

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Năm, 14 Tháng 1 Năm 2010 21:58

Khi nào các bệnh phôi n trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa? Già là một điều không ai tránh khỏi.

Hiện nay các viện nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bệnh phôi n trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào.



Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy chứng cứ rõ ràng tình trạng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bởi thời khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số tế bào não mang thai số đến đến số y thai. Angela Epstein đã viết trong DailyMail, tuổi của các bệnh phôi n trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau :

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

2./ Ruột bắt đầu suy giảm từ tuổi 55. Ruột tốt có sự cân bằng giữa các vi khuẩn có ích và có

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Năm, 14 Tháng 1 Năm 2010 21:58

hỏi. Vì khuôn có ích sẽ giảm đi đáng kể sau tuổi 55, đặc biệt là phần ruột già. Sau 55 tuổi bắt đầu tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bộ phận đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của tuổi già, cũng như dạ dày và dạ dày, gan, tuyến tu, ruột non bắt đầu suy giảm.

4./ Bệnh đại bắt đầu suy thoái từ tuổi 65. Người già thường mất kiểm soát bệnh đại. Nó bắt đầu có liên quan đến tuổi, ngay cả khi không đau. Phần dạ dày và phần này hạn chế khi chế độ kinh nguyệt. Khả năng chữa bệnh của bệnh đại mất người già chế độ ăn uống và sự chuyển đổi, khoảng 2 cốc mỗi tuần 30 và 1 cốc mỗi tuần 70. Điều này khiến người già phải đi tiêu nhiều hơn, và đôi khi mất ngủ.

5./ Vú bắt đầu thoái hóa từ năm 35 tuổi. Khi người đàn bà đến 30 tuổi thì vú mất dần các mô và mỡ, sẽ đau đớn và kích thích của vú bắt đầu suy giảm. Khi 40 tuổi núm vú bắt đầu teo lại và vú thông thường.

6./ Phổi lão hóa từ tuổi 20. Sự sản sinh viêm, làm giảm chức năng, khả năng vận động và hệ thống, như mô phổi giảm dần, giảm phồng. Dung tích của phổi bắt đầu giảm dần từ tuổi 20. Đến tuổi 40 có nhiều người đã bắt đầu khó thở vì các cơ bắp và xương sườn vận động phải bắt đầu xấu đi.

7./ Giọng nói bắt đầu yếu và khàn khản từ tuổi 65. Phần có giọng khàn và nhẹ trong khi đàn ông giọng cao và nhẹ.

8./ Mắt lão hóa từ năm 40 và phần lớn phải mang kính, không còn nhìn rõ một vật xa. Khả năng tập trung của mắt kém hơn do các mắt yếu hơn.

9./ Tim lão hóa từ tuổi 40. Khi vận động cơ tim giảm. Tuổi hoàn toàn nuôi cơ tim cũng giảm, suy tim tim mạch, huyết áp tăng dần. Sự giảm của tim giảm dần vì các mạch máu giảm sản sinh. Các động mạch cứng dần và bắt đầu đóng vào các thành mạch. Máu cung cấp cho tim cũng bắt đầu giảm bớt. Đàn ông 45 tuổi và đàn bà 55 bắt đầu đau tim.

10./ Gan lão hóa từ năm 70. Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một bộ phận gần như không chịu khuếch tán tác. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Năm, 14 Tháng 1 Năm 2010 21:58

tuổi cho một người 20 tuổi.

11./ Tuổi lão hóa năm 50. Số đến và lực chức thể khi máu bắt đầu giảm xuống ở tuổi trung niên.

12./ Tuổi tiền liễm 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 vút. Tuổi tiền liễm thể hệ liên đới theo tuổi tác. Khi tuổi tiền liễm tăng kích thích sự ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu ngừng, tiểu niệu u lỵ, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiểu tiện và tiểu khó.

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

14./ Răng suy thoái tuổi 40. Răng bị hao mòn. Dày bộ phận nha chu. Niêm mạc bị teo dãn.

15./ Bộ phận lão hóa từ năm 30.. Thông thường bộ phận 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 bị sút giảm từ 0.5 đến 2 % . Vì thế người già khó giữ thẳng răng, trở thành chòm chép, dẹt bờ ngả và gãy xương.

16./ Nghe [thính giác] giảm đi khoảng giữa năm 50. Rớt thính lực ở bộ phận tai khoảng năm 60.

17./ Da suy giảm khoảng năm 20. Chúng ta đã giảm dần vì sự xuống chất keo dính của da từ giữa tuổi 20. Việc thay thế các tế bào chất cũng chậm dần.

18./ Vision 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 ngửi và nhận một cách chính xác được nữa.

Làm thế nào để khỏi già ?

