

Jesień Życia

Dodatek do Wydania
Specjalnego nr 5

**Dobra rada dla tych,
którzy się starzeją**

rozmowa z Zuzanną Gosiczewską

Ruch metodą na dobrą formę

rozmowa z Dominiką Młodnicką

Ciesz się jesienią swojego życia

ze świata nauki

Wnu

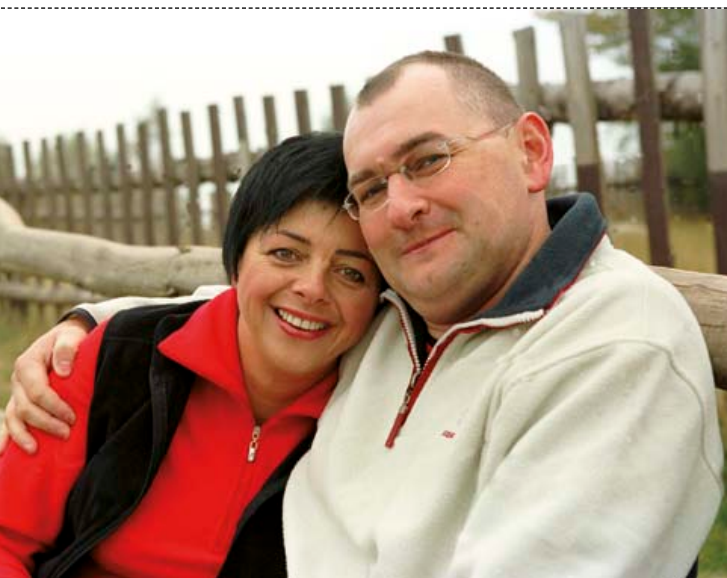
6

Zainteresowanie ludzi swoim zdrowiem ciągle wzrasta i dlatego w wielu krajach świata przeprowadzono szereg badań, z których jednoznacznie wynika, że stan naszego zdrowia zależy: w 70% od tego, co jemy, w 20% od czynników zewnętrznych (środowisko) i w 10% od czynników genetycznych. Mamy więc szalony wpływ na nasze zdrowie w starszym wieku.



10

Janina Włodarczyk z Łodzi jest szczęśliwą żoną, matką i babcią. Ma 70 lat. Gdy pytam, co oznacza dla niej „jesień życia”, mówi: „Pogodna, stabilna, a przede wszystkim zdrowa”. Taka właśnie jest jej jesień życia. Energię czerpie z Alveo, jej siłą jest rodzina. Jaką ma receptę na szczęśliwe życie? Być uczciwym i kochać. Z miłości do męża przez 30 lat prowadziła wędrowny, koszarowy żywot. Nie żałuje.



12

To, że się starzejemy, jest jednakże dla wszystkich. To, jak się starzejemy, jest różne dla każdego... O starzeniu się komórek, chorobach w starszym wieku i sposobach zapobiegania im mówią Ewa Łyszczarz, biolog i lek. med. Mirosław Łyszczarz, chirurg.



28

Starzenie się skóry jest naturalnym procesem, związanym z postępującym wraz z wiekiem starzeniem się całego organizmu. W przeciwieństwie do innych organów zmiany w skórze są widoczne po wielu latach. Zmiany te zachodzą jednak nie tylko pod wpływem mijającego czasu, ale również wskutek działania różnego rodzaju czynników zewnętrznych: promieni UV, sposobu odżywiania, higieny trybu życia i zewnętrznej pielęgnacji skóry. I chociaż nie mamy wpływu na uwarunkowania genetyczne, decydujące o tempie starzenia się skóry, to możemy w pewnym stopniu ograniczać niekorzystne skutki otoczenia. Starzenie się skóry to proces polegający na zmniejszeniu biologicznej aktywności komórek organizmu, spowolnieniu procesów regeneracyjnych i utracie zdolności adaptacyjnych ustroju. O starzeniu się skóry mówi lek. med. Iwona Jakubczak, dermatolog.

merze

- 3 Słowo wstępne
- 4 **Dobra rada dla tych, którzy się starzeją**
rozmowa z Zuzanną Gosiczewską
- 6 **Jak zachować młodość i opóźnić proces starzenia?**
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 9 **10 prostych kroków, by zmienić jesień swojego życia**
- 10 **Moje miejsce na ziemi, mój cel w życiu**
reportaż o Janinie Włodarczyk
- 12 **Jak zachować równowagę organizmu?**
mówią Ewa i Mirosław Łyszczarzowie
- 16 **Moje podróże po mądrość**
reportaż o Janie Białoniu
- 18 **Ciesz się jesienią swojego życia**
ze świata nauki
- 22 **Na dobre i na złe**
reportaż o Jadwidze i Marianie Zaremba
- 24 **Ruch metodą na dobrą formę**
rozmowa z Dominiką Młodnicką
- 26 **Serce, które bije dla innych**
reportaż o Władystawie Małek
- 28 **Zatrzymać tykający zegar**
mówi lek. med. Iwona Jakubczak, dermatolog
- 30 **Przede wszystkim chcę się uśmiechać**
rozmowa z Ewą Grüsske
- 32 **Zachować dobre zdrowie**
reportaż o Jadwidze Piaskowskiej
- 34 **Napisali dla nas**
- 35 **Forum Akuny**

 Akuna®
ZDROWIE
i sukces
Jesień Życia



Szanowni Państwo!

Starość, czyli młodość. Chciałoby się tak powiedzieć, wczytując się w słowa pani Zuzanny Gosiczewskiej. W podejściu do życia jest pewnie młodsza od niejednego z nas. Tak, ona rzeczywiście mogłaby być... wnuczką swoich wnuków. Dystans do życia, mądrość. I co najważniejsze – poczucie humoru! I jeszcze coś – zdrowie. Jakie nasze życie – taka nasza starość. Święte słowa.

Szczęściem dożyć późnego wieku. Ale gdy starość jest bólem, udręką? A gdy jest samotnością?

Nawet dzieci nie potrzebują tyle miłości, ile ludzi w jesieni życia. Nasze matki, ojcowie, babcie, dziadkowie... Przecież istniejemy tu dzięki nim. I jak oni dziś, tak my kiedyś będziemy mieli tyle lat... I my będziemy kiedyś starzy.

Nie sztuka żyć, sztuka dożyć sędziwego wieku w zdrowiu. Może warto pomyśleć o tym już dziś, gdy zaledwie przekroczyliśmy trzydziestkę? Skoro już teraz dbamy o nasze emerytury, cóż nam po nich, jeśli nie zatroszczymy się o nasze serca?

Cóż nam po tym, że będziemy mogli długo żyć, jeśli nie będzie dla kogo?

Starość może być najpiękniejszym czasem naszego życia. Tylko, jak mówi pani Zuzanna, trzeba o siebie dbać już wtedy, gdy jest się młodym. Uprawiać sport, mądrze się odżywiać, pić Alveo i „nie przejmować się glupotami”. Trzeba się też o siebie troszczyć. Warto uczyć się być starym, zanim przyjdzie starość.

No i trzeba kochać. Także siebie. Taka miłość do siebie to szacunek bliskich.

I jeszcze jedno. To od nas młodych zależy też, jaką starość mają ci, których kochamy. Dobra rada dla tych, którzy się kiedyś zestarzeją? Bądźmy dobrzy. Życzliwi. Wyrozumiali. Żyjmy pięknie. Póki mamy czas.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

Dobra rada dla tych, którzy się starzeją



Pani Zuzanna Gosciszewska z Gdyni mówi o tym, jak być zdrowym, szczęśliwym i młodym, nawet wtedy, gdy ma się 80 lat

Czy przyznaje się Pani do wieku?

O, tak, już nie jestem kokietką, proszę pani. Teraz mogę tylko Bogu dziękować, że tyle lat przeżyłam. I choć przez życie nie da się tylko po różach przejść, mnie się jakoś udało pięknie żyć, więc z pogodą mogę już powoli przechodzić na drugi brzeg. I wiem, że jak w przyszłym roku skończę 80 lat, to powiem sobie, że pewien okres się w moim życiu zakończył. Jak daleko ten mój niebieski balonik jeszcze polecą, zobaczymy...

Patrząc na Panią, można by pomyśleć, że życie zaczyna się po 80. Pani czasem nie czuje się młodziej od swoich wnuków?

Tak naprawdę wszystko zależy od samopoczucia. Ale też od tego, kim się otaczamy. Ja mam szczęście, bo wokół mnie są ludzie, którzy mnie kochają.

Tak było zawsze?

Nie zawsze byłam tak radosna. 43 lata temu los zabrał mi męża, najpiękniejszego mężczyznę w Gdyni, moją wielką miłość. Wypadek zdarzył się w 11 rocznicę naszego ślubu. Nie ma większej tragedii nad tą, gdy tracimy bezpowrotnie tego, kogo kochamy. Długo nie wiedziałam, jak się za to życie zabrać. Zostałam z dwójką małych dzieci. Nad trumną przyrzekłam mężowi, że wychowam je na porządnym ludzi, że je wykształcę. I mnie się to udało! Moje dzieci są wspaniałe! Mam też oddanego zięcia i kochające wnuki!

W jakimś poradniku napisano: Chcesz być szczęśliwy, zrób wszystko, by twoje dzieci nie wyjechały żyć daleko od ciebie...

Ależ to święta prawda! Synowi i córce zawsze powtarzałam, że szczęście może być tylko we własnej ojczyźnie. Może wzięły sobie to do serca, bo dziś są blisko mnie. Wręcz kilka ulic dalej! Nie wiem, co to samotność. A to ważne w jesieni życia. Co mi więcej trzeba? Swoje już zapłaciłam. Stratą męża... Od tamtej pory wciąż biorę się za bary z losem.

Mówi Pani „zapłaciłam”. Co to znaczy?

Zawsze trzeba płacić za szczęście, które nas spotyka. Mąż bardzo mnie rozpieszczał, żyłam w luksusie. Gdy odszedł, było mi bardzo ciężko. Nie bardzo wiedziałam jak, ale poradziłam sobie. Dzisiaj mogę ze spokojem i dystansem patrzeć na to, co było. Pamiętam, że pierwsze, co zrobiłam w tamtym trudnym czasie, to zapisałam się na kurs przewodników wycieczek, żeby czymś się zająć, żeby być bliżej ludzi, żeby mieć jakieś zajęcie. Bardzo lubiłam tę pracę, to mnie pasjonowało. Kiedy przez 11 lat pokazywałam turystom, jaka piękna jest Gdynia, to taka byłam z tego dumna, jakbym to ja tę Gdynię zbudowała. Przez wszystkie te lata żyłam bardzo intensywnie, bo z ludźmi. I dla ludzi. A kiedy moje dzieci poszły na studia, zaczęłam prowadzić kawiarnię „Antracyt” w Domu Wczasowym. I to mnie też pochłonęło bez reszty. Właściwie wszystko, co robiłam, robiłam z pasją.

Czy zdarzały się w Pani życiu inne przełomy, gdy musiała Pani podnosić się raz jeszcze?

Miałam wspaniałą siostrę, która umarła na moich rękach po długiej chorobie. Opiekowałam się nią siedem lat. Pochowałam bratankę, cierpiałam po śmierci rodziców i cioci. Kiedy straciłam męża i zostałam sama, to oni, zwłaszcza siostra i szwagier, mnie wspierali. Gdy oni potrzebowali pomocy, to ja z nią przyszedłam do nich. Siostra pomogła mi podjąć decyzję, bym została przewodnikiem. Dzięki niej zaczęłam się uczyć, chciałam więcej czytać, więcej wiedzieć. Kontakty z ludźmi i podróże – tak oto ładnie wypełniłam sobie najtrudniejszy okres mojego życia. Byłam w Bejrucie, Libanie, w Rzymie na imieninach papieża w latach 80. Dostałam od niego różaniec, który towarzyszy mi w moich modlitwach do dziś. Bo ja sobie też wymodliłam to, co najlepsze. Pamiętam, kiedy stan wojenny zastał mojego syna w Kapsztadzie, powiedziałam mu: „Synu, pamiętaj, dwóch rzeczy się nie porzuca: dzieci i Ojczyzny”. Kiedy dostałam od niego telegram: „Mamo, wracam do kraju”, wiedziałam, że wychowałam dzieci na patriotów. Dziś oboje są już dorośli, mają dobrą pracę, zdobyły wykształcenie. Mogę powiedzieć, że wszystko stało się tak, jak sobie zaplanowałam.

Jak na 80 lat wygląda Pani znakomicie. I dobrze się Pani czuje. Jest na to jakiś sposób, ma Pani może eliksir młodości?

Wszystkie choroby biorą się ze stresu i nerwów. Jeśli ludzie nie mają poczucia humoru, jeśli nie mają pogody ducha, jeśli nie kochają innych, wtedy – tak mówią lekarze – wolne rodniki uaktywniają się i niszczą organizm. Ponoć wystarczą dwie kostki gorzkiej czekolady dziennie, by te wolne rodniki uśpić. Czekolada – jakie to przyjemne lekarstwo! Ja lubię się leczyć domowymi sposobami. Na przykład śpię na gorczycy. To pomaga na stawy, na które chorowałam po urodzeniu syna. A moja wnuczka, która bardzo dba o mnie i bardzo chciałaby, żebym ja jak najdłużej królowała w rodzinie, kupuje mi Alveo. I ja już piję te zioła przez trzy lata! Rano, na czczo jeden kieliszczyk. Wszystkim poradziłabym tak: „Chcesz być zdrowy, głupotami się nie przejmuj, nie zwracaj sobie głowy brakiem pieniędzy ani chorobami się nie zamartwiaj, myśl tylko o przyjemnych rzeczach”. Ja, gdy idę na niedzielny obiad do dzieci, zawsze mam przygotowane przynajmniej cztery kawały. Kiedy dowcipów nie opowiadam, wnuk zaraz jest zaniepokojony: „O, babcia nie żartuje, to pewnie jest chora”. Uważam, że trzeba dużo się śmiać i pozytywnie myśleć. Myślę sobie, że ja chyba jestem tego Alveo pozytywną reklamą, bo koleżanki mówią, że zdrowie im doskwiera, a ja ostatnio czuję się bardzo dobrze. Kiedyś jedna z nich powiedziała mi: „Wiesz, mogłabyś trochę ponarzekać”. Bo ja nigdy nie narzekam! Myślę, że Alveo ma na to wpływ. Odporność mojego organizmu jest większa. Przewód pokarmowy pracuje bez zakłóceń. Nie przeziębiam się. Jestem zahartowana, codziennie wychodzę na ten mój balkon, z widokiem na morze, w koszuli nocnej. Ale też kiedyś byłam morsem! Przede wszystkim jednak rano staram się umyć miętą jasną, odrzucam to, co niepotrzebne. Za dużo przeżyłam tragedii, dlatego nie lubię, gdy ktoś bez powodu narzeka lub gdy się ludzie kłócą. Stresy nas zabijają. Nie dokuczam też moim dzieciom. Nie marudzę, nie stękam. Ostatnio nawet do przychodni nie chodzę. Poszłam tylko prosić, żeby mi karty nie wyrzucili. Pielęgniarki pytały: „A co się z panią dzieje?!”. Nie byłam trzy lata, to pewnie myśleli, że umarłam. A ja sobie żyję.

Ale Pani ma jeszcze jedno lekarstwo – to witamina M – miłość bliskich.

Oj tak, moja córka nade mną czuwa jak kwoka. Ale i zięć też opiekuńczy bardzo. Wiem, że są blisko, że mogę na nich liczyć. Że syn z morza zawsze do swojej mamy wraca. Że często dzwoni. Że wnuczka się troszczy, Alveo podsuwa. A wnuk, dorosły chłop, prawdziwy macho mówi: „Babciu, muszę cię w noskę pocałować”. To chyba jestem jedyną taką babcią... To dla mnie dużo znaczy, jeśli wiem, że będą święta i ja przygotuję też coś dla moich bliskich, że razem usiądziemy do Wigilii. Cieszę się, że mam dla kogo być na tym świecie, że mam o kogo się troszczyć, o kim myśleć. Żyję przyjazdem syna. Wnuczka, która

otworzyła gabinet kosmetyczny. Czuję nad sobą opiekę mojego męża, ale i błogostawieństwo Jana Pawła II. Jak tylko coś się dzieje, to ja modłę się do Ojca Świętego i idę na cmentarz do męża. Wiem, że tych dwóch panów nade mną czuwa. A jeszcze święty Tadeusz Juda! Powierzyłam mu wszystkie moje problemy. I on mi pomaga. Moja wiara mnie trzyma. Ale najważniejsza jest miłość.

Ale też ważna jest miłość do siebie.

Trzeba o siebie dbać. Przede wszystkim trzeba się zahartować. Przyjmować witaminy, dobrze się odżywiać, głupstwami się nie przejmować i zawsze coś dobrego zrobić. Dla kogoś.

Dla siebie nie?

Beata Tyszkiewicz ostatnio mówiła, że przede wszystkim trzeba być egoistą. Jeśli tak kocham innych, to muszę też zadbać o siebie, żeby bliskim nie sprawiać kłopotu, żeby się o mnie nie martwili.

Ale jest Pani mamą i babcią, która nie krytykuje, nie poucza...

Kiedy idę do córki w odwiedzinę, jak pacierz powtarzam: „Nie wtrącaj się, nie mędrkuj”. Ale jeśli dzieci proszą mnie o radę, to chętnie jej udzielię. Mnie się nie podoba, że moja córka rozpieszcza swoje dzieci, ale i ja rozpieszczałam swoje. Każdy musi przeżyć życie po swojemu. Uczyć się na swoich błędach. W takiej atmosferze są prawdziwym świętem te nasze niedzielne obiady rodzinne. Zwyczaj przejęła po swojej babci moja córka i te obiady od lat skupiają przy stole całą rodzinę. Przychodzę, śmieję się, żartujemy, rozmawiamy. Wtedy czuję, jaki ogrom miłości i troski mnie otacza. Wiem, że niechby tylko coś mi się stało, to pomoc przyjdzie do mnie natychmiast. Ale szczęśliwa też jestem, gdy syn zadzwoni, że ma ochotę na mój kapuśniak! Czy na ozorki. To ja już w radości cała biegnę po produkty na halę. Albo gdy zięć prosi, bym coś upiekła. To ja bardzo chętnie, natychmiast! Czy dla wnuczki coś na szydełku wydziergam. Mam strasznie dużo zajęć! U mnie dzień jest bardzo krótki. Poza tym wszystko mnie interesuje i pasjonuje. I polityka, i ozdoby świąteczne na ulicach, i gazety, i seriale. I spotkania z przyjaciółkami w kawiarniach. Tylko modlić się, żeby rodzina była zdrowa, żebyśmy mogli cieszyć się światem jeszcze długo.

Dobra rada dla tych, którzy się starzeją?

Odpowiem pani wierszem Wisławy Szymborskiej:

„Dobra rada dla tych, którzy się starzeją
Niech zacisną zęby i z życia się śmieją.
Kiedy wstaną rano, „części” pobierają,
Niech rubrykę zgonów w prasie przeczytają,
Jeśli ich nazwiska tam nie figurują,
To znaczy, że zdrowi i dobrze się czują.”

Rozmawiała Zofia Rymszewicz
Fot. Katarzyna Piotrowska

Jak zachować zdrowie i opóźnić proces starzenia?

Zainteresowanie ludzi swoim zdrowiem ciągle wzrasta i dlatego w wielu krajach świata przeprowadzono szereg badań, z których jednoznacznie wynika, że stan naszego zdrowia zależy: w 70% od tego, co jemy, w 20% od czynników zewnętrznych (środowisko) i w 10% od czynników genetycznych. Mamy więc szalony wpływ na nasze zdrowie w starszym wieku. Co możemy zrobić – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka.

Wszystko zależy od homeostazy wewnętrznej, w której wszystkie komórki naszych organów pracują optymalnie i maksymalnie w pełnej harmonii oraz od homeostazy zewnętrznej w otaczającym nas środowisku. Jeżeli nie ma „zgrzytów” w tym układzie, przystosowujemy się i dążymy do zdrowia. Jeżeli natomiast nie ma harmonii wewnętrznej i zewnętrznej, niestety ulegamy procesom chorobowym. Oczywiście na drogę do naszego zdrowia lub choroby mają, jak wspomniałem, wpływ nasze geny, ale nie przejmujemy się nimi, to zaledwie 10%.

Błędne koło leków

W Wielkiej Brytanii rozreklamowano parę lat temu pojęcie „błędneho koła leków”. Założmy, że mamy 100% zdrowia. NIEWŁĄSCIWE ODŻYWIENIE w XXI wieku powoduje, że zdrowie to tracimy. Po pewnym czasie mamy już około 75% zdrowia. Zażywamy okazjonalnie antybiotyki, leki przeciwbólowe, przechodzimy infekcje, jesteśmy zmęczeni, miewamy nasilające się bóle głowy. W związku z tym mamy już około 50% zdrowia. Czas biegnie, a my regularnie zażywamy leki przeciwzapalne, stosujemy silniejsze antybiotyki, zwiększamy dawki leków. W naszym organizmie gromadzi się nadmiar substancji toksycznych, pojawiają się alergię i stany zapalne. Na szczęście pozostaje nam jeszcze około 25% zdrowia. Na tym etapie „błędneho koła leków” jesteśmy już uzależnieni od wielu preparatów farmakologicznych na nadciśnienie, leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Zaczynają się choroby zwyrodnieniowe, zapalenia stawów, choroby

układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca i wiele innych, które w konsekwencji doprowadzają do naszego zgonu.

