rovesníčky. Majú síce pestované telo, ale podkožný tuk z tváre im mizne a ich črty pôsobia staršie. Keď dobehne maratón tridsaťročná žena, hádali by ste jej päťdesiat,“ hovorí Alexandra Novotná.

Pri intenzívnom športovaní totiž dochádza k zníženiu hladiny ženských hormónov, čo sa odrazí na vzhľade.

Po novom:

Hýbať sa treba, ale najlepšie 30 minút denne. Zvoliť si takú aktivitu, pri ktorej sa nezadýchate. Aj keď bežíte, malo by to byť v takom tempe, aby ste sa pritom mohli rozprávať s kamarátkou.

Ako spať

Vytvorte si čo najväčší kontrast medzi dňom a nocou. Ako by sme si počas dňa mali nájsť čas na pobyt na dennom svetle a vzduchu, tak by sme v noci mali spať v úplnej tme a tichu. Vyhýbajte sa tomu, aby ste do postele išli až po dvanástej. Spánok pred polnocou je stále najkvalitnejší, rovnako podstatná je aj jeho dĺžka – osem hodín.

Jeden-dva žúry do mesiaca nám dokážu veľmi nabúrať rytmus. Nočný spánok totiž nie je

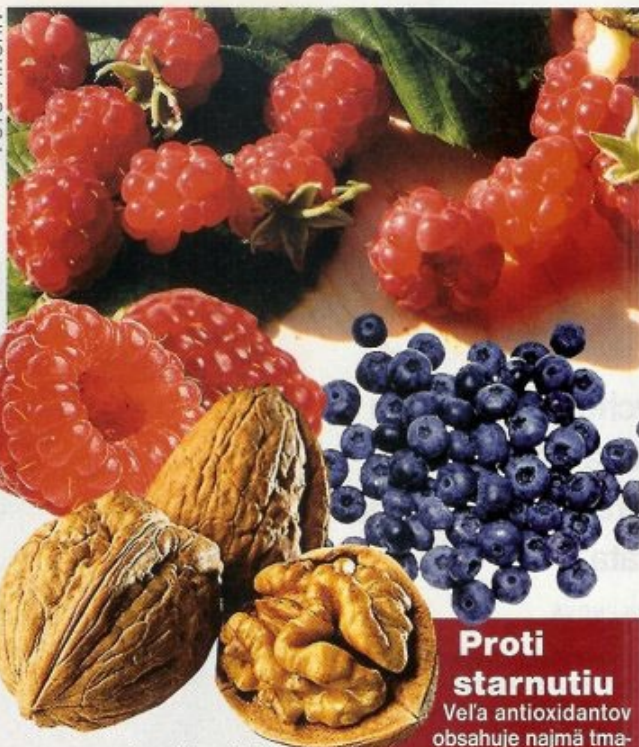


FOTO: ARCHIV

možné cez deň dohnať. Práve počas nočného oddychu sa vyplavujú dôležité hormóny a ovplyvňujú aj to, ako znášame stres.

Ako sa stravovať

Nie je dôležité len to, čo jeme, ale aj to, v akej kvalite.

Bioprodukty nadobúdajú čoraz väčší význam.

Základom stravy by podľa novej teórie nemali byť uhľohydráty, ale vysokokvalitné proteíny, rastlinné oleje, zelenina a ovocie.

Mäso – odporúčajú sa najmä ryby a mäso divo žijúcich zvie-

Proti starnutiu

Veľa antioxidantov obsahuje najmä tmavé ovocie ako čučoriedky, maliny, červené hrozno, takže si ich doprajte.

rat – by sme mali pripravovať pri nižších teplotách do 100 °C a variť ho pomalšie a dlhšie. Zelenina, ktorú konzumujeme, by mala byť ekologicky pestovaná. Nezabúdajte na orechy, ale pozor na plesne.

Kávu by sme nemali piť vôbec, rovnako ako alkohol.

Cukor vylúčte, sladte jedine medom.

Poskromne:

Jediná vec, ktorá predlžuje život, je zníženie kalorického príjmu. Riešením je nízkokalorická, ale vysokohodnotná kvalitná strava

Ako bývať

V domácnostiach by sme mali dbať na to, aké a koľko čistiacich prostriedkov používame. Mali by sme ich výrazne obmedziť a striktno vyradiť tie s obsahom chlóru. Naše zdravie ohrozuje i „umelý“ nábytok, lepidlá a nátery, ktoré sa na ňom používajú, ale napríklad aj kúrenie v kozube.

Obmedziť by sme mali aj počet kvetín v byte – na 100 m² postačia dve. Zahraniční odborníci tvrdia, že omnoho viac sme ohrození znečistením v domácnosti ako mimo nej. ■



FOTO: profimedia.sk