Tác Giả: Lê Tán Tài

Thứ Năm, 14 Tháng 1 Năm 2010 21:58

19./ Sinh số n mät khä năng tä năm 35. Khä năng sinh nä cäa phä nä bät đäu giäm sau tuäi 35, vì số läng và chät läng träng trong tä cung giäm xuäng.

20./ Tóc lão hóa tä tuäi 30. Thông thäng cä 3 năm thì tóc cũ sä đäc thay thä toàn bä tóc mäi. Và đän năm 35 tuäi thì tóc không còn đen nhánh näa mà ngä màu đen xám và räng đän đi.

▢ Làm thế nào để làm chậm số lão hóa ?

Già không phäi là mät bänh nhäng già täo đäu kiän cho bänh phát sinh và phát triän; cän chú ý mät số đäc đäm sau:

- Ngäi già thäng mäc nhiäu bänh cùng mät lúc, có bänh đä phát hiän, nhäng cũng có bänh rät kín đáo, tiäm tàng, nguy hiäm.

- Triäu chäng ít khi đän hình, không đät, không rõ rät, nên khó chän đoán, đä sai läc näu ít kinh nghiäm.

- Khä năng phäc häi số cä khäe sau các trän äm thäng chäm hän so väi ngäi trä, nên sau đäu trä phäi có thäi gian an däng.

▢ Mät số biän pháp làm giäm täc đä lão hóa:

Häc thuyät âm đäng cäa y häc cä truyän chäng minh con ngäi là mät chänh thä giäa âm đäng, giäa khí và huyät. Luôn luôn thăng bäng väi nhau tä trên xuäng đäi, tä đäi lên trên, tä trong ra ngoài, tä ngoài vào trong theo mät quy luät nhät đänh, đä duy trì số säng cäa con ngäi đäc bän väng dài lâu.

▢ Vì thế muän giäm täc đä lão hóa cän phäi: làm gì?

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Năm, 14 Tháng 1 Năm 2010 21:58

Vì thế chúng ta luôn luôn lưu ý quan trọng đầu tiên, chính là việc giữ gìn sức khỏe của bản thân. Chúng ta cần phải có một lối sống lành mạnh, có tri thức lý luận đúng; phải chú ý các vấn đề: lối sống, lối ăn uống và hành động sao cho khoa học vẫn minh chứng cho 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là: hỏa, thủy, phong, thổ, kim, mộc, hỏa.

Muốn được khỏe mạnh thì phải có kiến thức, phải có hiểu biết để nhìn nhận và 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 giữ gìn các bệnh tật và tự chăm lo cho mình.

Chúng ta xuyên suốt từ đầu đến cuối trí tuệ và thể lực như được sách báo, nghe đài, xem TV, internet... để giữ thể lực thể thao, đi bộ, tập thể dục, tĩnh tâm thể giãn, v.v... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe thể lực.

Sinh hoạt điều độ, không làm gì quá sức bình thường, giữ gìn trạng thái cân bằng giữa ăn uống và nghỉ ngơi, giữ gìn ăn và làm, giữ gìn trí óc và chân tay, giữ gìn trong nhà và ngoài trời, giữ gìn lạnh và ấm, v.v... cũng rất quan trọng.

Ăn uống đúng và điều độ theo khả năng của mình, không nên nghiện bất cứ thứ gì, hạn chế thức ăn nhồi nhét là mỡ, ăn nhiều rau quả tươi, giữ gìn chế độ ăn uống, giữ gìn bánh kẹo, đồ ăn cân bằng thức ăn âm và dương, giữ gìn không béo và cũng không gầy. Nên nhớ con người là giữ gìn ăn ngũ cốc, nên thức ăn cho người phải 80% là ngũ cốc còn 20% là rau quả và các thức khác, không nên ăn quá no, người già giữ gìn chế độ ăn uống, uống nước, tôm cua, cá hồi...

Còn có môi trường sống tự nhiên tốt, phải nhận các cơ sở 100 tuổi trở lên ở vùng núi, nông thôn còn thành phố thì rất ít và giữ gìn cũng không phải thành phố.

Hiện nay môi trường sống đang bị tàn phá nghiêm trọng đó là tác hại của mình (chặt cây, phá rừng, chặt thối, phân hóa học, thuốc trừ sâu....) đã làm mất đi cảnh thanh bình của thiên nhiên, là điều cũng nên hết sức tránh.

Làm thế nào để khỏe i già ?

Tên: Lê Tấn Tài
Thị trấn: Núi Thành, 14 Tháng 1 Năm 2010 21:58



Đang tải hình ảnh, vui lòng chờ đợi. Nếu bạn gặp lỗi, vui lòng tải lại trang.