Droga, którą trzeba przejść

Proces starzenia się to droga, którą każdy z nas musi w swoim życiu przejść. Tylko od nas samych zależy, jaka ta droga będzie.

Kiedy nic nie będziemy robić w kierunku poprawy i zaakceptujemy to, co się dzieje („no, bo tak musi już być”) będzie to dla nas górską, stromą, wyboistą drogą, pełną niebezpieczeństw. Jeżeli natomiast zaczniemy działania w kierunku poprawy naszego zdrowia i zahamowania procesów starzenia, może się okazać, że droga ta to komfortowa, bezkolizyjna, dwupasmowa autostrada. Oczywiście nie chodzi tutaj o szybkość podróżowania, ale o komfort podróży przez całe nasze życie. Podróżujmy więc jak najwolniej, ale autostradą.

Bardzo ważną sprawą jest to, że na drogę zdrowienia, która zatrzyma procesy chorobowe i starzenie się, możemy wjechać w każdej chwili naszego życia.

Oczywiście będzie lepiej wjechać w wieku 20–30 lat (pełna profilaktyka chorobowa) niż w wieku 60–70 lat, kiedy już „zapracowaliśmy sobie” na wiele chorób.

Często ludzie pytają, czy w dzisiejszym XXI wieku istnieje „śmierć fizjologiczna”, spowodowana starzeniem się ustroju. Niestety, w dzisiejszym świecie coraz rzadziej „umieramy ze starości”. W takim razie rodzi się pytanie – jak długo możemy żyć? Górna granica życia człowieka to 120–130 lat. Mamy to zakodowane w genach naszego gatunku.

Dlaczego więc tak długo nie żyjemy?

Tak jak wspomniałem, w zasadzie umieranie „ze starości” nie istnieje. Umieramy zazwyczaj na nękające nas choroby cywilizacyjne XXI wieku, które drastycznie skracają nasze życie. Gdy starzejemy się, w naszym organizmie zachodzi olbrzymia ilość procesów.

Komórki naszego ustroju „zużywają się” i nie są niestety wymieniane „na nowe”.

Z jednej strony więc ubywa komórek w naszym ustroju, a te, które pozostały, nie są już tak aktywne i sprawne w wytwarzaniu odpowiedniej ilości enzymów i hormonów potrzebnych do procesów metabolicznych.

W stanach fizjologicznych komórka do prawidłowego, optymalnego działania potrzebuje: kalorii z pożywienia, tlenu, makro- i mikroelementów, witamin i antyoksydantów. W wyniku różnych przemian wytwarza wysokoenergetyczne wiązania ATP i wodę. Jeżeli jednak w wyniku starzenia dojdzie do nieprawidłowości w tych przemianach, zacznie wzrastać ilość nadtlenu wodoru, a to już sygnał do wzrostu poziomu wolnych rodników.

Oczywiście organizm ma szereg endogennych

przeciwutleniaczy (albumina, kwas moczowy, melatonina, kwas liponowy, peroksydaza, katalaza i inne), które niwelują wolne rodniki, ale u osób starszych nie ma tych antyoksydantów endogennych za dużo, tak więc walka z nimi jest z góry narażona na porażkę. Dodatkowo na osoby starsze oddziałują źródła egzogenne wolnych rodników: zanieczyszczone środowisko, promieniowanie jonizujące (UV, rentgenowskie), nadużywanie leków i używek, niewłaściwa dieta, stres i depresja, nadmierny wysiłek fizyczny i PALENIE TYTONIU (jeden wypalony papieros to 10 000 000 000 000 000 wolnych rodników, które musimy zwalczyć). Niezmiernie ważna u osób starszych jest suplementacja i spożywanie dużej ilości pokarmu z naturalną witaminą C, E, keratenoidami, polifenolami, kwasem liponowym, koenzymem Q oraz selenem, miedzią, cynkiem, manganem i żelazem. W komórkach naszego organizmu trwa nieustanna walka – wolne rodniki kontra antyoksydanty. Powstające w dużej ilości wolne rodniki przyczyniają się do uszkodzenia naszych komórek oraz naszego DNA i w konsekwencji pojawiają się symptomy starzenia i liczne choroby cywilizacyjne. Antyoksydanty natomiast zwalczają wolne rodniki i zabezpieczają komórki naszego DNA przed uszkodzeniem, chroniąc jednocześnie nasze zdrowie.

Reakcja na upływ lat

Przychodzi kiedyś taki dzień, że stajemy przed lustrem. Do naszego mózgu dochodzi informacja, że nie nie jesteśmy już tacy młodzi, jak przed laty. Od naszych reakcji w tym momencie zależy bardzo dużo. Najgorszą jest AKCEPTACJA. Godzimy się na to, co się dzieje i akceptujemy proces starzenia się fizycznego i psychicznego. Akceptujemy, snujemy plany na przyszłość i stale powtarzamy: „tak musi być”, „taka jest kolej rzeczy” i „tak jest na świecie poukładane”. Druga grupa to BUNTOWNICY. Oni walczą, nie akceptują zmian swojego wyglądu – decydują się na farbowanie włosów, peruki, operacje plastyczne, likwidację zmarszczek, korekcję brzucha, biustu. Tracą czas i pieniądze. Wydają im się, że to walka z czasem. Jest też mała grupa ludzi, którzy, gdy uświadomią sobie, że się starzeją, zaczynają poszukiwać „nowej miłości”. Wydaje im się, że zatrzymają młodość. Oczywiście błędzą, ale mają dużą szansę, gdy zaczną stosować na swej drodze do zdrowia odpowiednie suplementy. Ostatnia grupa po poszukiwacze „eliksiru młodości”. Poszukuje się go od tysięcy lat. Ci poszukiwacze XXI wieku wierzą, że jest to jeden uniwersalny suplement, a gdy go nie znajdują (Internet, sąsiadka, rodzina,

koleżanki z pracy), zaczynają brać garściami różne suplementy, które powinny ułatwić drogę do zdrowia i zahamowania procesów starzenia się. Jeśli robią to w sposób nieprzemyślany, mogą sobie wyrządzić wiele szkody. W dobrej wierze, spożywając różne suplementy różnych niesprawdzonych firm, mogą być „królikiem doświadczalnym”, kumulując w sobie ogromne ilości toksyn i metali ciężkich. Dobra suplementacja z jednej strony pomoże nam w wylapywaniu i zwalczaniu wolnych rodników (antyoksydanty), a z drugiej strony dostarczy naszym komórkom odpowiedniej ilości witamin, makro- i mikroelementów, pierwiastków śladowych i aminokwasów. Takie postępowanie skutecznie hamuje starzenie się, niezależnie od stopnia zaawansowania tego procesu. Podczas badań amerykańskich uczonych na temat długowieczności udowodniono, że zależy to w dużej mierze od poziomu witaminy A, C, E i betakarotenu w naszej krwi. 80–85% Amerykanów umiera z powodu chorób spowodowanych złą dietą i niewłaściwą suplementacją. Jeżeli pragniemy przedłużyć nasze życie, musimy do odpowiedniej diety (o której za chwilę) bezwzględnie dołączyć naturalne witaminy A, C, E, betakaroten, ale także cynk, selen, żelazo, miedź, mangan, aminokwasy (głównie glutation i cysteinę) oraz naturalne antyoksydanty, np. sok z winogron.

Dieta u osób starszych

Obecnie dieta powinna być dietą preferowaną przez Światową Organizację Zdrowia. 50% tej diety to warzywa i owoce, które dostarczają odpowiednią ilość witamin, makro- i mikroelementów oraz antyoksydantów. Poza tym zawierają duże ilości błonnika, który działa zbawiennie na śluzówkę jelit oraz chroni przed procesami nowotworowymi jelita grubego. Błonnik likwiduje także zaparcia, które sprzyjają zaleganiu mas kałowych i wchłanianiu się olbrzymiej ilości toksyn do naszego organizmu. 30% proponowanej diety to produkty zbożowe z grubego przemiału (nie: puszyste, dmuchane bułki pełne spulchniaczy, ulepszaczy, polepszaczy smaku i konserwantów). Białko stanowi 20% tej diety (głównie ryby i białe mięso oraz nabiał). Dieta współczesnego człowieka powinna być obecnie zbliżona do diety jaskiniowców, która składała się głównie z węglowodanów złożonych (produkty roślinne, owoce, warzywa) – 65%. Białko stanowiło 17%, a tłuszcze 18%. Optymalna dla nas dieta powinna zbliżyć się do tych proporcji. Niestety wiadomo, że dieta współczesnego człowieka jest dla niego zabójcza: tylko 28% węglowodanów złożonych (zawartych



w warzywach i owocach), 12% białka i aż 40% tłuszczów oraz 20% toksycznego cukru. Dla osób starszych bardzo ważne jest to, by ich dieta była wysokowęglowodanowa (warzywa i owoce), niskotłuszczowa i niskokaloryczna. Powinna być także dietą niskobiałkową (co rodzi u wielu osób spore zdziwienie). Większość z nas namawia uparczywie seniorów do spożywania dużych ilości białka („aby byli silni i zdrowi”). Robimy to w dobrej wierze, mamy dobre intencje, ale niestety szkodzimy im. Spożywanie przez osoby w starszym wieku dużych ilości białka spowoduje, że ich zmęczone komórki nie będą w stanie tego białka zużyć w swoich procesach metabolicznych. Zacznie się wtedy wytwarzać olbrzymia ilość wolnych rodników, z którymi starsi schorowani ludzie nie będą mogli sobie poradzić. Takie działanie nie poprawi ich stanu zdrowia, ale je pogorszy.

Walka ze stresem

Niezmiernie ważna w procesie zdrowienia i zahamowania procesów starzenia się jest walka ze stresem i samotnością. Osoby starsze nie radzą sobie ze stresami dnia codziennego, częściej zapadają na choroby, chorują ciężiej, z powikłaniami, szybciej się starzeją. Jeżeli jeszcze są samotne, problem narasta. Udowodniono jednoznacznie, że codzienny

stres wpływa niekorzystnie na długość naszego życia. To właśnie stres blokuje wytwarzanie przez nasze nadnercza hormonu DHEA. Niski poziom tego hormonu zdecydowanie przyspiesza starzenie się, zwiększa również ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, chorób nowotworowych oraz m.in. choroby Alzheimera. Zahamowanie produkcji DHEA w korze nadnerczy w wieku 35–40 lat powoduje obniżenie poziomu testosteronu i estrogenów. Niedobory

*Każdy człowiek chce żyć długo,
ale żaden nie chce być stary.*

Jonathan Swift

tych hormonów wiążą się z objawami starzenia się naszego ustroju. Mamy wówczas kłopoty z pamięcią, problemy z koncentracją, rozpozynają się zmiany miażdżycowe i osteoporoza.

Odrobina ruchu

Ważną także sprawą podczas „wjazdu” na drogę zdrowienia jest dla osób starszych odrobina ruchu. Ma to być tylko odrobina ruchu (spacer, gimnastyka), a nie jogging, intensywna jazda na rowerze górskim, zajęcia na siłowni czy sporty ekstremalne. Intensywny ruch w tym wieku na pewno zaszkodzi, a nie pomoże.

Pozytywne nastawienie do życia

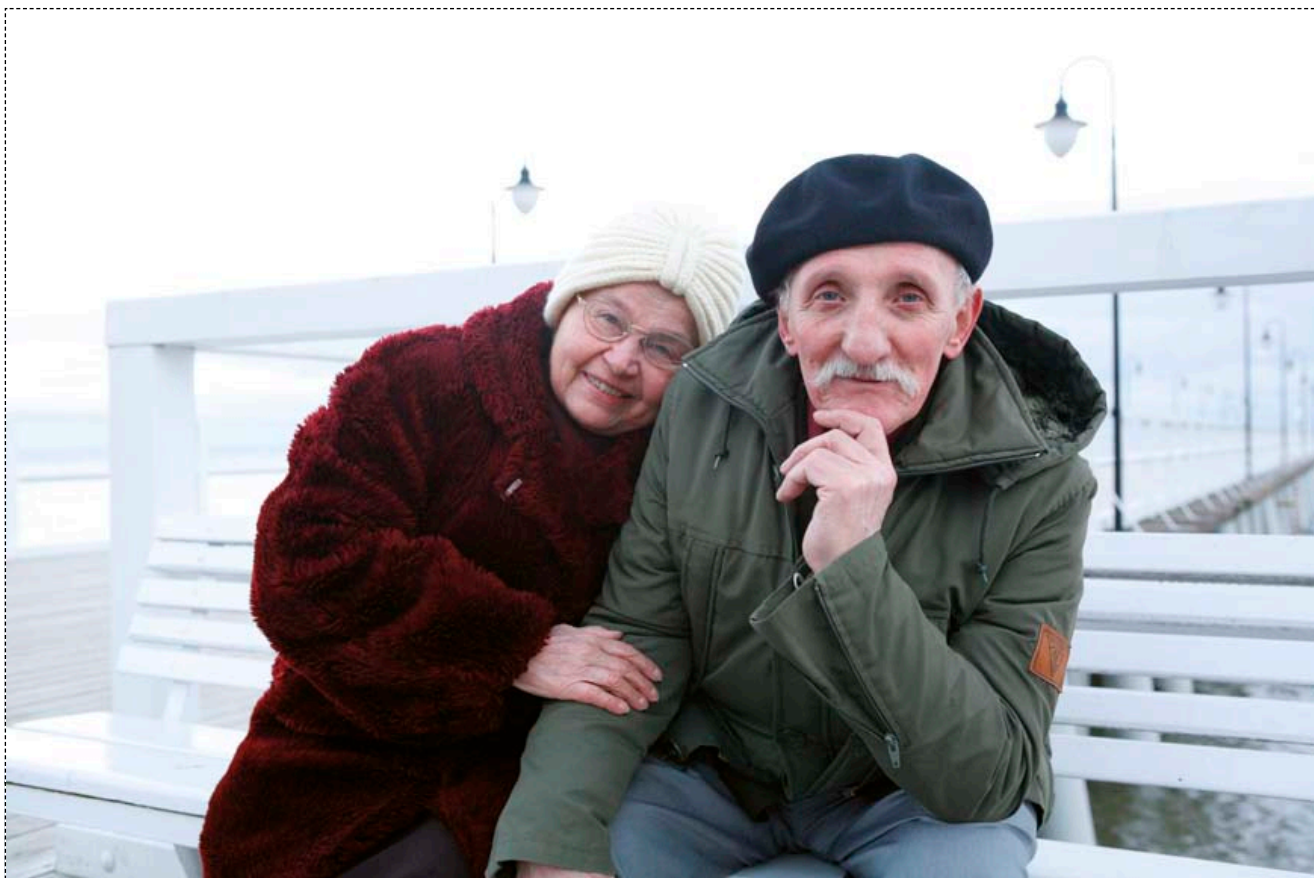
Na temat pozytywnego myślenia i pozytywnego nastawienia do życia podczas procesu zdrowienia i hamowania starzenia napisano wiele bardzo mądrych psychologicznych książek, ale od kilku lat nie powołuję się na nie w rozmowach z seniorami, bowiem od razu słyszę od nich: „Panie doktorze, tyle kłopotów, problemów, nękające nas choroby, brak pieniędzy na leki, stresi, bezrobotne dzieci, niezapłacone rachunki, a pan mówi o pozytywnym nastawieniu do życia”.

Przytaczam wtedy opowiastkę dotyczącą pozytywnego myślenia, którą parę lat temu opowiedział mi mój przyjaciel ksiądz: *Wyobraź sobie, że idziesz ubrany w najlepszą koszulę, jaką masz, markowy garnitur, kapelusz i buty do kościoła, na sumę w niedzielę i nagle przed drzwiami do kaplicy lecący gołąb „naro-bit” ci na ten markowy przyodziewek. Nie denerwuj się, nie przeklinaj, nie „nakręcaj się”. Pomyśl: „DOBRZE, ŻE KROWY NIE LATAJĄ!”*

Takie przedstawienie pozytywnego nastawienia do życia pomaga i jest receptą na problemy dnia codziennego (choroby, starość, brak pieniędzy itp.).

Podsumowując

W procesie starzenia się nawet optymalna i bardzo dobrze przemyślana suplementacja to nie wszystko.



10 prostych kroków, by zmienić jesień swojego życia

„Citizen Contract” – metoda opracowana przez naukowców na sympozjum „Zdrowa starość w Europie” – pozwoli Europejczykom cieszyć się zdrowiem i energią na starość. Celem tej metody jest uświadomienie i pokazanie Europejczykom, jak można żyć, by dłużej cieszyć się dobrym stanem zdrowia. Ludzie powinni indywidualnie i w większych grupach poznać funkcje swojego ciała. Eksperti uważają bowiem, że większość psychicznych zmian, jakie zachodzą u osób starszych, powoduje nie wiek, lecz wcześniejsze zaniedbanie własnego zdrowia. Przedstawiamy 10 prostych kroków, które pozwolą cieszyć się dłużej młodością.

1. Weź odpowiedzialność za swoje zdrowie

Indywidualnie: Naucz się odczytywać sygnały, jakie daje ci twój organizm. 77% Europejczyków, którzy zaczęli stosować się do sygnałów wysyłanych przez ich ciało, poprawiło swoje samopoczucie.

Społecznie: Popieraj i promuj przez całe życie różne sposoby dbania o zdrowie.

2. Ruszaj się

Aktywność fizyczna jest kluczem do zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Eksperti udowodnili, że 30 minut ćwiczeń pięć razy w tygodniu sprawia, że nie tylko czujemy się, ale i wyglądamy 3,7 lat młodziej.

3. Jedz wszystko z umiarem

Odpowiednia dieta, jedzenie pożywienia uboższego w cholesterol to podstawa ładnej sylwetki i dobrego samopoczucia. Nadwaga może skrócić życie aż o 9 lat!

4. Pij odpowiednią ilość płynów

2 litry płynów dziennie to absolutne minimum. Pamiętaj, że 5 szklanek wody każdego dnia zmniejsza ryzyko zachorowania na raka o 79%.

5. Stymuluj swój umysł

Indywidualnie: Nauka w każdym wieku poprawia pamięć. Z umysłem jest jak z mięśniami – nieużywane zanikają.

Społecznie: Jeśli masz taką możliwość, to chociaż w swojej firmie wyeliminuj wiek jako kryterium przy rekrutacji do pracy, awansie itp. i przystosuj miejsce pracy do wieku pracowników.

6. Śpij dobrze

Zdrowy sen wzmacnia koncentrację, system immunologiczny oraz poprawia ogólną koordynację i samopoczucie. Naukowcy podejrzewają, że niedobór snu zwiększa ryzyko cukrzycy, podnosi ciśnienie krwi oraz może przyczyniać się do otyłości.

7. Okiełznaj stres

Stres może wywoływać zarówno psychiczne, jak i fizyczne problemy. Ciągły stres zwiększa o 72% ryzyko wylewu.

8. Szanuj siebie i innych

Indywidualnie: Okazuj innym szacunek, na jaki zasługują. Nie traktuj wieku jako ważnego czynnika w kontaktach z innymi.

Społecznie: Nie dyskryminuj innych. Tolerancja to cecha, która ułatwia codzienne życie.

9. Myśl pozytywnie

Indywidualnie: Śmiech i zabawa pomagają zachować zdrowie. Pozytywne podejście do życia pomaga w każdej sytuacji.

Społecznie: Pomóż starszej osobie odnaleźć się w społeczeństwie. Nie dyskryminuj starszych, bądź dla nich sympatyczny.

10. „Nigdy nie jest za późno”

Indywidualnie: Nigdy nie jest za późno, by zacząć dbać o siebie i zmienić swoje nastawienie do życia.

Społecznie: Jest tak dużo rzeczy do zrobienia, zacznij udzielać się społecznie. Zwróć uwagę innych na dręczące cię problemy.

Aleksandra Oniszk

Artykuł zamieszczony w portalu senior.pl

Przypomina mi się mój sąsiad, który po przejściu na emeryturę zadbał o dobrą, przemyślaną suplementację, bo zdawał sobie sprawę, że w dzisiejszych czasach spożywane jedzenie to (jak mówił) bezwartościowa, jałowa pasza. Sądził jednak, że wystarczy tylko stosowanie suplementów, aby rozwiązać problemy zdrowienia i lepszej kondycji psychicznej i fizycznej. Palił olbrzymią ilość papierosów, jeździł swoim polonezem do odległego o 100 metrów kiosku, popijał piwo, siedząc w fotelu i „klikał kanałami”, oglądając w ekranie telewizora wszystko, co popadło.

Dziwił się, że suplementy nie pomagają, że nadal czuje się kiepsko i dalej ma te same problemy zdrowotne, co kiedyś. Po rozmowie ze mną, oprócz suplementacji podczas „wjaz-

du” na drogę zdrowia, zaczął robić coś więcej. Kupił psa, kilka razy dziennie chodzi na spacer do parku, zmienił diametralnie dietę. Ograniczył do minimum bezmyślne oglądanie telewizji, dużo czyta, ograniczył picie piwa. Pali nadal paczkę papierosów dziennie, ale chodzi po nie do kiosku pieszo z psem. Po kilku miesiącach takiego trybu życia odczuł znaczną poprawę swojego stanu zdrowia i jak mówi, obecnie nie wróciłby już „do tego, co kiedyś było”.

Tak więc praca nad poprawą swojego stanu zdrowia i nad zahamowaniem procesu starzenia się to nie tylko dobra suplementacja. Musi to być praca kompleksowa, która będzie obejmować zmianę diety, przyzwyczajenia, włączenie ruchu do siedzącego trybu życia, walkę ze stresami i myślenie: „dobrze, że krowy nie latają”.

Wtedy dopiero znajdziemy się na autostradzie swego życia. Jedźmy komfortowo i jak najwolniej.

lek. med. Wojciech Urbaczka
Fot. Katarzyna Piotrowska

Moje miejsce na ziemi, mój cel w życiu



Janina Włodarczyk z Łodzi jest szczęśliwą żoną, matką i babcią. Ma 70 lat. Gdy pytam, co oznacza dla niej „jesień życia”, mówi: „Pogodna, stabilna, a przede wszystkim zdrowa”. Taka właśnie jest jej jesień życia. Energię czerpie z Alveo, jej siłą jest rodzina. Jaką ma receptę na szczęśliwe życie? Być uczciwym i kochać. Z miłości do męża przez 30 lat prowadziła wędrowny, koszarowy żywot. Nie żałuje.

Zaimponował jej elegancją i spokojem. A ten mundur?! Janeczka zamarzyła o pięknym, uroczystym ślubie, ze szpalerem i wojskową pompą. I taki właśnie miała. Na nową drogę życia wkroczyła, idąc pod połyskującymi szablami.

Antoni był pogranicznikiem, pełnił odpowiedzialne stanowiska. Gdy dostał propozycję awansu i przeniesienia, nie protestowała. Nie chciała przeszkadzać mu w karierze.

– Trochę mi było żal ukochanej pracy – wspomina. – Przez 16 lat byłam pielęgniarką, mam wykształcenie medyczne. Moja praca była dobra i szlachetna. Zostawiając ją, nie myślałam o stracie, ale o przygodzie, która mnie czeka. Byłam młoda, pełna optymizmu. Spakowałam walizki i ruszyłam w nieznanne.

3 przeprowadzki = 1 spalenie

Nieznane okazało się być przygraniczną miejscinką. Tam czekało wojskowe mieszkanie, nowi znajomi i idealnie zorganizowane życie. Antoni całe dni spędzał w pracy, Janeczka znalazła posadę w administracji państwowej, zajmowała się dziećmi i domowymi obowiązkami.

– Zawsze marzyłam o domu, takim z ogródkiem, sadem i warzywnikiem. Wyobrażałam sobie, że wstaję rano i siadam na tarasie z filiżanką kawy, a z domu dobiega niski dźwięk zegara. Mój tata zbierał zegary.

Tymczasem nasz budzik nerwowo oznajmiał szóstą. Mąż szykował się do wyjścia, przytulał chłopców i wychodził. Ja zostawałam w naszym M4. Z biegiem lat zaczęło mi przeszkadzać to, że nie ma w nim duszy, naszego stylu. Że musi być urządzone tak, żeby łatwo można było się spakować i przeprowadzić. Do cna praktyczne, wielofunkcyjne meble, żadnej wygody, brak oryginalności. Mieszkanie wojskowego musiało błyszczeć: łóżka pościelone, kurze starte, dywany odkurzone – w każdej chwili ktoś mógł złożyć nam wizytę. Czułam się tam gościem. Wiedziałam, że będziemy tu przez jakiś czas, że wkrótce zaczniemy od nowa. W wojsku jest takie przysłowie „Trzy przeprowadzki to jedno spalenie”. My przeprowadzaliśmy się 4 razy.

Zapuścić korzenie

– Życie żony wojskowego odpowiadało mi, byłam w ciągłym ruchu, nie miałam czasu

na nudę – wyznaje Janina. – Wszystko było zaplanowane, zorganizowane. Kasyna, przyjęcia, bale – wspominam je miło, ale każdy wiek ma swoje prawa. Zbliżając się do pięćdziesiątki, coraz bardziej tęskniłam za stabilizacją. Chciałam znaleźć swoje miejsce na ziemi i powiedzieć: „To mój dom, tu jestem u siebie”.

Kardiolog stwierdził, że mąż Janiny ma uszkodzony mięsień sercowy, prawdopodobnie na skutek zawału. To przyspieszyło podjęcie decyzji o emeryturze. Janeczka przekonała męża, że czas zwolnić tempo i odpocząć. Na swoje miejsce na ziemi wybrali Łódź. Janina zrezygnowała z pracy, cieszyła się, że to koniec ich wędrownego życia.

– Po tylu latach mamy tylko nasze mieszkanie – uśmiecha się. – Każdy ma swój pokój. W salonie stoją duże, wygodne, ciężkie meble – nikt ich już nie będzie przenosił. Z ogromną przyjemnością kupowałam te sofy, fotele, firanki i dodatki. Wieształam na ścianach obrazy, rodzinne pamiątki i zdjęcia wnuków. Teraz to mieszkanie ma duszę, nie jest wymarzoną domem z ogrodem, ale tu jestem u siebie, czuję się swobodnie. I wreszcie mogę zamknąć drzwi do sypialni i ukryć niezaścielone łóżko – dodaje.

Janina zawsze była okazem zdrowia. W ciągu 43 lat pracy na zwolnieniu była zaledwie kilka dni. Była wzorowym pracownikiem, prawą ręką szefa. Ile razy wspominała o emeryturze, tyle razy on ucinął temat. Każde jej podanie o przejście na emeryturę lądowało w szufladzie, a szef wysyłał ją na urlop; niech odpocznie, przemyśli. Gdy skończyła 65 lat, organizm sam upomniał się o swoje prawa.

– Siedziałam w pracy po godzinach, gdy nagle poczułam przeszywający ból w klatce piersiowej. Dusiłam się – wspomina. – W szpitalu lekarz orzekł niedokrwienie mięśnia sercowego z dusznicą bolesną i nadciśnienie. Za dużo pracy, za dużo odpowiedzialności, czas na emeryturę.

– Przez 2 lata odpoczywałam w domu – opowiada dalej Janeczka. – Wstawałam rano, zażywałam leki, sprzątałam, czytałam książki, oglądałam telewizję i... męczyłam się. Czułam się niepotrzebna, zagubiona, jakbym była na marginesie życia. Zastanawiałam się, czy to już koniec, czy tak będzie wyglądać moja starość? Brakowało mi kontaktów

z ludźmi, pracy, jakiegoś celu, nie mogłam usiedzieć w domu.

Nowy cel

– Odpowiedzią na moje potrzeby była Akuna – przyznaje Janina. – W marcu 2006 roku Janusz Karpacki polecił mi Alveo. Zdawałam sobie sprawę, że mój organizm już nie funkcjonuje jak u 20-latki, chciałam go oczyścić i dożywić. Zaczęłam od jednej miarki dziennie. Przyjmowałam regularnie leki na serce, robiłam badania i odwiedzałam kardiologa. Czekałam na wszczęcie rozrusznika, który był konieczny, ze względu na niskie tętno. Po dwóch miesiącach stosowania Alveo kardiolog zmniejszył mi dawkę leków z 7 na 5 dziennie. Podczas kolejnej wizyty odstawił jeszcze 2 i poddał w wątpliwość założenie rozrusznika. Miesiąc później przyjmowałam już tylko jeden lek, a lekarz odwołał operację. Stwierdził, że rozrusznik w ogóle nie jest potrzebny. Dziś nie biorę już żadnych lekarstw.

Antoni też pije Alveo. Preparat wspomaga jego nadwerżone zawałtami serce.

– Drugi zawał przeszedł w 1992 roku, trzeci w marcu 2007. Lekarze założyli mu wtedy stenty w naczyniach krwionośnych, ale po 3 tygodniach jedna ze sprężynek zamknęła się i akcja serca zatrzymała się. Chirurg tłumaczył później Janeczce, że w swojej praktyce spotkał

się z trzema takimi przypadkami i tylko jej mąż przeżył. Lekarz nie wykluczał, że to Alveo wzmacniło na tyle organizm Antoniego, że udało się go uratować.

Janeczka zaczęła opowiadać o preparacie rodzinie i bliskim.

– Cieszyłam się, że my czujemy się lepiej, chciałam, żeby nasi znajomi też poznali działanie Alveo – mówi. – Nie raz słyszałam komplementy: że wyglądam młodziej, mam ładniejszą cerę, więcej energii. To zasługa preparatu. Odezwwał się we mnie duch pielęgniarskiej pomocy. Postanowiłam zaangażować się we współpracę z Akuną.

Spełnione marzenia

W listopadzie 2007 roku Janina uzyskała w firmie nominację na Lidera Dywizji. Prowadzi działalność gospodarczą, niedawno kupiła sobie komputer.

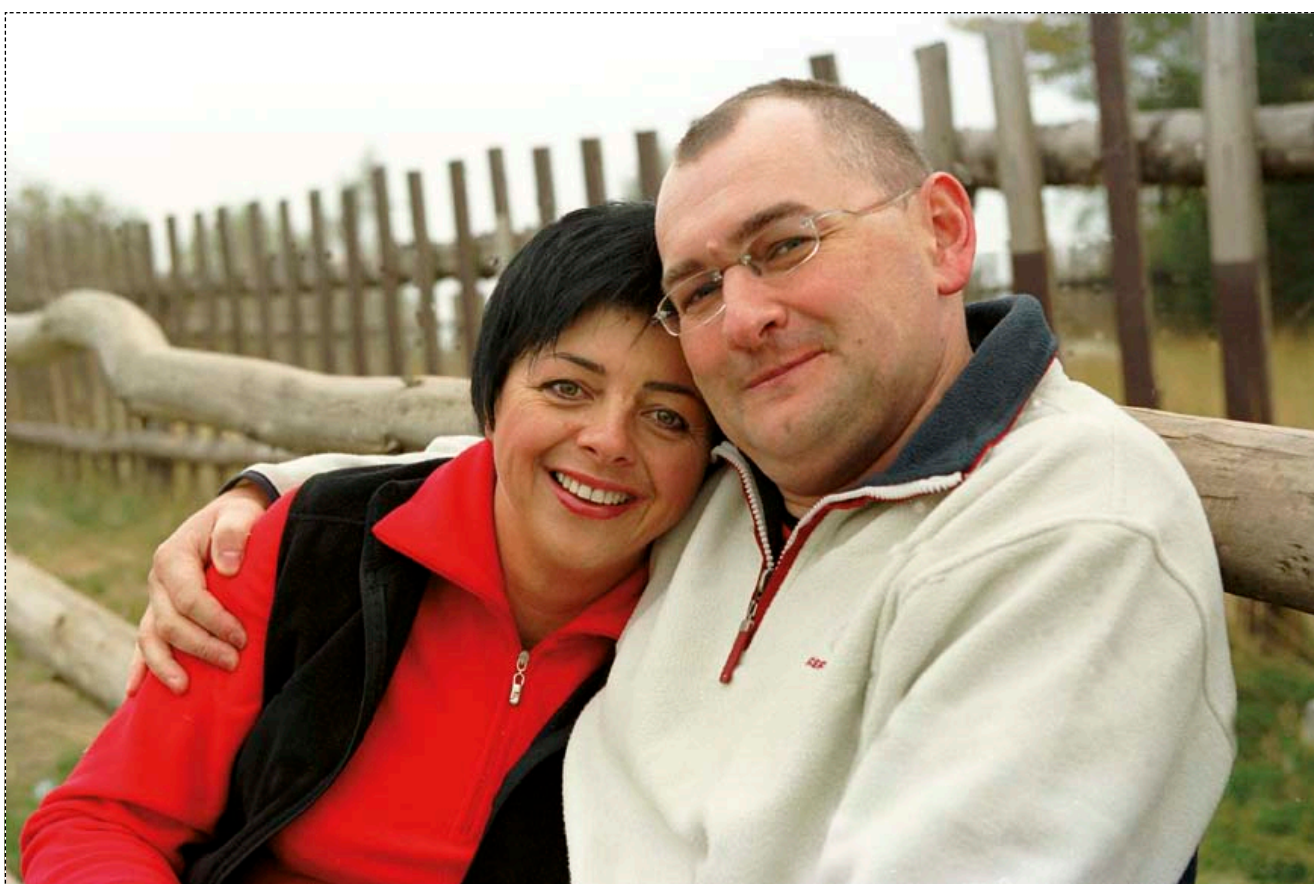
– Znów jestem aktywna i robię to, co kocham – tłumaczy – pomagam ludziom. Mam szlachetny cel i jestem potrzebna. Dzięki pracy w Akunie czuję się dowartościowana. I mogę spełniać swoje marzenia. Zaczęłam od zegara. Kupiłam go za pierwsze zarobione pieniądze. Jest taki, o jakim zawsze marzyłam – duży, stylowy, z wahadłami, jak w moim rodzinnym domu. Teraz zbieram na remont naszego domku na działce. Chociaż to domek letniskowy, chcę,

żeby wyglądał jak ten z moich snów. Współpraca z Akuną poprawiła moją sytuację finansową. Mówi się, że „pieniądze szczęścia nie dają”, ale przecież są bardzo ważne, szczególnie, gdy człowiek ma już 70 lat i niezbyt wysoką emeryturę. Wcześniej nie było mnie stać na drogie prezenty dla męża, dzieci i wnuków. A dzięki Akunie Mikołaj w tym roku był bardzo szczydry. Mojej najmłodszej wnusi podarowałam zestaw „małej pielęgniarki”. Może uda mi się zaszczepić w niej potrzebę pomagania innym. Ja kierowałam się w życiu sercem, to pozwoliło mi przeżyć życie szczęśliwie. Dla moich dzieci i wnuków pragnę tego samego.

Katarzyna Mazur
Fot. Adam Słowikowski



Jak zachować równowagę organizmu



To, że się starzejemy jest jednakże dla wszystkich. To, jak się starzejemy, jest różne dla każdego... O starzeniu się komórek, chorobach w starszym wieku i sposobach zapobiegania im mówią Ewa Łyszczarz, biolog, wicedyrektor gimnazjum i lek. med. Mirosław Łyszczarz, chirurg.

Człowiek wykorzystując rozwój medycyny, poprawiając warunki życia i troszcząc się o zdrowie, wciąż dodaje sobie lat życia. Wiele naukowych obserwacji wskazuje, że proces starzenia jest w pewnej mierze kontrolowany

przez nasze geny. Jedną z modnych teorii głosi, że starzenie się komórek to skutek kumulacji chemicznych uszkodzeń komórek przez tzw. wolne rodniki tlenowe. Zdaniem zwolenników innej koncepcji zawodzi komórkowy „system zasilania” czyli struktury komórkowe, w których zachodzą procesy energetyczne. Od dawna jednak wiadomo, że każdy żywy organizm znajduje się w równowadze metabolicznej.

Co to jest metabolizm?

Proces, w którym powstają nowe tkanki i komórki, a stare ulegają rozkładowi, zwany jest **metabolizmem**. Wszystko, co dzieje się w organizmie człowieka po to, by utrzymać

przy życiu narządy, tkanki i komórki określa się mianem metabolizmu. Mieszczą się w tym zarówno procesy proste, takie jak wzrost włosów czy paznokci, jak i bardzo skomplikowane, np. rozkład tłuszczu w celu wyzwolenia energii. Metabolizm to równowaga między powstawaniem nowych komórek a ich rozpadem. **Procesy anaboliczne** prowadzą do budowy tkanek i narządów. Z kolei **procesy kataboliczne** to takie, które prowadzą do rozkładu substancji na prostsze. Anabolizm i katabolizm są precyzyjnie dopasowanymi procesami. Jednak w młodości przeważają procesy anaboliczne, w wieku dojrzałym rysuje się równowaga między katabolizmem a anabolizmem, natomiast jesień życia to wyraźna przewaga katabolizmu. Tempo przemian metabolicznych nie jest zależne tylko od wieku. Wpływają na nie: stan zdrowia, aktywność fizyczna i psychiczna a także sposób odżywiania.

Mniej energii

Masa ciała zwiększa się od 20. do 50. roku życia i utrzymuje się do 65. roku życia na stałym poziomie. Następnie obniża się z powodu zmniejszenia ilości zarówno tkanki tłuszczowej, jak i beztłuszczowej. Odsetek tłuszczu w organizmie zwiększa się w wieku ok. 40 lat, a następnie obniża się po osiągnięciu 70 roku życia. Grubość podściółki tłuszczowej w jamie brzusznej i zawartość tkanki tłuszczowej wzrastają w miarę procesu starzenia. Stosunek wymiaru talii do bioder u kobiet w podeszłym wieku jest niższy niż u mężczyzn z tej samej grupy wiekowej i ten niższy stosunek wskazuje, że rozkład tkanki tłuszczowej ma u kobiet słabszy związek z nadmiernym wydzielaniem insuliny, nadciśnieniem tętniczym i cukrzycą.

U starszych mężczyzn w porównaniu z młodszymi obserwuje się mniejsze o 20% zużycie energii. U starszych kobiet natomiast to zmniejszenie zużycia energii związane z wiekiem jest bardzo małe. Można to wyjaśnić faktem, że u mężczyzn aktywność fizyczna zmniejsza się wyraźnie po przejściu na emeryturę, kobiety natomiast wykonują w dalszym ciągu prawie wszystkie prace domowe, podobnie jak w okresie pracy zawodowej. Podstawowa przemiana materii obniża się o 20% u mężczyzn i o 13% u kobiet. Najpoważniejszym czynnikiem wpływającym na obniżenie podstawowej przemiany materii jest zmniejszona ilość pożywienia. Kobiety niepalące w 55–74 roku życia spożywają dziennie o 300 kilokalorii mniej, niż w wieku 19–29 lat. U mężczyzn różnica ta wynosi 950 kilokalorii dziennie.

Podstawowymi funkcjami układu pokarmowego są trawienie i wchłanianie, którym służą wydzielanie i motoryka. W ciągu życia człowieka jego jelita stale i w szybkim tempie się zmieniają. Wymiana starych komórek na nowe następuje



co 24–48 godzin. Wchłanianie i wydzielanie są niemal stałe.

Problemy z przetykiem

Proces starzenia się jest związany ze zmianami fizjologicznymi i patofizjologicznymi w wielu układach (gruczoły dokrewne, układ naczyniowy, nerwowy), które oddziałują na budowę i funkcję przewodu pokarmowego. Starzenie się tłumaczy również nakładanie się zmian chorobowych innych narządów na zmiany czynności przewodu pokarmowego. Przykładem mogą być zmiany w motoryce przetyku w ósmej dekadzie życia, które do niedawna były przypisywane związanym z wiekiem zmianom w mięśniówce przetyku.

Ostatnio wykazano, że są one rezultatem chorób spoza przewodu pokarmowego (np. cukrzyca, zmian neurologicznych czy naczyniowych, związanych z wiekiem). Badania wykazały,

że większość zmian w motoryce przewodu pokarmowego w rzeczywistości wynika ze zmian neurologicznych, a nie mięśniowych.

Niebezpieczny stres

Zadziwiający związek między stresem psychicznym i społecznym a fizjologią odnosi się szczególnie do osób starszych, które obok zwykłych stresów wieku dorosłego są poddawane również takim stresom, jak śmierć małżonka, członków rodziny, przyjaciół czy utrata pracy i to w okresie narastających ograniczeń umysłowych i fizycznych. Współgranie stresów psychosocjalnych ze zmianami anatomicznymi, czynnościowymi i wydzielniczymi często prowadzi do nietypowych objawów ze strony przewodu pokarmowego.

Niektórzy ludzie negują lub pomniejszają wagę tych objawów, inni je wyolbrzymiają. Zaparcie, nietrzymanie stolca oraz choroba

uchyłkowa są najczęstszymi problemami u osób starszych. Każda choroba ma różne przyczyny, a to dyktuje odpowiedni sposób leczenia. Wiek może zmienić obraz niedoborów żywieniowych w przebiegu zespołu złego wchłaniania, a przewlekła biegunka oddziałuje inaczej i ciężiej na osobę starszą niż na młodszą. Np. biegunka spowodowana dużą ilością przyjętych środków przeczyszczających po długotrwałym zaparciu łatwo prowadzi do odwodnienia, zwłaszcza z powodu upośledzonego mechanizmu pragnienia.

Leczenie operacyjne

Nowotwory różnych narządów przewodu pokarmowego są częste u osób starszych i wymagają specjalnej uwagi w celu zapewnienia pomyślnego leczenia chirurgicznego. Chirurg, który planuje leczenie operacyjne, powinien starać się znaleźć kompromis pomiędzy powszechnie przyjmowanymi standardami operacyjnymi a wiekiem pacjenta, jego sprawnością fizyczną i możliwościami przystosowania się do nowej pooperacyjnej rzeczywistości.

Choroby zapalne jelit zdarzają się we wszystkich grupach wiekowych, ale ich początek jest bardziej prawdopodobny u osób starszych i w trzeciej dekadzie życia. Dość często spotykamy się z chorobą uchyłkową jelit u osób starszych. Uchylki okrężnicy są wypukleniami błony śluzowej poprzez warstwy mięśni gładkich. Często towarzyszy im stan zapalny i bolesne skurcze

jelit. Istnieje związek między występowaniem tych zmian a długością życia i niewystarczającą zawartością błonnika w diecie. Oprócz diagnostyki i leczenia farmakologicznego warto zadbać o uzupełnienie diety osoby starszej w błonnik. W trzeciej dekadzie życia znacznie rośnie częstość występowania zaparć (zwłaszcza po 65. roku życia). Zaparcie u osób starszych może być spowodowane wieloma chorobami i wieloma lekami. Często współdziała kilka czynników, np. brak aktywności fizycznej, zmiany dietetyczne, wprowadzone ze względu na schorzenia i depresja. W miarę możliwości dodawanie otrąb do posiłków oraz zwiększenie ilości płynów łagodzi uporczywe zaparcia. Problemy związane z chirurgicznym leczeniem schorzeń jamy brzusznej u chorych w podeszłym wieku różnią się od występujących u chorych młodszych. Postawienie prawidłowego rozpoznania, zwłaszcza w przypadkach ostrych jest trudniejsze, gdyż czucie u tych chorych nie jest tak ostre, jak u osób młodszych, a reakcje tj. tkliwość uciskowa, nie pojawiają się tak szybko i wyraźnie. Generalnie, osoby starsze dobrze znoszą pojedynczy zabieg chirurgiczny, prowadzący do usunięcia przyczyny schorzenia. Drugi lub trzeci zabieg wiąże się u osoby starszej z ryzykiem powikłań i często jest wykonywany ze wskazań życiowych.

Styl życia i dieta

Związane z procesem starzenia zmiany w budowie i funkcji układu sercowo-naczyniowego zwiększają prawdopodobieństwo chorób dotyczących całego organizmu. W szczególności choroby o skrytym przebiegu (np. utajona choroba wieńcowa) mogą przesądzać o obniżeniu funkcji wielu narządów, często przypisywanemu procesowi starzenia. Wpływ, jaki na czynność układu sercowo-naczyniowego wywierają styl życia i inne zmienne, np. aktywność fizyczna, dieta, palenie czy spożywanie alkoholu, wykształcenie i status społeczno-



ekonomiczny, a nawet cechy osobowości jest trudny do oceny zarówno w danej chwili, jaki i w długim przedziale czasowym.

Uważa się, że styl życia i dieta mogą modyfikować związane z wiekiem zwiększenie usztywnienia ścian tętnic i wzrost ciśnienia. Przykładowo sól zawarty w pokarmach ma narastający z wiekiem wpływ na wysokość ciśnienia tętniczego. U osób starszych stale aktywnych fizycznie nie wzrasta z wiekiem procentowa zawartość tłuszczu, a maksymalna wydolność wysiłkowa może być ponad dwukrotnie wyższa niż u prowadzących siedzący tryb życia. I rzeczywiście, ostatnie badania wykazują, że w pewnych wypadkach wpływ stylu życia może być znacznie silniejszy niż wywołany samym procesem starzenia.

Dokuczliwa przypadłość

W praktyce chirurgicznej problemy układu naczyniowego w podeszłym wieku dotyczą najczęściej kończyn dolnych i biorąc pod uwagę subiektywne odczucia chorego, są dla niego najbardziej dokuczliwe. W układzie tętniczym może dojść do takich zmian, które upośledzają prawidłowe ukrwienie kończyn dolnych, stąd bóle przy chodzeniu. Jeżeli dochodzi do skrajnych przypadków niedokrwienia, mogą pojawiać się owrzodzenia i ogniska martwicy. Jednak zdecydowanie bardziej dokuczliwe są objawy niewydolności żył kończyn dolnych, najczęściej jest to uczucie ciężkości, obrzęki podudzi nasilające się wieczorami, w konsekwencji również mogą pojawiać się owrzodzenia z towarzyszącymi przewlekłymi bólami. Przyczyn tego stanu może być wiele, najczęściej jest to związane ze zmniejszeniem aktywności ruchowej, mogą to być również choroby nerek, cukrzyca czy też niewydolność krążenia pochodzenia sercowego.

Optymistyczny akcent

Smutna lista oznak upływu czasu jest oczywiście znacznie dłuższa i nie uda nam się tu jej wyczerpać.

To, co zostało powiedziane, jest już wystarczająco przygnębiające. Pora więc na jakiś optymistyczny akcent.

Nie tylko żyjemy coraz dłużej, ale dzięki wysiłkom medycyny jakość późnego okresu naszego życia stale się poprawia. Co więcej, musimy mieć świadomość, że w znacznej mierze wszystko lub prawie wszystko zależy od nas. Jeżeli w ciągu całego naszego życia będziemy mieli na uwadze jakość i pochodzenie naszego pożywienia, racjonalnie zbilansowanego co do ilości i składu, będziemy dbać o systematyczną, dostosowaną do wieku aktywność ruchową (np. pływanie może być uprawiane w każdym wieku i o każdej porze roku), to mamy szansę na pogodną jesień życia w dobrej kondycji fizycznej, a co za tym idzie i psychicznej.

Dość popularny jest wypoczynek ludzi starszych w tzw. ciepłych źródłach, nie należy jednak zbyt długo przebywać w wodach termalnych bez



kontroli czasu. Korzystając z tego rodzaju wypoczynku czy leczenia należy pamiętać, że woda termalna ma leczniczy wpływ na wiele schorzeń dotyczących układu kostno-stawowego, ale przy nieograniczonym czasie korzystania może wpływać negatywnie na zmiany w układzie naczyniowym, np. żylnym. Przykładem tym chcieliśmy zwrócić uwagę na to, że zdrowy rozsądek jest bardzo istotny wszędzie i we wszystkim.

Rola suplementacji

Tworzenie kształtów, rozwój, rozmnażanie, regeneracja, starzenie się zależy od metabolizmu, na który można wpływać np. przez pożywienie, temperaturę, a zwłaszcza przez biokatalizatory tj. enzymy, witaminy, hormony. Dlatego bardzo ważna jest suplementacja, która korzystnie wpływa na procesy metaboliczne. Alveo przyjmowane codziennie pozwala na uporanie się z głównym problemem odżywiania ludzi starszych – niedoborami witamin. Badania pokazują, że podawanie codziennie dodatkowej porcji witamin i mikroelementów osobom w podeszłym wieku wpływa wyraźnie na poprawę ich odporności. Działanie ziół zawartych w preparacie Alveo jest subtelne, systematyczne i nie naraża organizmu na silny dyskomfort w trakcie kuracji, co nie jest bez znaczenia u osób przyjmujących czasem wiele leków. W każdym wieku na dobre samopoczucie wpływają endorfiny tzw. hormony szczęścia, których poziom podnosi się np. po zjedzonej kostce czekolady. Szukajmy ich źródeł w naturalnych relacjach międzyludzkich. Nic bardziej nie wpłynie na poczucie szczęścia osób starszych niż niespodziewany telefon: „Jak się masz dzisiaj?” czy nieplanowany „najazd” wnuków. Miłości w wielopokoleniowej rodzinie nie zastąpią leki, nawet nie zastąpi miarka Alveo. Pamiętajmy o tym w kontaktach z ludźmi starszymi.

Ewa i Mirosław Lyszczarzowie
Fot. Katarzyna Piotrowska

Recepta na młodość:

- jedz częściej, a w mniejszych ilościach, np. pięć razy dziennie
- odżywiaj się regularnie o stałych porach dnia
- zrezygnuj w codziennej diecie ze słodyczy, a jeśli musisz je zjeść, to rób to tylko okazjonalnie
- w spożywanych daniach unikaj łączenia produktów antagonistycznych pod względem wymaganego środowiska trawienia, czyli łącz pokarmy, które trawią się w tym samym czasie i w ten sam sposób
- unikaj spożywania produktów oczyszczonych, przetworzonych i rafinowanych, tzw. fast foodów
- wprowadź do diety błonnik roślinny, np. kasze, nieocyszczony ryż, surowe warzywa
- wyeliminuj całkowicie lub zmniejsz ilość spożywanego mięsa i innych produktów kwasotwórczych (spożywane produkty powinny być w 70–80% zasadowe)
- codziennie korzystaj ze świeżych soków, owoców i surówek (zalecam soki wyciskane bezpośrednio przed spożyciem; soki w kartonach i butelkach są pasteryzowane i pozbawione enzymów trawiennych)
- urozmaicaj posiłki
- pij dużo płynów – minimum 2,5 l dziennie
- pij dużo wody niegazowanej, przechowywanej w szklanych butelkach (nie plastikowych)
- używaj produktów dostarczających naturalną florę bakteryjną (np. naturalne biojogurty, kefir, maślanka, gotowe preparaty, jak Lakcid)

Moje podróże po mądrość

Jan Białoń z Sieradza przepracował w wiernictwie 45 lat. Szukał ropy i gazu, był ratownikiem wierniczym – gdy inni uciekali z miejsca katastrofy, on zbierał zastęp ratowników i ruszał do akcji. Z wyjazdów służbowych najlepiej wspomina te na Wschód – na Syberię i do Kazachstanu. Jeździł tam tak często, że mógłby zostać przewodnikiem po tamtych rejonach i kulturze. Jak sam mówi, Kazachowie i Sybiracy nauczyli go, jak mądrze przeżyć życie. Doświadczenia i obserwacje, które przywiózł, będą służyły za przykład kolejnym pokoleniom w jego rodzinie.

Rodzina

– Po raz pierwszy pojechałem na Syberię jako dwudziestokilkuletni chłopak – mówi Jan.
– Pamiętam, co było dla mnie największym zaskoczeniem – my w Polsce gromadziliśmy dobra, budowaliśmy domy, kupowaliśmy samochody, oni z kompletem sztućców przenosili się do kolejnego miejsca pracy, do nowego miasta. Nie przywiązywali wagi do stanu posiadania, dla nich liczyła się rodzina, to, że są razem. Widziałem, jakim szacunkiem cieszą się starsi rodu. Głową rodziny i strażnikiem dyscypliny jest najstarsza kobieta, jej zdanie to świętość, wszyscy ją poważają. Z kolei dziadek to uosobienie mądrości, nie staruszek przynoszący cukierki wnukom, ale prawdziwy autorytet. To z racji wieku, doświadczeń i... siwizny. Na Syberii już pierwsze siwe włosy dodają mężczyźnie powagi i uznania. Teraz cieszyłbym się olbrzymim szacunkiem wśród miejscowych. W Kazachstanie obserwowałem wielopokoleniowe domy, a raczej namioty. Pradziadkowie, dziadkowie, dzieci, wnuki – żyli zgodnie, spo-

kojnie, w symbiozie. To wyptywało z wzajemnej miłości i właśnie z szacunku do innych. Na Syberii uczyłem się dbałości o dzieci. Żadne dziecko nie chodziło bez opieki, w pobliżu bawiącego się szkraba czuwał brat czy siostra. Między starszymi dziećmi nie było rywalizacji, jedno śpiewało, drugie tańczyło, inne kopało piłkę. Nikt nie wymagał, żeby były najlepsze we wszystkim. My z żoną tak samo wychowywaliśmy nasze pociechy. Same wybierały to, co chcą robić, szukały pasji. Córka od razu wiedziała, że chce być pielęgniarką, chce pomagać ludziom. Syn zaczął od gry w piłkę, potem był zespół muzyczny i próby w garażu. Tak głośno młócili na gitarach, że kury, psy i koty przez 2 dni jeszcze nie pokazywały się na podwórku. W końcu poszedł w ślady moje, dziadka, pradiadka i pracuje w wiernictwie.

Odżywianie

Sybiracy kojarzą się z roślinami, silnymi i zdrowymi ludźmi, nie do zdarcia. I tacy są. Zawdzięczają to przede wszystkim właściwemu odżywianiu. Podstawę ich pożywienia stanowią ryby, mięso, warzywa i owoce. Ryby i mięso w każdej postaci – wędzone, suszone, gotowane. Z rybich głów robią pyszną i pożywną zupę. Do każdej potrawy dodają cebulę i czosnek. Jedzą mało cukru, wcale słodczy. Ich chleb jest bardzo ciemny i zawiera plewy od młócenia ziarna. Piją herbaty ziołowe, miętowe, lipowe. W Kazachstanie podobnie – mięso wielbłądziej, baranina, konina, do tego dziki ryż, prawie bez ziemniaków. Najlepszą oznaką ich zdrowia są zęby – mocne, białe, błyszczące, bez plomb i ubytków. Także u starszych. A oczy? – bardzo rzadko widuje się tam ludzi w okularach. To mnie przekonało, że warto zaczerpnąć z ich wiedzy o odżywianiu. W naszej rodzinie na stole też królują ryby, a owoce i warzywa pochodzą z własnej uprawy. Sam gotuję zupę rybną i czosnkową, którą



mój syn przez całe studia zabierał w stoikach do akademika. Unikamy słodyczy, pijemy dużo wody, żona jako technolog żywienia dba o jakość posiłków. Za dwadzieścia lat nadal chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem.

Zdrowie

Często spotykam się z opiniami, że to zacofane narody. Tymczasem ich wiedza na tematy medyczne jest zaskakująca. Szczególnie w Kazachstanie, gdzie odległości do miast są tak wielkie, że chory najpewniej zmarłby w 3-dniowej, konnej podróży do lekarza. Dlatego ludzie parają się ziołolecznictwem, a wiedza o sposobie zbierania, parzenia i używania ziół przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. W stepie rosną rośliny leczące wszelkie choroby, trzeba tylko umieć je łączyć. Sam nieraz korzystałem z pomocy miejscowych zielarzy, gdy bolała mnie głowa, miałem gorączkę.

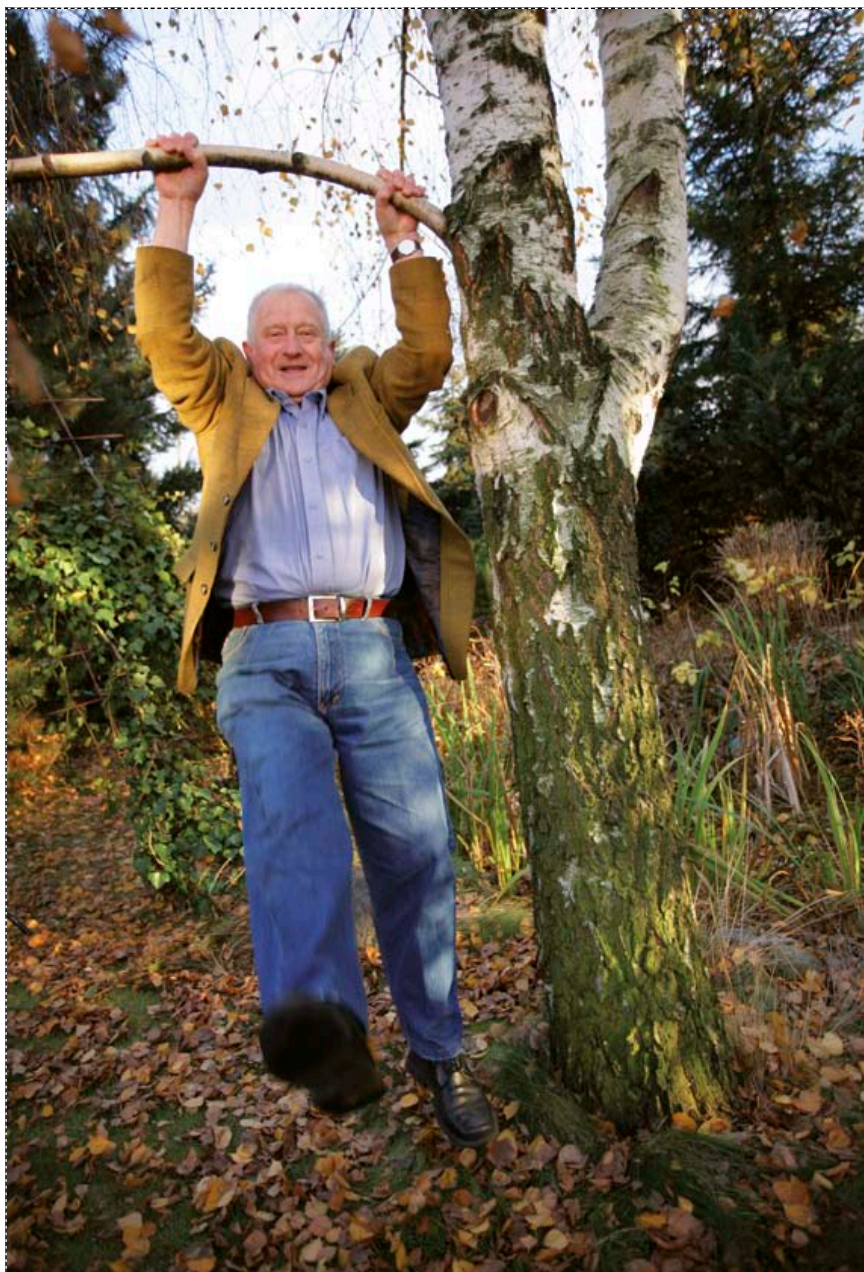
Teraz w Polsce także mam swoje zioła – Alveo. Piję preparat od 2005 roku, zacząłem ze względu na kamienie w nerkach i przerost gruczołu krokowego. Po 3 miesiącach USG nie wykazało śladu po kamieniach, a prostata widocznie się zmniejszyła. Gdy dowiedziałem się, w jaki sposób produkowane jest Alveo, jak zbierane są zioła, skąd pochodzą, nabrałem pewności, że to dobry i wartościowy produkt. Uznałem, że powinien na stałe zagościć w naszym domu.

Precz ze stresem

Syberia nauczyła mnie, że nie wolno się spieszyć. Gdy temperatura utrzymuje się na poziomie – 40 stopni, nie ma sensu tracić energii i ciepła. Trzeba pracować cały czas, ale wszystkie ruchy powinny być powolne i wyważone. W takim zwolnieniu nikt się nie denerwuje. Miejscowi nie raz pokazali nam, że stres może być niebezpieczny. I nie chodzi tylko o choroby, które powoduje, ale też o takie faktyczne niebezpieczeństwo. Zdarzyło się, że w trakcie marszu przez zamrożone jezioro, pod idącymi załamał się lód. Nasi wpadli w panikę wprowadzając chaos i spowalniając działanie, a spokojni i cierpliwi Sybiracy wyciągnęli kolejno wszystkich tonących. To ich opanowanie nie raz posłużyło mi za przykład, gdy dowodziłem akcją ratowniczą w katastrofie wiertniczej. Chodziłem w ropie po kolana, jedna iskra i byłoby po mnie, nie mogłem sobie pozwolić na zdenerwowanie. Wybuchy gazu, siarkowodoru – z zastępem 5 ludzi ruszałem do akcji. Mieliśmy do siebie pełne zaufanie, że nikt się nie wycofa, jeśli nie będzie polecenia, że możemy na siebie liczyć na 100%. Po akcji opadały emocje, a stres trzeba było rozładować. Od spaceru i snu, po kopanie i krzyczenie, każda metoda była dobra, żeby pozbyć się negatywnych emocji.

Aktywność fizyczna

W Sieradzu jest jeden basen – teraz w remoncie, w Kazachstanie w tej wielkości



mieście, baseny były 3, oprócz tego boiska i sale sportowe. Tam dzieci wiedziały, że ruch to zdrowie i ćwiczyły chętnie. Zresztą, żeby dotrzeć do sąsiada (poza miastem), trzeba było pokonać 3-4 kilometry, pieszo albo konno.

W takich okolicznościach nie można było się nie ruszać. Dzięki temu ludzie 80, 90-letni są w pełni sił umysłowych i fizycznych, chodzą, jeżdżą na koniach, pracują.

Mam teraz 67 lat, całe życie byłem w ruchu. Żona się śmieje, że nawet jak nie mam zajęcia, to jakieś sobie znajdę. W 2003 roku odszedłem na emeryturę, mimo, iż nie musiałem. Uznałem, że lepiej odejść na emeryturę zdrowym, niż dalej pracować chorym. Przez pół roku odpoczywałem, a potem zabrałem się do pracy. Ociepliłem dom, wymalowałem go dwa razy, naprawiłem wszystkie zaległe usterki i zająłem się ogródkiem. Tam praca jest od wiosny – kopię, sieję, zakładam tunele, obcinam drzewka,

koszę trawniki, uprawiam warzywa, pielęgnuję rośliny. Nic nie nawożę sztucznymi nawozami, robię kompost, używam obornika, wszystko jest naturalne. Korzyść z tego jest podwójna – ja jestem aktywny fizycznie, a nasz stół ugina się od zdrowych, pachnących warzyw i owoców. Od 2 lat współpracuję z Akuną, spotykam ciekawych ludzi, pomagam im. Nie narzekam na życie, niczego nie żałuję. Staram się żyć mądrze i korzystać z dobrych rad. Dbam o rodzinę, zdrowie, ruch, właściwe dożywianie, unikam stresu i robię plany na przyszłość. Na pewno wyjadę do Rosji i do Kazachstanu, już jako mądry, siwy człowiek.

Katarzyna Mazur
Fot. Adam Słowikowski

Ciesz się jesienią swojego życia!



Prawa natury są nieubłagane. Z każdym rokiem przybywa nam lat, zmarszczek, problemów ze zdrowiem. Jednym słowem – starzejemy się. Ale jesień życia to nie koniec, a początek nowego etapu w naszym życiu. Jakiego – to zależy wyłącznie od nas samych!

Europejczycy żyją coraz dłużej! – to niewątpliwie dobra wiadomość dla nas wszystkich. Według demografów do roku 2050 możemy postarzeć się może nawet dekadę! Długość życia mężczyzn wzrośnie około 6 lat, a kobiet o 5. Teraz Polki mogą średnio dożyć 79 lat (cztery lata mniej niż kobiety z Europy Zachodniej), natomiast mężczyźni 70,06 lat, tj. 6 krócej niż na Zachodzie. Mimo wydłużania się wieku i coraz ciekawszych propozycji dla starszych ludzi (np. zdobywanie nowych umiejętności na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, kursy obsługi komputera, oferty wycieczek zagranicznych dla seniorów po preferencyjnych cenach) wciąż każdemu marzy się eliksir młodości. Myśl o nadchodzącej starości odsuwamy od siebie jak najdalej, z przerażeniem myśląc, co to będzie?! Niepotrzebnie! Niezależnie od lat, które mamy, możemy cieszyć się nie tylko świetnym zdrowiem, ale i zaskakiwać otoczenie niezwykłą pogodą ducha i optymizmem. Trzeba tylko trochę sobie samemu pomóc, odczytując jak najszybciej niepokojące sygnały, jakie wysyła nam nasz własny organizm i zadbać o niego, by z każdego nowego dnia czerpać radość garściami!

Starość wpisana jest w nasze życie. Nic na to nie poradzimy. Naukowcy pewni są jednego – na to, jak będzie wyglądać, każdy z nas pracuje już od chwili narodzin. Niestety, nie potrafimy tej wiedzy wykorzystać. Kto z nas myśli o starości mając 18, 20 czy 30 lat? Także później, zapracowani, by utrzymać rodzinę i jakoś związać koniec z końcem, mamy jeszcze mniej czasu i siły, by zastanowić się nad tym, jak dalece codzienny stres niszczy nasz organizm, ile złego wyrządza niewłaściwa dieta, do czego prowadzi niedbanie i niekontrolowanie stanu zdrowia. Mimo tego i tak współcześni ludzie żyją dużo dłużej niż np. starożytni Rzymianie. W tamtych czasach średnia wieku nie przekraczała 35 lat! Wraz z rozwojem cywilizacji, techniki i przede wszystkim medycyny ta granica znacznie się przesunęła. Jednak

dopiero w XIX wieku przekroczyła 50 lat! Dziś informacja w codziennej gazecie o hucznych urodzinach 100-letniej babci na nikim nie robi wrażenia. Jedyne zmusza do myślenia – co też ona takiego robiła, że dożyła tak pięknego wieku? No właśnie, co?

Piękne i zachwycające niezależnie od wieku!

My, Polacy, odsuwamy od siebie myśl, że możemy być już ludźmi starszymi. Nie lubimy o sobie myśleć w kontekście starości, przez poetów nazywanej jesienią życia. W zachodniej Europie czy Ameryce jest zupełnie inaczej. Piękna francuska aktorka Catherine Deneuve publicznie często powtarza, że jest jak wino: im starsza, tym lepsza. Szczyci się swoim wiekiem, podobnie, jak Elizabeth Taylor czy Sophia Loren (ta ostatnia wciąż jest w ścisłej czołówce najpiękniejszych kobiet świata, zostawiając za sobą daleko w tyle 30-letnie koleżanki po fachu). Ktoś powie – to gwiazdy, one mają życie usłane różami, już z założenia piękną starość. Nieprawda. Cieszyć się ze swojego wieku może każdy z nas!

Amerykańscy naukowcy przeprowadzili badania na 1000 mężczyzn w trzech przedziałach wiekowych. W pierwszym znaleźli się panowie w wieku od 20 do 30 lat. W drugim od 31 do 50, a w trzecim powyżej 51 roku życia. Wyniki są zaskakujące. To właśnie przedstawiciele trzeciej grupy uważają się za szczęśliwych i spełnionych ludzi, są dumni ze swojego wieku i doświadczeń, które zdobyli wraz z upływem lat, mają mnóstwo pomysłów, które chcą w krótkim czasie zrealizować. Największe przygnębienie i brak chęci do życia przejawiali ich najmłodszy koledzy. A przecież to teoretycznie przed nimi cały świat stał otworem!

Jak więc widać, starość nie musi oznaczać smutku, braku nadziei, końca wszystkiego. Przekroczenie 60, 70 i więcej lat nie ma nic wspólnego z tym, na ile lat się czujemy. Duchem możemy być młodzi tak długo, jak zechcemy. Czym więc tak naprawdę jest starzenie się? Istnieje mnóstwo fachowych i mądrych definicji. Przyjmuje się, że jest to rozłożone w czasie zmienianie się organizmu od narodzin do śmierci. Wraz z wiekiem zmniejsza się jego zdolność do samonaprawy uszkodzeń wewnątrzkomórkowych. To zaś powoduje zwiększone ryzyko wystąpienia mnóstwa chorób, utraty masy mięśni i kości, pogorszenie wzroku i słuchu oraz wyglądu skóry. Co ciekawe, skóra zaczyna się starzeć już około 25 roku życia! Po czterdziestce już wyraźnie jest coraz mniej elastyczna, sucha, widać na niej coraz więcej zmarszczek. Dzieje się tak dlatego, że starzeją się (i w końcu zanikają) gruczoły łojowe i potowe, pokrywające skórę warstwą ochronnego tłuszczu.

W każdym z nas są tzw. komórki uśpione (utraciły zdolność do podziałów). Wraz z upływem lat mamy ich coraz to więcej. Kiedy jesteśmy młodzi, to właśnie one chronią nas przed nowotworami.



Z czasem jednak zaczynają wydzielać toksyny, które zmieniają zdrowe komórki w nowotworowe. Angielscy lekarze nie mają wątpliwości, że właśnie przez komórki uśpione (tzw. senescentne), po 50 roku życia z roku na rok coraz bardziej wzrasta ryzyko zachorowania na nowotwór. Jednak myli się ten, kto uważa, że na starość nagle zaczyna szwankować nam cały organizm. Nic podobnego. Psujemy się jak samochód, najpierw jest kłopot z jakąś jedną częścią, potem z drugą i kolejną. Możemy temu jednak zapobiegać, mając świadomość, z czym i kiedy są największe kłopoty. Wiedząc, że wraz z upływem lat wzrasta ryzyko zachorowania na nowotwór, powinniśmy pomyśleć o profilaktyce i regularnych badaniach. Wygramy z chorobą wojnę, zanim wróg zdąży zaatakować – podkreślają specjaliści z Wielkiej Brytanii.

Zdrowe serce, kości i mózg

Według badaczy zajmujących się problemem starzenia się, przedłużenie życia do np. 120 i więcej lat jest niemożliwe z prostej przyczy-

ny – nie pozwoli na to mózg starzejącego się człowieka. Traci on dziennie kilka tysięcy neuronów (komórek nerwowych). To dlatego starsi ludzie zapominają o tym, co wydarzyło się dzień, dwa czy tydzień wcześniej. Co ciekawe, luki w pamięci spowodowane obumieraniem neuronów dotyczą tylko pamięci krótkoterminowej – długoterminowa pozostaje bez zmian; starszy człowiek może godzinami opowiadać ze szczegółami o wydarzeniach sprzed 50 i więcej lat, jakby miały miejsce wczoraj. Gdyby naukowcom udało się pewnego dnia znaleźć skuteczne lekarstwo, hamujące utratę komórek nerwowych, byłby to przełom na miarę wynaleźnia eliksiru młodości. Niestety, szanse są na to zerowe, co nie znaczy, że nie możemy pomóc naszemu mózgowi tak, by jak najdłużej cieszyć się rewelacyjnym zdrowiem.

Jak to zrobić? Na przykład, w miarę możliwości eliminując z naszego życia stres, wyzbywać się z organizmu trujących toksyn poprzez regularne oczyszczanie i sięgając po te produkty, które mają jak najwięcej niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania mózgu witamin i minerałów. Oprócz mózgu, także układ krwionośny poddaje się upływowi czasu. Tętnice się zwężają, co powoduje utrudnienia w przepływie krwi przez naczynia krwionośne, w wyniku czego tkanki dostają mniej tlenu dostarczanego przez krew. To odbija się negatywnie np. na mięśniach, które zaczynają wiotczeć.

Wraz z wiekiem kości stają się odporniejsze, a przez to kruche i łamliwe jak patyki. W ścięgnach i więzadłach ubywa kolagenu i elastyny. Aż kilkakrotnie zwiększa się podatność na urazy, złamania itp.

Do tych fizycznych kłopotów ze zdrowiem dochodzą jeszcze problemy psychiczne. Mówi

Człowiek żyje najdłużej ze wszystkich ssaków!

Jedynie konie, osły i nosorożce w bardzo dobrych warunkach mogą dożyć 60 lat. Oczywiście wśród innych gatunków też zdarzają się rekordziści, jednak to nie ssaki, ale gady mają monopol na długowieczność. Niektórym żółwiom udaje się w wieku 150 lat prowadzić niezwykle aktywny tryb życia, a choroby dopadają je dopiero w okolicach dwusetki.



Jeśli w Polsce, to gdzie?

Zdrową jesienią życia i długowiecznością cieszą się mieszkańcy dużych aglomeracji (Warszawa, Kraków, Trójmiasto), gdzie większa jest świadomość profilaktyki zdrowotnej.

Jeśli chodzi o województwa to według Głównego Urzędu Statystycznego prym wiedzie małopolskie. Na wiek i kondycję zdrowia mają tam wpływ nie tylko uwarunkowania genetyczne, ale przede wszystkim środowisko i stosunkowo niewielki stan zanieczyszczenia powietrza! Najgorsza sytuacja jest na Śląsku, poniżej średniej krajowej znajdują się także mieszkańcy Łodzi. Jeśli chodzi o płeć, to zdecydowanie kobiety w Polsce żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem. Mniej palą i piją od mężczyzn, zażywają więcej ruchu i lepiej się odżywiają w tym sensie, że zdają sobie sprawę z niebezpieczeństwa, jakie niosą za sobą niezdrowe produkty, więc ich unikają (np. dbając o figurę).

się, że choroba jesieni życia, zbierającą ogromne zniwo, nie jest nowotwór, ale depresja! Starsi ludzie, szczególnie chorujący przewlekłe, nie potrafią poradzić sobie ze swoją bezradnością, bólem, zniedołężnieniem, brakiem energii do życia. Według specjalistów często sięgają po ostateczność – decydują się na samobójstwo lub z premedytacją dążą do tego, aby żyć jak najkrócej (np. potajemnie przed rodziną przestają przyjmować leki, nie jedzą). Specjaliści biją na alarm: za mało mówi się o konsekwencjach depresji u osób starszych, jakby nie zauważając problemu. Może dlatego, że trudno w tym przypadku o dane statystyczne – samobójstwa seniorów nie są tak spektakularne (nie skaczą z okien, nie podcinają sobie żył itp.) jak u ludzi młodych czy dzieci, a ich odejście traktowane jest jak naturalna kolej podeszłego wieku. Jednak gdyby rodzina dokładnie przeanalizowała zachowanie bliskiej osoby, prawda mogłaby okazać się okrutna...

Witaminy A, C i E – sprzymierzeńcy każdego z nas

Choroby, depresja, zniedołężnienie – i jak tu mówić o radosnej jesieni życia? Otóż można! Świadomość i wiedza, jak możemy już teraz sobie zapracować na pogodną jesień życia

i co robić, gdy właśnie weszliśmy w wiek seniora, to wielka broń. Skutecznie ją tylko wykorzystajmy. To nie jest tak, że skoro zdmuchnęliśmy już wiele świeczek z urodzinowego tortu, nie mamy w zasięgu ręki, powiedzmy, pólteleksirów młodości. Mamy, i to wbrew pozorom, wcale nie tak mało! Mnóstwo z nich jest na przykład w... naszej kuchni. Niestety, zapominamy, jak to, co mamy na talerzach, wpływa na nasze życie. Procesy starzenia skutecznie hamują trzy witaminy: A, C i E. To właśnie one ochraniają komórki przed uszkodzeniami. Świetnie nadają się do walki z wolnymi rodnikami, które produkują nasz organizm podczas przemiany materii. Uszkodzone komórki są przyczyną częstego bólu głowy, osłabienia układu immunologicznego, kłopotu z gojeniem się ran, rozwoju chorób serca i miażdżycy.

Witamina A chroni przede wszystkim nasz układ odpornościowy, oddechowy oraz wzrok. Najwięcej jej jest w rybach, brokułach, ziemniakach, marchwi, zielonych i żółtych owocach, jajkach i produktach mlecznych. Jest także w ziołach – w pokrzywie i dziurawcu.

Witamina C poprawia ukrwienie organizmu (wpływa na wytwarzanie czerwonych krwinek), decyduje o jędrności skóry, obniża poziom cholesterolu, zapobiega cukrzycy.

Linus Pauling, genialny chemik, uważany za jednego z największych naukowców, postanowił udowodnić lekarzom, że zażywanie witaminy C w dużych dawkach powstrzyma procesy starzenia się i pozwoli przed wiele lat cieszyć się świetnym zdrowiem. Uważany był przez medyków niemal za szarlatana. Jednak jak powiedział, tak i robił. Zmarł w wieku 93 lat, niemal do końca zachowując bystry umysł, do ostatnich dni pracował naukowo. Dopiero wiele lat po jego śmierci lekarze przyznali mu rację...

Gdzie znaleźć witaminę C? Przede wszystkim w świeżych warzywach i owocach, np. w pomidorach, kapuście, owocach dzikiej róży. Witamina E chroni nas m.in. przed nowotworami oraz chorobami serca (obniża ciśnienie tętnicze!). Występuje w pełnoziarnistych produktach zbożowych, kielkach pszenicy, soi, orzechach włoskich, zielonych warzywach, jajkach. Uwaga! Witamina E pomaga skutecznie walczyć z depresją, wpływając kojąco na nasze emocje, łagodząc stres, zmęczenie i rozdrażnienie.

Najtańsze skuteczne sposoby na długowieczność

Oczyszczanie organizmu z toksyn, ruch i śmiech – to oprócz witamin młodości niezwykle przydatne wspomagacze, pozwalające cieszyć się nam radością w każdym wieku, przede wszystkim zaś w jesieni życia.

Światowej sławy eksperci z dziedziny profilaktyki zdrowotnej nie mają wątpliwości: za większość naszych kłopotów ze zdrowiem w podeszłym wieku odpowiadają toksyny, które towarzyszą nam przez całe życie, od momentu narodzin. W otaczającym nas środowisku (wodzie, glebie i powietrzu) oraz żywności (konserwaty i barwniki) jest mnóstwo toksycznych związków i substancji, które, bardziej lub mniej, trują nas niemal każdego dnia. Dodatkowym źródłem toksyn są m.in.: niewłaściwa dieta, nadużywanie leków, stres.

Ktoś powie: „No dobrze, ale co takim razie zrobić, by znaleźć odtrutkę na te codzienne zagrożenia?” Recepta jest prosta. Oprócz jedzenia warzyw, owoców, które są naszą tajną bronią w walce z toksynami, trzeba sięgnąć po zioła, zarówno te w naturalnej postaci, jak i w dostępnych preparatach. W skuteczny sposób usprawniają one pracę narządów wewnętrznych oraz oczyszczają skórę. Wśród ziół na szczególną uwagę zasługują: jeżówka purpurowa, korzeń imbiru, pokrzywa, czosnek, lukrecja, rumianek i skrzyp polny (nawet kąpiele z dodatkiem tego ostatniego pozytywnie wpływają na nasze zdrowie). Dzięki oczyszczeniu organizmu z toksyn pomagamy sprawnie pracować np. naszym jelitom, za co niezwykle wdzięczny jest nam układ pokarmowy. Oczyszczony z toksyn organizm odpłaci nam zresztą w dwójnasób. Bo nie tylko wzmocnimy swoje zdrowie fizyczne, ale i psychiczne.

W zasięgu ręki każdy z nas ma jeszcze inne silne i niezwykle tanie „argumenty”, które zapewnią wspaniałą jesień życia. To ruch i... uśmiech. W USA przeprowadzono badania na 100 zdrowych osobach (w wieku od 60 do 70 lat), które podzielono na dwie grupy. W pierwszej znaleźli się pesymiści, w drugiej optymiści. Ci pierwsi rzadko wychodzili z domu, wolny czas, którego mieli wiele, spędzali głównie przed telewizorem. Optymiści żyli, mimo wieku, niezwykle aktywnie. Spędzali mnóstwo czasu na świeżym powietrzu, uprawiali sporty dostosowane do swojej kondycji. Naukowcy przyglądali się obu grupom przez równy rok. Osoby z pierwszej grupy w ciągu tego czasu zapadały na różne choroby, w tym także te poważne, jak nowotwory. Tymczasem optymiści wciąż cieszyli się zdrowiem, łapiąc jedynie niegroźne dla zdrowia infekcje. Także wyraźne były w obu grupach różnice, jeśli chodzi o wygląd zewnętrzny. Osoby z drugiej grupy po prostu wyglądały dużo młodziej. Nie ma bowiem wątpliwości co do tego, że ruch i śmiech wpływają niezwykle pozytywnie na nasze serce, układ krążenia, mięśnie i ogólny stan zdrowia. Uśmiech to najtańszy ze sposobów na rozładowanie stresu, na który narażeni jesteśmy każdego dnia. W zasadzie nie robiąc zbyt wiele, tylko uśmiechając się już od rana, dostajemy mnóstwo pozytywnej energii, którą w dodatku „zarażamy” wszystkich dookoła.

Beata Rayzacher
Fot. M. R. Kosiński

Poznali tajemnicę długowieczności?

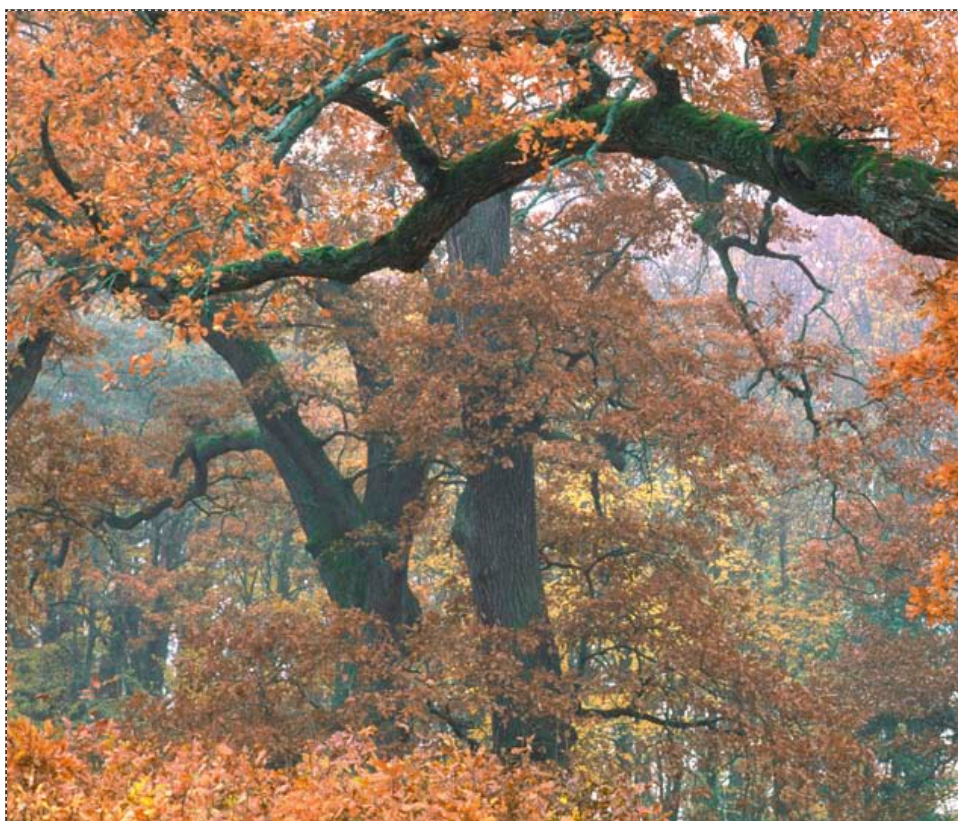
Japończycy zapytani o to, co zrobić, by żyć jak najdłużej, bez wahania odpowiadają: zdrowo się odżywiać i... dużo pracować. Dlaczego akurat im ciągle ktoś zadaje to pytanie? Bo według naukowców to właśnie oni żyją najdłużej, średnio 85 lat.

Na szczególną uwagę zasługują mieszkańcy Okinawy, którzy dodatkowo niezwykle rzadko chorują (wyspa jest znana z dużej liczby 100-latków).

Czemu to zawdzięczają? Odpowiedź jest prosta: w ich diecie prawie wcale nie ma mięsa (rzadko – chude), przeważają ryby i soja.

Przed laty przeprowadzono badania na emigrantach z Okinawy, którzy znaleźli się na innych kontynentach. Wyniki były jednoznaczne: żyli średnio 20 lat krócej niż członkowie ich rodzin, którzy zostali w Okinawie.

W Europie z długowieczności słyną Grecy, Hiszpanie i Włosi (szczególnie żyjący na Sardynii). Ich dieta bogata jest w ryby, owoce morza oraz świeże warzywa i owoce. Unikają mięsa, a do posiłku często piją czerwone wino.



Na dobre i na złe

Niedawno obchodzili złote gody. Patrzą na nich – są jak dwa gołąbki. Przytuleni do siebie. Dwoje starszych ludzi, których łączy miłość. Gdyby nie miłość, nic nie byłoby proste. A już na pewno nie wspólne trwanie w chorobie. Wtedy jest najciężej. Wtedy jedyne, co cieszy, to przeżyta razem, w uścisku czułości każda kolejna godzina. Każda kolejna minuta bycia razem jest cudem. Każda kolejna sekunda trzymania się za rękę jest wszystkim, czego mogliby oczekiwać. Kiedy pytać Jadwigę i Marianą, jaką mają receptę na bycie w miłości i zgodzie przez pół wieku, mówią, że na to nie ma recept. Ważna jest wzajemna troskliwość, wyrozumiałość, czułość. Spokój. Opanowanie. I tak zwany „wąski korytarz”, czyli ustępowanie sobie. Jeden drugiemu, żeby czynił dobrze – to jest najważniejsze. Jeden drugiego, żeby wspierał, troszczył się, pomagał, czasem nawet kosztem siebie samego. To właśnie jest miłość. A tylko miłość jest receptą na to, by chciało się doczekać złotych godów. Nic więcej.

Taki dzień

Bo jak nie ma prawdziwego uczucia, a przyjdą takie dni jak ten, dziewięć lat temu, to jak sobie z takim bólem dać radę?

Jadwiga: – Wszyscy mówili, że to, co się

Jadwiga i Marian Zaremba z Tczewa. Mówią, że do szczęścia brakuje im tylko zdrowia. Ale i tak mają coś więcej – miłość.

zdarzyło, to pewnie od słońca. Bo wcześniej byliśmy w Łebie, na wydmach. Ale gdzie tam od słońca! To ja w słońcu spacerowałam, a mąż zwiedzał zbrojownię. Nie szedł na plażę. Zdrowy się położył i zdrowy wstał. Poszedł do łazienki, a ja wzięłam się za przygotowywanie śniadania. Czekam z herbatą, czekam, ale on coś długo nie przychodzi. Otwieram drzwi od łazienki, a tam – Matko Święta! – on wisi wpół na wannie, głowa w dół, nie rusza się. Tak się zdenerwowałam, że w ogóle nie wiedziałam, co robić. Próbowalam go podnieść, ale był za ciężki. Wybiegłam na korytarz, żeby wezwać na pomoc sąsiadów. Po chwili byli już u mnie i pomogli przenieść męża na tapczan. Wezwałam pogotowie. Przyjechał lekarz. Wypytywał męża, który leżał bezwładnie jak worek kartofli, jak się nazywa, co mu dolega, ale mąż stracił mowę. Nie wydusił z siebie ni słowa. Za to odezwał się lekarz. Rzecz krótko: „To wylew”. Pojęcia nie miałam, co znaczy to słowo. Męża wzięli na nosze i zawieźli do szpitala. Przeleżał tam pięć tygodni. Nie mówił. Nie chodził. Wrak człowieka. Potem zaczęła się rehabilitacja, która jakoś przywróciła go do życia. Niebawem mógł już nawet usiąść na wózku. Trzy razy dziennie biegałam do szpitala, ciężko mu było samodzielnie jeść, nie mógł utrzymać kubka z herbatą. Jedną rękę miał całkowicie bezwładną. Niebawem trafił do szpitala w Dzierżąźnie. Na kompleksową rehabilitację. Przez osiem tygodni pobytu tam nauczyli go chodzić, do domu wrócił już nie na wózku, a o kulach. To było coś!

Elixir życia

Jak państwo Zaremba dowiedzieli się o Alveo? Któregoś dnia do Jadwigi zadzwoniła Helena Stopa, dawna koleżanka z pracy. Zapytała ją, czy z racji choroby męża, nie byłaby zainteresowana stosowaniem ziół.

– Ale zioła nie były mi w głowie – wspomina Jadwiga. – Nie znosiłam tego parzenia, miarkowania, tych zabiegów, że trzeba tyle a tyle napar trzymać pod przykryciem... Catego tego zachodu. Ale Helena była nieustępliwa. Powiedziała tylko: „To zupełnie inne zioła, niż myślisz”. Niebawem umówiliśmy się na spotkanie. Tam po raz pierwszy dowiedziałam się więcej o preparacie. Wkrótce Helenka przyniosła nam butelkę.

– Kiedy powiedziała, że to jest tak doskonały dla zdrowia preparat, od razu poprosiłem o jeszcze jedną butelkę. Bo skoro tak dobry,



to moja wspaniąta żona też musi to pić – dodaje Marian.

– Tak minęło dwa i pół roku, jak pijemy ten ziołowy płyn – oznajmia Jadwiga. – Ja jedną miarkę dziennie, mąż dwie. Jemu szczególnie poprawił się stan zdrowia. Zwłaszcza że dwa lata po udarze, jakby tego było mało, dostał padaczki. Ataki zdarzały się co dwa tygodnie. Były bardzo silne. Nie chciałam, nawet nie mogłam męża zostawiać na dłużej samego w domu, bo nigdy nie było wiadomo, kiedy nadejdzie kolejny wstrząs padaczkowy. Od kiedy zaczął pić Alveo, ataki zdarzały się rzadziej. Były też łżejsze. I mąż zawsze wiedział wcześniej, kiedy nadejdą. Kiedy tylko wołał mnie: „Przytul mnie, przytul mocno” – już wiedziałam, że TO się zbliża. A kiedy wydawało nam się, że wszystko już ustało, bo minął rok i nie złapał go żaden atak, wtedy chwycił tak silny, że mąż znów znalazł się w szpitalu. Był tam tydzień. Wszystko wróciło do normy. Wrócił silniejszy, ale z wielką torbą pełną nowych leków. Choć myślę, że dziś to może właśnie dzięki ziołom leków na padaczkę bierze o połowę mniejsze dawki. A i jego wysokie ciśnienie się unormowało.

Byłam w raju

Ale i w tym trudnym czasie choroby Jadwiga pamięta miłe chwile. Towarzyszyła mężowi, gdy wysłano go do ośrodka rehabilitacyjnego w Osieku.

– Piękna okolica! – zachwyca się do dziś dnia. – I byliśmy tam tacy szczęśliwi. A zwłaszcza ja, bo tam był dla mnie – grzybiarza – prawdziwy raj. Lasy, lasy, lasy pełne grzybów! Całymi dniami zbierałam i zbierałam, a w ośrodku było specjalne pomieszczenie, gdzie można było grzyby suszyć. Wróciliśmy z naręczami suszonych prawdziwków i maślaków. Kiedy pojechaliliśmy tam następnym razem, zabrałam już ze sobą stoiki, ocet i grzałkę. Robiłam marynowane! Ja byłam zadowolona podwójnie. Bo i mąż wracał do zdrowia i tyle skarbów grzybowych stamtąd nawiozłam.

Żona i śpiew!

Jadwiga tryska energią, a Marian humorem. Śmieje się, że na żarty, śpiewanie i kieliszczyk koniaku zawsze ma ochotę.

– Niektórzy pytają mnie, czy to dzięki Alveo mam tyle energii – zastanawia się Jadwiga. – Na pewno coś w tym musi być, skoro przy reumatyzmie, jaki mnie nęka, kłopotach z ciśnieniem jakoś się trzymam. Choć ostatnio tak przemarzłam, że mało brakowało, a wylądowałabym w szpitalu na zapalenie płuc. Wtedy to mąż się mną opiekował. I choroba przeszła. Moja troskliwość w stosunku do męża wynika z miłości do niego. Bo w tym naszym wspólnym życiu jedyne, czego nam brakuje, to zdrowia. Mamy dwoje dzieci. Najstarszy syn zginął w wypadku 16 lat temu... Cieszy nas nasze siedmioro wnucząt. Często nas odwiedzają i, jak mogą, pomagają. Córki mieszkają niedaleko. Nam z domu trudno wyjechać, bo mężowi chodzić



ciężko. Ale gdy zdarza się, chcemy odwiedzić jedną z córek, a ta mieszka na czwartym piętrze, mąż dziarsko wspina się na górę, choć zajmuje mu to sporo czasu. Druga córka za to ma domek i tam najczęściej spotykamy się w Wigilię.

– Nasze mieszkanie zrobiło się już za ciasne, choć Jadzia niedawno wyburzyła ścianę i teraz z dwóch małych pokoi mamy jeden duży salon. – Ale i ja muszę dorzucić swoje trzy grosze na temat Alveo. Uregulowała mi się przemiana materii. Miałem też wcześniej kłopoty z gardłem. Jakiś nieżył. Lekarz stwierdził, że od tego utworzył mi się nawet w gardle fałd. A kiedy po pół roku pojechaliliśmy na kontrolę, okazało się, że ten fałd zniknął! Nie pozostał po nim ślad! Pan doktor tylko spytał: „A co pan takiego używa, że się to tak panu ładnie wchłonęło?”

Mieć kogoś

Kiedy zapytać tych dwojga, czy żałują, że ich życie potoczyło się takim torem, długo zastanawiają się, by w końcu wyznać:

– Wszystko było, jak miało być – mówi Marian. – Lepiej być nie mogło. Trochę żal, że nie uda się już zobaczyć Włoch ani Lwowa. Bo na podróże to ja już się nie nadaję, choć o nich marzyłem. To jednak nieważne. Ważne jest to, że moja żona jest przy mnie. Los dał nam siebie. Czego chcieć więcej. Mieć kogoś... Kogoś blisko, kogoś, o kim możesz myśleć, za kim możesz tęsknić. Z kim się możesz pokłócić. Ja się ciągle kłócę z moją żoną, bo ona mi nakłada za duże porcje obiadu! A ja tyle nie dam rady zjeść!

Zofia Rymaszewicz
Fot. Piotr Manasterski

Ruch metodą

O znaczeniu ruchu w starszym wieku i jego wpływie na stan psychiczny seniorów mówi Dominika Młodnicka, magister rehabilitacji

Jakie organy naszego ciała najbardziej ulegają „zużyciu” wraz z wiekiem?

Wszystkie organy naszego ciała się starzeją – zewnętrzne i wewnętrzne. Niewątpliwie mięśnie, stawy, kości oraz pozostałe układy, między innymi nerwowy, sercowo-naczyniowy, oddechowy, trawienny, moczowy, odpornościowy ulegają procesom starzenia. To przecież materiały zużywalne. Dlatego też tak ważne jest to, aby o nie dbać.

Czy stały ruch fizyczny może spowodować, że te procesy zahamujemy?

Oczywiście, że nie. Już w łonie matki zaczynamy się „starzeć”, pojawiają się pierwsze procesy apoptozy, czyli śmierci komórki, co jest zjawiskiem fizjologicznym, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania każdego żywego organizmu. Proces starzenia dotyczy każdego, ale w dużej mierze to od nas zależy, w jaki sposób będzie on przebiegać. Pamiętajmy, że na zmiany degeneracyjne, np. choroby stawów lub kręgosłupa, pracujemy całe życie. Brak ruchu, siedzący tryb życia, nieodpowiednia postawa, złe nawyki żywieniowe, otyłość, to tylko niewielka lista czynników wpływających na stan naszego organizmu. W jesieni życia problemy piętrzą się. Doskwierają dolegliwości, na które pracowaliśmy całymi latami. Systematyczne ćwiczenia nie zahamują procesów starzenia, ale w dużej mierze mogą je spowolnić i sprawić, by starość nie była dokuczliwa.

Co daje regularna gimnastyka w starszym wieku?

Aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka i odgrywa bardzo ważną rolę w przebiegu wszystkich procesów życiowych. Każda charakterystyczna dla danego obszaru ciała aktywność ruchowa służy kształtowaniu, pomnażaniu, podtrzymywaniu lub przywracaniu zdrowia. Dzięki ruchowi fizycznemu wzrasta wydolność organizmu, co wpływa pozytywnie na wszystkie układy naszego organizmu, np. w układzie kostno-stawowym odpowiednio dobrane ćwiczenia mają zasadniczy wpływ na zakres ruchu w stawach. Ćwiczenia profilaktyczne utrzymują go, a w przypadku ograniczenia zwiększają. Warunkują elastyczność i sprężystość części miękkich stawów tj. torebki stawowej, więzadeł, zwiększają przemianę materii w tkance kostnej i aparacie więzadłowym. Odpowiednie ćwiczenia z obciążeniem wpływają na uwapnienie kości. W układzie mięśniowym systematyczna gimnastyka i inne formy ruchu

wpływają na utrzymanie prawidłowej długości i elastyczności mięśni oraz utrzymują zdolność ich reagowania na bodźce układu nerwowego. Zwiększa się siła mięśni, co korzystnie wpływa na poprawę stabilności stawów, chroniąc szkielet i aparat torebkowo-więzadłowy przed nadmiernym obciążeniem lub uszkodzeniem. Wyraźnie widać dobroczynny wpływ regularnej gimnastyki w dwóch wymienionych przeze mnie układach, a dotyczy on całego organizmu. Organizm ludzki tworzy biologiczną całość i dlatego każda forma ruchu wywiera wpływ nie tylko na ćwiczony odcinek narządu, ale na całość ustroju na drodze odruchowej.

Istnieje przeświadczenie, że ruch dla osób starszych może być szkodliwy, czy to prawda?

Tak, jeżeli jest to gimnastyka zbyt intensywna i nieodpowiednio dobrana do możliwości ćwiczącego. Jeżeli chodzi o osoby starsze, aktywność fizyczna musi być adaptowana. Oznacza to, iż proponowany rodzaj aktywności czy ćwiczeń fizycznych musi być odpowiednio dobrany i przystosowany do możliwości osób ćwiczących. Pod uwagę należy wziąć: wiek ćwiczących, choroby towarzyszące, ogólny stan, mentalność, możliwości funkcjonalne, stan emocjonalny. Preferowane formy aktywności fizycznej dla osób starszych to ćwiczenia zespołowe. Przyjście na takie zajęcia oznacza nie tylko ruch fizyczny, ale przede wszystkim wyjście z domu i spotkanie się z pozostałymi uczestnikami ćwiczeń. Gimnastyka prowadzona w grupie stanowi swego rodzaju „wyzwanie”, zdrową rywalizację wśród ćwiczących. Pacjenci dokładają wszelkich starań do zadanych ćwiczeń, by były poprawnie i dokładnie wykonane, nie chcą być gorsi od reszty. Dlatego też tak ważny jest odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń, by każdy z uczestników mógł je wykonać, a jednocześnie by spełniały one pożądane zadania i dawały określone efekty.

Jaki wpływ ma ruch na kondycję psychiczną seniorów?

Bardzo duży. Warunkiem dobrej kondycji psychofizycznej jest odpowiednia aktywność ruchowa. Im człowiek starszy, tym większy wpływ na jakość życia, sprawność oraz samodzielność i niezależność mają odpowiednio dobrane, regularne ćwiczenia fizyczne. Ćwiczenia fizyczne ogólnousprawniające mobilizują osoby starsze, by osiągały coraz większe efekty, które widoczne są w życiu codziennym, a to pozytywnie wpływa na kondycję psychiczną. Widząc efekty ćwiczeń,

na dobrą formę



seniorzy są z siebie zadowoleni i automatycznie jest w nich więcej optymizmu i wiary w siebie. Czują się podbudowani psychicznie i mają poczucie, iż robią coś dobrego dla zdrowia, polepszając tym samym komfort swojego życia. Taka forma ruchu daje im radość i zadowolenie. Oznacza to, że uczestnictwo w takich zajęciach przyczynia się do pozytywnych zmian w ich życiu, ponieważ zagościły w nim radość i uśmiech.

Bardzo trudnym momentem dla osób starszych jest przejście na emeryturę. Czy prawdą jest, że wtedy bardzo często podupadają na zdrowiu?

Osoby, które przeszły na emeryturę, zostają pozbawione zajęcia, które wypełniało im co najmniej połowę dnia. Nie wiedzą, co zrobić z wolnym czasem, zdarza się, że czują się bezużyteczne. Ważne jest, by takie osoby szybko znalazły sobie jakieś zajęcie. I nie powinno to być wyłącznie siedzenie przed telewizorem, które przyczynia się do pogłębienia chorób układu ruchu i nie tylko. Jedną z wielu możliwości wypełnienia czasu wolnego osób starszych, jest uczestnictwo w zajęciach na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Seniorzy mają tam możliwość poszerzenia swojej wiedzy z zakresu kilku wybranych przez siebie przedmiotów i języków

obcych, a także mogą wziąć udział we wspólnym śpiewaniu pieśni biesiadnych czy nauce tańca. Ćwiczenia dla seniorów to kolejna z możliwości zagospodarowania czasu wolnego. Osoby starsze, które od dłuższego czasu są uczestnikami gimnastyki, zajęcia takie najczęściej na stałe zapisują w harmonogramie swojego tygodnia. Gimnastyka nie tylko polepsza sprawność fizyczną, czy daje poczucie szczęścia, ale również przyczynia się do zawierania nowych kontaktów towarzyskich. Część osób spotyka się tylko na zajęciach, większość jednak widuje się na wspólnych spacerach lub spotyka się w kawiarni, by sobie pogawędzić.

Co jeszcze powinniśmy robić, by cieszyć się dobrą formą w jesieni naszego życia?

Tak naprawdę to na pogodną jesień życia musimy sobie o wiele wcześniej zapracować. Należy pomyśleć o tym już w młodym i średnim wieku, wówczas z pewnością unikniemy wielu problemów związanych ze starością. Jak już wspomniałam, ważny jest regularny ruch fizyczny, ale również odpowiednio dobrana dieta, unikanie stresów, co jest trudne, ale z pewnością umiejętność ich rozładowywania wiele pomoże. Pamiętajmy, że to obecność toksyn w naszym organizmie w dużej mierze wpływa na rozwój chorób układu krążenia, kręgosłupa i stawów.

A spacer, czy zaleca się je osobom starszym?

To bardzo dobra forma ruchu. Spacer na świeżym powietrzu poprawia dotlenienie organizmu i zarazem krążenie krwi, dzięki czemu cały organizm lepiej funkcjonuje. Podczas chodzenia mięśnie są lepiej „dożywione” i stają się bardziej elastyczne. Ten ruch możemy wykonywać codziennie, a jak jest dodatkowo słoneczna pogoda i wystawimy naszą twarz i ręce na działanie promieni słonecznych, to organizm zaczyna wytwarzać witaminę D₃, która jest tak potrzebna do prawidłowych procesów zachodzących w kościach. Nie bójmy się też, gdy pada deszcz, warto spacerować w każdych warunkach atmosferycznych, najlepiej około 1 do 1,5 godziny codziennie, gdyż tylko podczas systematycznie stosowanego ruchu zaobserwujemy długofalowe, pozytywne zmiany w naszym organizmie. Będziemy mieli więcej siły, energii, radości i optymizmu.

Rozmawiała Anna Szulc
Fot. Katarzyna Piotrowska

Serce, które bije dla innych



Ludzie o wielkich sercach często zapominają, że im samym również należy się troska. Władysława Małek z Lublina pracowała zawodowo jako sanitariuszka w szpitalu, zajmowała się domowym gospodarstwem i polem, wychowała trójkę dzieci, pomaga przy wnukach i prawnuku. Swoją opieką niejednokrotnie obejmowała też obcych ludzi. Wszyscy o niej pamiętają, ale czy ona sama o sobie pamięta?

– Kiedy się jest młodym, nie myśli się o zdrowiu – mówi 70-letnia Władysława Małek. – Zawsze miałam dużo zajęć. Pracowałam w szpitalu przez ponad 20 lat. Po przyjeździe z pracy przebierałam się i zaczynałam zajmować się gospodarstwem (teraz przejęła je córka). Była jeszcze trójka dzieci, którym trzeba było poświęcić czas. Mąż też pracował zawodowo – był kierowcą i czasami przez kilka dni nie było, a jak wracał, to zajmował się polem i dziećmi.

Małkowie całe życie ciężko pracowali. Władysława, kiedy przeszła na rentę, podjęła się dodatkowo pracy jako dozorczyzna w bloku, w którym mieszka.

– Renta nie wystarczała, a ja przecież miałam i mam swoje potrzeby. Lubię się ładnie ubrać, być zadbana. Do ludzi nie można iść nieschludnie ubranym – stwierdza. – Nawet jeśli nie ma pieniędzy i nie ma się drogich rzeczy, to muszą być czyste.

Władysława Małek nie narzeka.

– Lubiłam swoją pracę, mam wspaniałe dzieci, wnuki i prawnuka. Tylko problemy ze zdrowiem mnie martwiły.

Po tylu latach ciężkiej pracy organizm zaczął szwankować.

– Miałam tyle chorób... Serce (lewa komora jest nieczynna), zylaki, chory kręgosłup, niedomagająca wątroba, trzeba było też wyciąć woreczek żółciowy, do tego doszło bardzo wysokie ciśnienie.

Oddani pacjenci

Władysława do dzisiaj wspomina niektórych swoich pacjentów, a i oni o niej pamiętają. Tak-



że w szpitalu, w którym pracowała, jest witana z otwartymi ramionami, bo „nie ma drugiej takiej, z tak wielkim sercem, jak pani Władzia”. – Niektórzy pacjenci czekali specjalnie na mój dyżur, żeby zapisać się na operację. Mówili, że jak pani Władzia poda koszulę i odprowadzi na operację, to się wszystko lepiej goi – uśmiecha się. – A ja modliłam się za nich, żeby wszystko skończyło się pomyślnie, trzymałam za rękę. Miałam też taki schówek na poduszki – szefowa mi pozwoliła je tam trzymać – i okrywałam chorych po operacji, jak było im zimno. Władysława do dzisiaj wspomina zawszoną dziewczynę, której lekarze kazali ogolić włosy do gołej skóry.

– Żał mi się jej zrobiło. Młoda, chłopak do niej przychodził... Stwierdziłam, że trzeba uratować jej włosy. Kupiłam w aptece płyn na wszy i szampon, i udało się. To już teraz dorosła kobieta, wyszła za męża, ma dzieci, ale do dzisiaj jak mnie na ulicy widzi, to mi dziękuje. Pamiętam też pacjentów, którzy chcieli mi dawać pieniądze, bo tak dobrze się nimi zajmowałam, a ja nie brałam, bo mówiłam zawsze: „Mam pensję, a Bóg też mnie wynagrodzi” – opowiada. – Pamiętam jedną kobietę, która przechodziła operację. I ona, i jej mąż czekali, aż ja będę miała dyżur. Po operacji obserwowałam, czy wszystko jest w porządku. Kiedy zaniepokoił mnie jej stan, wezwałam lekarza, w tym czasie masowałam jej dłonie i stopy. Wspominała później, że nie mogła mówić, ale czuła moją obecność i to jej pomagało. Władysława Małek zawsze miała i ma otwarte oczy na cudzą krzywdę. Wie, komu trzeba pomóc i w miarę możliwości oddaje swój czas innym. Stawia bańki, robi masaże (za grosze albo za darmo, jeśli ktoś nie ma pieniędzy, aby zapłacić).

– Dzieci czasami mówią: „Mamo, nie mieszaj się”, ale jak tu nie pomóc, jak ktoś jest nieszczęśliwy i krzywdą mu się dzieje? Robię niekiedy masaże za darmo, bo nie mogę brać pieniędzy, jak ludzie nie mają. „Ma pani cudowne ręce”, tak mi mówią, bo po moich masażach czują się lepiej. Żeby móc pomagać innym, trzeba jednak samemu być zdrowym.

Serce musi bić także dla siebie

W pewnym momencie organizm Władysławy, wyczerpany zbyt wieloma obowiązkami, zaczął się poddawać. Niedomagало serce, kręgosłup, bolały żylaki, puchły nogi.

– Takie jak banie były! – wspomina. – Ciężko było wstać z łóżka, ciężko chodzić.

Coraz częściej trafiała do szpitala, tym razem w charakterze pacjentki.

– Miesiąc byłam w domu, miesiąc w szpitalu. Nic mi jednak nie pomagało i czułam się coraz gorzej – opowiada. – Bałam się...

Wtedy syn pani Władysławy przywiózł jej butelkę Alveo.

– Pij, mamo, pomoże ci, tak mi powiedział, bardziej chorym od ciebie pomogło, dodał. Uwierzyła synowi na słowo i zaczęła wspomagać się Alveo. Kiedy czuła się gorzej, zwiększała dawkę do trzech kieliszków dziennie. Zaczęła też pić więcej wody.

– Raz w szpitalu leżała ze mną kobieta, która miała bardzo wysoki poziom cukru. Ja miałam w lodówce Alveo i piłam. Zainteresowała się, co to jest, więc też jej podałam i pomogło! – opowiada Władysława.

Przyjmuje Alveo od dwóch lat. Udaje się jej również i innym pomóc, oferując preparat. Pierwsze dobroczynne skutki działania suplementu zauważyła po około dwóch tygodniach.

– Miałam sine, opuchnięte nogi – wspomina. – I nagle stały się białe, a opuchlizna niemal zniknęła! Wszystko zaczęło się regulować – ciśnienie mi spadło. Na wszystko mam dowody – badania ze szpitala, badania kontrolne.

Władysława wspomina, że wcześniej ciężko jej było się poruszać. A teraz...

– Nabrałam energii do życia, wigoru, poczułam się znacznie lepiej. Jakbym odmłodziła! Teraz to ja mogłabym na tańce iść! – mówi z uśmiechem. – Z czasem przestało mnie boleć serce, stawy i kręgosłup.

Także jej wnuczek Piotruś pije Alveo.

– Wcześniej często się przeziębiał, teraz nie choruje. Prawnuczek też pije – miał astmę, brał dużo antybiotyków. „Zmarnujecie dziecko”, ostrzegałam wnuczkę. A teraz jego kondycja się polepszyła. Władysława regularnie kontroluje swój stan zdrowia u lekarza.

– Lekarka nie wierzyła, że moje wyniki tak się poprawiły. Stwierdziła, że badania nie wyszły i trzeba je powtórzyć. Powtórzyłam, ale wiedziałam, że pierwsze badania się nie mylą! Drugi raz także wyszły dobre wyniki. Lekarka aż się zdziwiła, że leki tak skutecznie mi pomagają. Powiedziałam, że to nie tylko leki, ale i Alveo. Lekarka na to, że skoro mi pomaga, to trzeba pić. Niebawem Władysława ponownie wybiera się na badania kontrolne. Nie boi się wyników, bo czuje się świetnie, więc wie, że będą dobre.

Czym skorupka za młodu...

Władysława pracowała w szpitalu ponad 20 lat. Wiele w życiu widziała nieszczęścia.

– Ludzie chorują, bo o siebie nie dbają – stwierdza. – Zagonieni są, nie mają czasu zjeść śniadania. Nie ubierają się, jak należy – zimą chodzą bez czapki i z plecami na wierzchu.

Młodzi nie zdają sobie sprawy z tego, jak mogą boleć zatoki! Odżywiają się jedzeniem z proszku czy ze słoika. U mnie wszystko było domowe (do dzisiaj przygotowuję przetwory z warzyw i owoców z własnego ogródka) i tak też uczyłam swoje dzieci – syna i dwie córki.

Nowoczesne mamy nie mają czasu i karmią dzieci sztucznym jedzeniem, kupują wszystko gotowe. A ja bym dała witamin, takich prawdziwych – z marchewki, ziemniaczków, buraków,

kapusty kwaszonej. W gospodarstwie mieliśmy też kozy. Piliśmy więc kozie mleko, które jest bardzo zdrowe. Odżywianie się to ważna rzecz. Oczywiście nie wszyscy postępują źle. Jest wielu mądrych ludzi, którzy dbają o siebie i innych. Zdaniem Władysławy ważne jest również podejście do życia i odpoczynek.

– Trzeba odpoczywać, mieć czas, aby wyjechać na wczasy czy do sanatorium. Ja całe życie nie byłam, ale od kiedy zaczęłam pić Alveo, pojechałam już 3 razy! To bardzo pomaga – i zabiegi, i odpoczynek. Należy też dbać o innych. Gdyby Władysława mogła coś zmienić w swoim życiu...

– Gdybym jako młoda dziewczyna wiedziała to, co wiem teraz, nie byłabym taka chora – mówi. – Zdrowie jest najważniejsze i trzeba o nie dbać. Jak się jest zdrowym, można żyć i pomagać innym. Co bym zmieniła? Nie pracowałabym tak dużo. Więcej bym odpoczywała. Odpoczynek jest bardzo ważny i każdy powinien umieć odpoczywać.

Teraz Władysława czuje się znacznie lepiej. Pamięta o odpoczynku i o codziennych ćwiczeniach.

– Nie ma przebaczyć! – śmieje się. – Zaczynam dzień od gimnastyki i wszystkim mówię, że muszę się gimnastykować. Proszę też wnuczkę, aby mi robiła masaże. Jeśli nie może (ma przecież mnóstwo obowiązków), to ja sama masuję od stóp w górę, jak mnie uczono, i jeszcze ręcznikiem po plecach. Od razu się lepiej czuję. A jak się lepiej czuję, to mogę innym pomóc – wnuczkami się zając, prawnukiem, chorymi ludźmi.

Dobre życie to troska o siebie i o innych.

– Chciałabym, żeby wszyscy byli zdrowi. I żeby mogli pić Alveo – dodaje na koniec Władysława.

Hanna Żurawska

Fot. Marcin Samborski / FPRESS

Zatrzymać tykający zegar



Jakie zmiany zachodzą w starzejącej się skórze?

Dochodzi przede wszystkim do zmniejszenia jej grubości. Ulegają degradacji i stopniowemu zanikowi włókna kolagenowe i elastylowe, co powoduje, że skóra traci swoją sprężystość, jędrność i elastyczność. Maleje aktywność gruczołów potowych i łojowych. Słabną możliwości zatrzymywania wody przez skórę, a więc łatwiej ulega ona odwodnieniu i staje się sucha. Zmianie też ulegają melanocyty, czyli komórki wytwarzające melanicę, przez co skóra traci swoje równomierne zabarwienie, staje się bardziej przezroczysta, z nieregularnymi przebarwieniami. Osłabieniu ulegają także mięśnie podtrzymujące owal twarzy – efektem tego są zwisające policzki i opadające powieki. Maleje produkcja nowych komórek skóry.

Jedną z oznak, że nasza skóra weszła w ten nieodwracalny proces są zmarszczki. Dzielimy je na mimiczne i statyczne.

Mimiczne pojawiają się w 25–30 roku życia. Najczęściej są rezultatem często powtarzanych grymasów mimicznych. Tworzą się poprzez ruchy mięśni twarzy, na przykład kiedy się

śmiejemy lub marszczymy brwi. Najbardziej widoczne z nich to tzw. „śmieszki” wokół oczu oraz zmarszczki złości i zdziwienia na czole.

Zmarszczki statyczne – ich przyczyną jest naturalny proces starzenia się skóry, zanik włókien kolagenowych, ale również czynniki genetyczne i tryb życia.

Przyczyny starzenia się skóry to...

Głównym sprawcą przyspieszonego procesu starzenia są wolne rodniki – bardzo reaktywne cząsteczki pozbawione jednego elektronu lub posiadające o jeden elektron za dużo. Taka uszkodzona cząsteczka „poszukuje” innej, aby zabrać lub oddać jej elektron i zamienić ją w kolejny wolny rodnik. W konsekwencji wywołują one wiele złego, powodując destrukcję lipidów, co z kolei narusza naskórek. Lipidy są bardzo ważne, ponieważ w naskórku tworzą barierę przed inwazją różnego rodzaju czynników z zewnątrz. Wolne rodniki uszkadzają też włókna elastynowe i kolagenowe. Konsekwencją tego jest znacznie wcześniejsze starzenie się skóry niż jest to przewidziane przez genetykę.

Czynniki, które prowadzą do powstania wolnych rodników to: promienie ultrafioletowe UV typu A, stres, spaliny, dym nikotynowy, stany zapalne toczące się w naszym organizmie, zanieczyszczona woda, konserwowana żywność, metale ciężkie, a nawet niektóre leki.

Tak więc działalność wolnych rodników na naszą skórę jest zależna przede wszystkim od trybu życia. Długotrwała ekspozycja na światło słoneczne, niesprzyjający klimat, używki, nocny tryb życia, palenie papierosów, przebywanie w pomieszczeniach zadymionych, brak relaksu na świeżym powietrzu, nieuprawianie sportu oraz zła pielęgnacja skóry – to główne grzechy, które przyczyniają się do przyspieszonego starzenia się skóry.

Słońce – to nieprawda, że powinniśmy go w ogóle unikać. Pod wpływem słońca w skórze powstaje witamina D₃, która między innymi zapobiega krzywicy i ma działanie odpornościowe. Należy jednak pamiętać o profilaktyce już od najmłodszych lat i stosować kremy ochronne z filtrem UV. Dzieci powinny przebywać na świeżym powietrzu, ale nie należy ich

Starzenie się skóry jest naturalnym procesem, związanym z postępującym wraz z wiekiem starzeniem się całego organizmu. W przeciwieństwie do innych organów zmiany w skórze są widoczne po wielu latach. Zmiany te zachodzą jednak nie tylko pod wpływem mijającego czasu, ale również wskutek działania różnego rodzaju czynników zewnętrznych: promieni UV, sposobu odżywiania, higieny trybu życia i zewnętrznej pielęgnacji skóry. I chociaż nie mamy wpływu na uwarunkowania genetyczne, decydujące o tempie starzenia się skóry, to możemy w pewnym stopniu ograniczać niekorzystne skutki otoczenia. Starzenie się skóry to proces polegający na zmniejszeniu biologicznej aktywności komórek organizmu, spowolnieniu procesów regeneracyjnych i utracie zdolności adaptacyjnych ustroju. O starzeniu się skóry mówi lek. med. Iwona Jakubczak, dermatolog.

opalać. Wykazano, że poparzenia słoneczne w dzieciństwie znacznie podnoszą ryzyko rozwoju czerniaka w starszym wieku. Chronić skórę przed słońcem powinny także młode osoby oraz kobiety zagrożone osteoporozą i w wieku menopauzy. Z wiekiem „rezerwy kapitału słonecznego” są coraz mniejsze. U osób nadużywających słońca skóra cechuje się żółtawym odcieniem, a zimą poszarzałym, o niejednorodnym kolorystyce, z widocznymi porami, plamami pigmentacyjnymi na twarzy, dekolcie i powierzchniach grzbietowych dłoni, zmarszczkami, głównie wokół oczu i na policzkach oraz widocznymi oznakami zmęczenia. Niestety, wzrasta w szybkim tempie ryzyko rozwoju stanów przednowotworowych i nowotworów skóry. Każde dodatkowe nierozsądne wystawienie ciała na długotrwałe działanie słońca może być przysłowiowym piórkiem, pod którym ugiął się objuczony wielbłąd.

Papierosy – zaciągając się papierosem, jednorazowo wprowadzamy do organizmu ponad 4000 wysoce reaktywnych form, z których każda uruchamia szlak prowadzący do zniszczenia komórek naszego ustroju. Dym papierosowy ma własności prooksydacyjne, prowadzące do tworzenia się wolnych rodników tlenowych. Skutkuje to przewlekłym niedotlenieniem skóry. Palenie papierosów zubaża zawartość witaminy A w skórze – staje się ona niezdolna do wiązania wolnych rodników tlenowych, ale i do przeciwstawiania się uszkodzeniom wywołanym promieniowaniem UV. Nałogowi palacze w porównaniu z osobami niepalącymi są bardziej narażeni na nowotwór skóry. Cera palaczy staje się gruba, szorstka, przybiera szaro-ziemisty

koloryst. Na jej powierzchni widoczne są liczne głębokie zmarszczki i bruzdy, zmiany pigmentacyjne oraz liczne trwałe rozszerzone naczynia krwionośne. Badania wykazały, że istnieje bezpośredni związek między liczbą wypalanych papierosów a stopniem opisanych wyżej zmian. **Zmiany hormonalne** – starzenie się skóry ma związek również ze zmianami zachodzącymi wewnątrz organizmu. Chodzi o proces starzenia na skutek zmian hormonalnych. Hormon wzrostu, testosteron, DHEA (dehydroepiandrosteron) oraz melatonina są wytwarzane przez organizm w znacznej mierze do 20 roku życia. Hormony te wpływają na kondycję fizyczną, sprawne funkcjonowanie układu immunologicznego i na regenerację komórek. Na skutek zmian w poziomie hormonów gorzej zaczyna funkcjonować większość organów, w tym również skóra. Staje się ona sucha i szorstka, występują pionowe zmarszczki w dolnych partiach twarzy, gdzie postępuje również zwiotczenie, pojawiają się wyraźne fałdy na szyi.

Kiedy należy zacząć dbać o skórę?

Możliwie wcześniej. Przede wszystkim należy unikać wyżej wymienionych czynników, które mają na nią niekorzystny wpływ. Nie można oczywiście zapomnieć o właściwej pielęgnacji skóry. Kosmetyki przeciwzmarszczkowe działają najskuteczniej wtedy, gdy zmarszczek nie ma lub jest ich niewiele. Główne działanie tych środków polega na profilaktyce. Wiele młodych kobiet w ogóle nie stosuje kosmetyków pielęgnacyjnych lub sięga po nie sporadycznie. Inne

nadużywają kremów. Niepodzielnie panuje dziś opinia pochwalająca wcześniejsze rozpoczęcie kuracji przeciwzmarszczkowej. Oczywiście nie chodzi o to, aby z kosmetyków odmładzających korzystały 20-latk, niemniej po dostrzeżeniu pewnych objawów upływającego czasu, około 35 roku życia, nie należy zwlekać z rozpoczęciem „aktywniejszych” kuracji. Z czasem nawet najlepsze, najaktywniejsze kosmetyki oraz zabiegi działają gorzej, ponieważ zmęczona skóra korzysta z nich dużo wolniej. Dzieje się tak, ponieważ receptory komórkowe odpowiedzialne za przyswajanie różnych bodźców stają się mniej czułe na pobudzający je wpływ substancji odżywczych i wzrostowych. Nawet najlepszy krem przeciwzmarszczkowy dużo lepiej działa u kobiety po 40 roku życia, niż u kobiet po 60 roku życia.

Ważne jest, aby stosować krem odpowiedni do rodzaju cery i wieku. Właściwy krem powinien zawierać filtry UV oraz składniki antyutleniające, które zabezpieczają skórę przed wolnymi rodnikami. Musi także regulować zawartość wody w skórze i przeciwdziałać odwodnieniu naskórki, gdyż długotrwałe przesuszenie skóry może zakłócać przebieg niektórych procesów metabolicznych i przyspiesza starzenie się skóry. Poza tym suchość cery wpływa bezpośrednio na głębokość zmarszczek. Odwodniona skóra zwykle wygląda dużo starszej, zmienia się jej koloryst i uwypuklają się zmarszczki.

Nie wystarczy jednak tylko pielęgnacja skóry od wewnątrz. Profilaktycznie należy dostarczać organizmowi dziennej porcji antyoksydantów – substancji wychwytyjących wolne rodniki. Głównymi sprzymierzeńcami w walce ze starzeniem się skóry są witaminy A, E, C oraz minerały, głównie selen, cynk, miedź i mangan. W literaturze medycznej wzrasta ilość doniesień o korzystnym wpływie antyoksydacyjnym naturalnych preparatów ziołowych. Bioflawonoidy w nich zawarte chronią skórę przed działaniem wolnych rodników. W wyciągu z pestek winogron stanowią one aktywny składnik (chodzi o oproantole i proantocyjanidy – wykazano, że ich działanie przeciw wolnym rodnikom jest 50 razy silniejsze niż witaminy C). Proces starzenia opóźnia również koenzym Q 10. Te wszystkie składniki są zawarte w naszych preparatach Alveo i Onyx Plus. To pewne, że gdy będziemy je przyjmować systematycznie, nasza skóra wynagrodzi nam to pięknym młodym wyglądem. Kiedy dołożymy do tego ruch na świeżym powietrzu, pozytywne myślenie, umiejętność rozładowywania stresu – sukces gwarantowany.

Iwona Jakubczak
Fot. Katarzyna Piotrowska

Przede wszystkim chcę się uśmiechać



To kiedy zaczęła Pani dostrzegać, że czas mija?

Zawsze czułam się młoda duchem, bo fizycznie, to wiadomo, że z wiekiem jakieś dolegliwości człowieka dopadają. Tak więc zawsze czułam, że czas stoi w miejscu, dopóki moi bliscy nie zaczęli odchodzić z tego świata. Ja się najbardziej postarzałam wtedy, gdy umarł nasz syn. To było sześć lat temu. Wtedy zrozumiałam, co to jest załamanie, wtedy spadła na mnie ta prawdziwa starość, wielki smutek. Syn miał 29 lat. Zachorował na trzustkę i odszedł w niecały miesiąc, tak szybko zaatakowała choroba. Teraz odliczam kolejne rocznice i tym samym czas, który płynie i płynie coraz szybciej. Ale ja się nie daję czasowi. Staram się żyć radośnie. Mimo wszystko.

Bo Pani czas odczuwa inaczej. Nie przejmują się Pani drobiazgami. Tragedia sprawiła, że Pani wie, co w życiu ważne, co nie.

Nie przeglądałam się nigdy godzinami w lustrze, bo nie było na to czasu. Wciąż pracowałam, a i dziś z mężem zawsze znajdujemy sobie coś do zrobienia. Wszystkie te lata, które byliśmy razem – nie było czasu myśleć o starzeniu się. Nawet do chorób, które przychodziły i odchodziły, człowiek nie przykładał wagi – też nie było kiedy. Brato się lekarstwa, które lekarz zalecił i już. Pędziło się przez życie dalej. Teraz wszystko traktuję poważniej. A tych chorób jest dziś tyle, że może z wyglądu to ja się i dobrze trzymam, ale organizm jest w kiepskiej formie. W wieku 48 lat miałam zawał serca. Syn, który mniej więcej w tym czasie zaczął mieć poważne problemy z trzustką, nie chcąc mnie martwić, zataił przed nami chorobę. Dlatego też między innymi, skończyło się tak, jak się skończyło. Do tego był młody, silny, nie dopuszczał myśli, że mógłby być chory. Nie brał leków, nie stosował się do zaleceń lekarzy. Ja dziś uważam, że w domu o chorobach powinno się rozmawiać, nie wolno taić przed bliskimi, że nam coś dolega. Mój syn nie zdawał sobie sprawy, jak poważny jest jego stan. W tamtym czasie, niedługo po śmierci syna, dowiedziałam się o Alveo.

Boi się Pani upływu czasu?

Nie, nigdy nie zwracałam na bieg godzin i dni uwagi. Zawsze myślałam, że tak musi być.

I nie wpatrywała się Pani w lustro, szukając zmarszczek?

Nie. I tych zmarszczek właściwie nigdy nie miałam. Gdzieniegdzie, malutkie. Zresztą zmarszczki nigdy mnie nie obchodziły. Może dlatego się nie pojawiały.

Który to był rok?

Zacząłam sobie popijać ten preparat w 2004 roku. Rok później podpisałam umowę z Akuną. Chciałam pić te zioła. Wiedziałam, że pomogą mojemu schorowanemu, wycieńczonemu psychicznie organizmowi. Moja siostrzenica Iwona Głuszek, która przyniosła mi pierwszą butelkę, rzekła: „Ciociu, powinnaś to pić”. I ja się czuję po tych ziołach spokojniejsza. Wyciszona. Choć ból po śmierci syna nie minął i pewnie nigdy nie minie. Ale ja po prostu chcę żyć. Chcę żyć wesoło.

Co to znaczy?

Przed wszystkim chcę się uśmiechać. Do innych i do siebie. Ja bardzo lubię dzieci. Jak widzę dziecko, to muszę zaraz porozmawiać, zapytać, zagadać. Znają mnie wszystkie dzieci sąsiadów. Lubimy się. Taka ze mnie ich przyszywana babcia-ciocia. Moje wnuki już są dorosłe. Wnuczka ma już 18 lat.

To zaraz będą prawnuki!

Z niecierpliwością czekam na to! I tym się cieszę. A w ogóle to ja jeszcze mam tyle do zrobienia w życiu! Nawet mowy nie ma, żebym ja się szybko zestarzała! Starość odczuwam teraz tylko wtedy, gdy mi coś dokucza. Kiedy idę po schodach, to zdarza się, że w mostku coś zaczyna mnie piec. To skutki dusznicy bolesnej, którą przeszedłam. Miałam robioną angioplastykę. Lekarz stwierdził u mnie taką miążdżycę, jakbym miała 60 lat. A ja miałam wtedy dopiero 48! Dziś myślę sobie, że pewnie z wiekiem zdrowsi nie będziemy, ale musimy się trzymać. Musimy uśmiechać się, jeść dużo warzyw, owoców, nie objadać się słodyczami. To ważne zwłaszcza u mnie, bo mam podwyższony poziom cukru.

Starzenie się więc to nie jest patrzeć w metrykę?

Mamy tyle lat, na ile się czujemy. I to nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie.

O tak, znam starców, którzy mają po 20 lat...

Ja na przykład nie potrafię robić czegoś pomału. A przy mojej chorobie nie wolno mi wykonywać żadnej gimnastyki, co jest dla mnie nie najlepsze, bo powinnam być szczuplejsza, a bez systematycznych ćwiczeń trudno schudnąć.

Ale rozpięta Pani energia...

To, co lubię najbardziej, to powygłupiać się...

Powygłupiać się?

Całą rodziną jedziemy do naszego domku nad jeziorem. Zabieramy dzieciaki, przyjaciół i robimy sobie tam teatr przebierańców. Czasem tak poprzebierani idziemy do wsi, i to jest zabawa dopiero. Takie sobie tam wyprawiamy różne „hopsasa”. Ja się najbardziej lubię powydurniać z dziećmi. One to dopiero mają wyobraźnię! I najbardziej się z tego wszystkiego cieszą. A ja

Ewa Grüsske z Gdańska mówi, jak radziła sobie z bólem utraty bliskich i z nieuchronnym upływem czasu. O tym, jak zmierzyła się z zawałem i o dniach, gdy króluje... radość.

chcę, by życie miały wesołe. Dziś czasy takie, że wszyscy gonią za pieniądzem, jak do zabawy, to wszyscy zmęczeni albo ochoty nie mają. My z mężem mamy na zabawę dużo siły, choć też wszystko robimy biegiem. Zawsze szybko żyłam. „Gdzie tak gonisz?” – pyta mnie mąż. A ja nie gonię, taki jest mój styl.

Ale energia to chyba jest młodość? Jak Pani się wzięła w fotelu z laseczką, to już wtedy wszyscy pomyślą, że się pani Ewa zestarzała.

Czasem siadam sobie w fotelu, jak są długie i ciemne wieczory, ale i wtedy muszę coś robić. I robię. Ozdoby dla domu, kwiatki, bukietiki. Ciągłe coś muszę tworzyć. Głównie po to robię te wszystkie drobiazgi, by komuś sprawić przyjemność. Kwiatuszki z bibułki rozdaję sąsiadkom.

Pani lubi się cieszyć, więc sprawia, żeby i innym było wesoło.

Taki mały prezent, drobiazg wywołuje duży uśmiech.

Co jest najważniejsze w życiu? Jak żyć?

Najważniejsze to uśmiechać się do siebie. Żebyśmy nie przechodzili obojętnie wobec innych. Ludzie się widują, ale właściwie się nie znają. Trzeba być miłym, trzeba mówić sobie „dzień dobry”. Dobrze, jeśli ludzie chcą ze sobą rozmawiać. Status finansowy nie jest tak ważny, jak wzajemna dobroć, troska i życzliwość. Kiedy to jest, wtedy inaczej się żyje, zawsze, jak coś dobrego zrobimy, to to dobro do nas wraca. Dużo dobrego otrzymałam od innych po śmierci syna.

Co jeszcze ważne? Miłość?

Miłość jest najważniejsza. Gdyby jej nie było, to ludzie nie wytrzymaliby uciążliwości losu, które ich spotykają. My jesteśmy z mężem 40 lat!

To jest coś!

A było nam ciężko po śmierci syna. Każdy przeżywał ten dramat na swój sposób. Mąż nawet bardziej niż ja. Najważniejsze, by człowiek w takich chwilach nie został sam. We dwoje zawsze łatwiej. Muszę dbać o tego, kogo kocham, by mu się nic nie stało. Bo gdy jemu się stanie coś niedobrego, to jakby i mnie się stało.

Co to znaczy: dbać o męża?

Niestety, przeważnie to, że muszę na okrągło zwracać mu uwagę: „Tęgo nie jedz”, „Za dużo jesz”... On myśli, że się czepiam, a ja chcę dobrze. On nie dba o swoje zdrowie. Muszę go tego nauczyć.

Troska, życzliwość, co się jeszcze liczy?

Sprawianie sobie przyjemności. Sobie i innym. Ja nie potrzebuję za wiele.

Gdyby Pani miała dziś, nie patrząc w metrykę, podać swój wiek, to...

To databym 40...

A jak pani miała 40?

Wtedy najbardziej chorowałam, czułam się co najmniej na 60! Teraz mam swoje leki. Wiem, że mi nie wolno pewnych rzeczy. Spaceruję, na rowerku lekka jazda, żadnych psychicznych wstrząsów i nadmiernego wysiłku. Kontrole u lekarzy: diabetologa, kardiologa. Codziennie piję Alveo. To tymczasem wystarczy.

To nie jest czasem tak, że na naszą starość pracujemy całe życie?

Oczywiście, że tak jest. Dlatego musimy uważać, jak żyjemy, na przykład czym się odżywiamy. Kiedyś człowiek złapał pajdę chleba i leciał do pracy. Dziś mi nie wolno jeść chleba ani ziemniaków, bo one podnoszą cukier.

Jest Pani szczęśliwa?

Jestem, bo żyję. Jestem szczęśliwa, bo było już ze mną bardzo źle, a dziś tu wciąż jestem. Bałam się, że nie dam rady. Ale wyszłam z tego zawału, z tej choroby. Udało się. A byłam tak słaba, że mąż musiał mnie myć, bo sama nie dawałam rady. Byłam jak manekin. Po tym zabiegu, angioplastyce, tak się cieszyłam, jakbym się na nowo urodziła. A wtedy akurat rodziła się moja wnuczka i ja płakałam, że w tej niemocy serca nie będę mogła jej niańczyć. Dziś mówię jej: „Ty jesteś, Iżunia, moje serce, urodziłaś się, gdy ja już nie miałam siły żyć. A dziś razem się wyglupiamy”...

Rozmawiała Zofia Rymaszewicz
Fot. Katarzyna Piotrowska

Zachować dobre zdrowie

Był styczeń 2005 roku. W trakcie porannej wizyty w toalecie Jadwiga zauważyła, że krwawi.

– Zatrwożyłam się – wspomina. – Mój tata zmarł z powodu skręcenia jelit dookoła osi, tzw. skrętu kiszek. Myślałam, że mnie czeka to samo albo mam jakiś nowotwór.

Była niedziela, więc z pójsciem do lekarza musiała wstrzymać się do następnego dnia. Z powodu biegunek biegła do toalety kilkanaście razy, schodziły z niej olbrzymie ilości krwi i śluzu.

– Nie wiedziałam, co się ze mną dzieje. Sądziłam, że zatrulałam się faszerywaną rybą, którą zjadłam dzień wcześniej.

Bez rezultatów

Następnego dnia okazało się, że lekarka też nie może postawić jednoznacznej diagnozy.

Zatrucie albo stan zapalny – przypuszczała.

– Na wszelki wypadek przepisała mi antybiotyki – wspomina Jadwiga. – Przez 2 tygodnie nie było poprawy, więc pani doktor zaproponowała szpital.

Nie mogłam się zgodzić – opiekowałam się moją schorowaną 96-letnią mamą. Wybrałam dalsze leczenie farmakologiczne i udałam się do specjalistycznej przychodni. Tam ustalono, że choruję na wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

To nieuleczalna choroba, więc leki, które łagodzą stan zapalny jelit i zmniejszają ból brzucha, będę musiała brać do końca życia. Dostałam też kwas foliowy i wskazówki dotyczące diety. Przede wszystkim zakaz spożywania mleka, surowych owoców i warzyw, tylko gotowane, lekkostrawne posiłki, często i w małych ilościach.

Jadwiga była wzorową pacjentką, ale skutków leczenia nie było.

– Nadal krwawiłam i co chwilę pędziłam do ubikacji – mówi. – Nawet w nocy wstawałam kilka razy. Dawniej byłam bardzo żwawa, nie mogłam usiedzieć w domu, opiekowałam się mamą, spacerowałam, chodziłam po zakupy. Teraz wychodziłam tylko do najbliższego sklepu, po najpotrzebniejsze sprawunki. Bałam się oddalić od domu, od toalety.

Jadwiga zataiła przed rodziną swoje dolegliwości. Nie chciała ich martwić, poza tym sądziła, że ten stan w końcu minie.

Połączone kuracje

– Mama miała zapadniętą twarz, zmęczone oczy, była osłabiona – wspomina Tomasz Piaskowski, syn Jadwigi. – Ale dopiero w marcu przyznała się, na co choruje. Męczyła się już 3 miesiące, przyjmowała leki, bez rezultatów.

Wtedy pomyślałem o Alveo. Do współpracy z Akuną zaprosiła mnie Ania Wróbel. Wcześniej dwa razy proponowano mi Alveo i współpracę z firmą, ale po raz pierwszy ktoś zrobił to profesjonalnie. Ze względu na stan zdrowia mamy, detoksykacja nie mogła być gwałtowna, dlatego poleciłem jej jedną miarkę preparatu dziennie. Po tygodniu picia preparatu Jadwiga zauważyła,



Jadwiga Piaskowska z Łodzi od wielu lat doświadczała problemów z jelitami. Miała zaparcia, wypróżniała się raz, dwa razy w tygodniu. Ratowała się lekami przeczyszczającymi i domowymi sposobami. Jadła surowe jabłka, piła dużo wody, soków, kompotów ze śliwek. Dolegliwości nie ustawały. Gdy miała 72 lata, nastąpiło gwałtowne pogorszenie.

że krwisto-słuzowe biegunki nasiliły się. Była zaniepokojona, ale syn uprzedził ją, że to przejściowe – organizm się oczyszcza. Miesiąc później krwawienie ustało i zaczęła wypróżniać się regularnie, raz dziennie.

– Alveo wspomogło proces oczyszczania jelit. – mówi. – Zwiększyło wchłanianie, a przez to wsparło działanie leków, dlatego stan zapalny minął. Nadal jestem pod opieką lekarza i nadal przyjmuję leki, przestrzegam diety, ale już mogę swobodnie wyjść z domu. Mam taką werwę, że nie chce mi się wracać ze spaceru do domu. W ubiegłym roku, po raz pierwszy od wielu lat, wyjechałam nad morze. Był grudzień, strasznie lato. Byłam jedyną spacerowniczką na plaży. Nikt z moich znajomych nie chciał mi towarzyszyć. Nie takie buty, za cienka kurtka, brak parasolki – powodów mieli dużo, więc poszłam sama. Chodziłam przez 6 godzin, wdychałam jod i cieszyłam się, że robię coś dobrego dla siebie. Tego, że ruch jest kluczową sprawą dla zachowania dobrego zdrowia nauczyłam się od Tomka. On od 7 lat codziennie jeździ na rowerze. Ja mam 76 lat i to ja powinnam służyć mojemu synowi radą i mądrością życiową. Tymczasem on pokazał mi, jak mam o siebie dbać, jak się odżywiać, był dla mnie motywacją do tego, żeby zatrzymać czas. Ruch, uśmiech, pozytywne nastawienie do życia – człowiek od razu jest zdrowszy, szczęśliwszy. I nie ma znaczenia wiek – ja już dawno przestałam zwracać uwagę na metrykę. Mam tyle lat, na ile się czuję. To wszystko dzięki mojemu synowi.

Na rower

Tomasz ma 51 lat. Jeszcze 7 lat temu miał trudności z zawiązaniem sznurowadeł. Z powodu niewłaściwego odżywiania, nieregularnych posiłków, stresu i braku ruchu przytył 15 kg. Miał nadciśnienie.

– Irytowało mnie to, jak wyglądam i jak się czuję – wspomina. – Postanowiłem coś zaradzić. Koledzy proponowali basen, dla mnie to za dużo fatygi.

Wybrałem jazdę na rowerze. Któregoś jesiennego dnia wstałem o 6 rano, założyłem dresy, czapkę, rękawiczki i pojechałem na rowerze do lasu.

I tak robię od 7 lat – codziennie przejeżdżam ok. 10 km. Na początku bardzo się męczyłem, tym bardziej, że ubierałem się grubo, żeby się lepiej wypocić. Sąsiedzi uśmiechali się na mój widok, pytali, czy popsuł mi się samochód. Dziś kilkanaście osób z mojego bloku jeździ na rowerze.

– Dlaczego rower? – kontynuuje Tomasz. – To tanie i łatwe. Nie trzeba specjalnego stroju, ani sprzętu. Ja nie mam czasu dbać o rower, dlatego kupuję najtańszy, za 200–300 zł. Po roku zmieniam go na nowy. To kosztuje mnie tylko złotówkę dziennie! I zajmuje 40 minut – wstaję wcześniej, wsiadam na rower, wracam, biorę prysznic i zaczynam pracę. Efektów mojej wytrwałości nie da się przecenić. W ciągu pół roku schudłem 10 kilo i taką wagę utrzymuję do dziś. Nie wiem, co to katar, przeziębienie, grypa. Mam znakomite krążenie krwi, nie marznę, nie mam zimnych rąk ani stóp nawet przy trzaskającym mrozie. Pozbyłem się nadciśnienia, a przecież to choroba uznawana przez medycynę za nieuleczalną, mam niższy cholesterol, trójglicerydy. Taki wysiłek to świetny sposób na rozładownie stresu, pobycie sam na sam ze swoimi myślami, więc czuję się lepiej psychicznie.

Lekarz, którego co roku odwiedzam, aby zrobić badania kontrolne, obiecał, że powiesi moje zdjęcie w ramce, bo postępuję w myśl zasady,



że profilaktyka to najtańszy sposób leczenia. Dlatego też zdecydowałem się pić Alveo – ze względów profilaktycznych. Wiem jednak, że Alveo nie robi za mnie wszystkiego i sam muszę zadbać o ruch, właściwą dietę. Jeszcze kilka lat temu moja żona długo namawiała mnie, żebym zjadł coś innego niż kapustę z grochem. Nasi synowie jedli chipsy, pili słodzone, gazowane napoje. Dziś jemy ryby, warzywa i owoce, tylko kwaśne mleko, ciemne pieczywo, oliwę z oliwek, pijemy wodę. Gdy to wszystko razem połączymy: ruch, właściwe odżywianie i Alveo dla oczyszczania organizmu, to znaleźliśmy świetny sposób na to, aby zatrzymać czas. Ja mam ponad 50 lat, a czuję, jakbym miał 30. Podobnie moja mama – jej też ubyto 20 lat.

Katarzyna Mazur
Fot. Adam Słowickowski

202 Centrum Medyczne
90-427 Łódź, al. Kościuszki 48
tel. (042) 636 98 12
NIP 727 25 05 373; REGON 472377963-005
051/210168/02/10/10/05

Zosia zdrzała i z p. Piaskowskiej Jadwigi
jedną pod opieką H. H. Powadzi
od 21.01.05. Kliniczne - objawy
wrodzającego rep. jelit - co
potwierdziła bad. delubstojowe
bad. hist - post.
Obecnie choroba lewana
Salafellien 3x2
Eucoriton 20mg
Acidofolici 3x1

Ewa Langner
Chirurg
Nr. upraw. ZUS 1220227
017792525

W styczniu 2005 badania potwierdziły, że Jadwiga choruje na wrzodziejące zapalenie jelit. Według medycyny konwencjonalnej to choroba nieuleczalna, więc Jadwiga cały czas przyjmuje leki. Alveo pomaga jej m.in. oczyszczać jelita, dzięki czemu leki lepiej się wchłaniają i są skuteczniejsze.

Napisali dla nas



Wojciech Urbaczka – lekarz medycyny z ponad 20-letnią praktyką, specjalista chorób dziecięcych, od kilkunastu lat zajmuje się medycyną naturalną, od kilku homeopatią i homotoksykologią. Genezy wielu chorób upatruje w schorzeniach przewodu pokarmowego. W diagnozowaniu posługuje się biorezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu Mora. Od dwóch lat wykorzystuje Alveo w praktyce lekarskiej. Szczególnie poleca preparat w profilaktyce chorób dzieci. Konsultant medyczny wydań „Zdrowia i Sukcesu”.

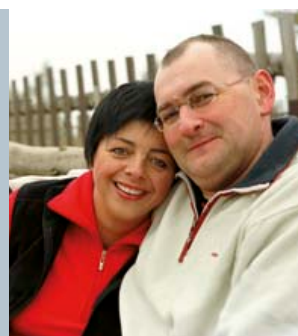
W tym numerze pisze jak opóźnić proces starzenia, s. 6

Ewa Łyszczarz – biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracuje od 12 lat. Obecnie na stanowisku wicedyrektora Publicznego Gimnazjum nr 2. Razem z rodziną – mąż Mirosław, synowie: starszy Paweł i młodszy Piotr – mieszka w Pawłowicach. Interesuje się muzyką jazzową, caravaningiem, pływaniem, sztuką, filmem i kuchnią włoską. Wolny czas spędza z rodziną, podróżując własną przyczepą campingową po południu Europy (Chorwacja, Grecja). Przyznaje, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005, aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

Mirosław Łyszczarz – lekarz chirurg. Dyplom lekarza uzyskał w 1991 r. Od początku pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 2 w Jastrzębiu Zdroju. Ma specjalizację II stopnia z chirurgii ogólnej (od 2002 r.). Pracuje na stanowisku starszego asystenta. Interesują go sporty wodne, narciarstwo, tenis ziemny, caravaning, motoryzacja i dobre wina.

W Akunie – od lutego 2005 roku, razem z żoną. W październiku 2005 roku został Dyrektorem Sieci Regionalnej.

Tekst o tym, jak zachować równowagę organizmu, s. 12



Dominika Młodnicka – magister rehabilitacji. Ukończyła studia na wydziale fizjoterapii w Olsztynie. Od pięciu lat razem z mężem Wojciechem (również magistrem rehabilitacji) prowadzą firmę – zajmują się m.in. rehabilitacją ruchową i gimnastyką dla seniorów. Od dawna propagują profilaktykę zdrowotną. W 2003 roku zaczęli regularnie pić Alveo. Są rodzicami półtorarocznej Julii, a w maju spodziewają się drugiego dziecka.

Dla nas pisze o roli ruchu w zachowaniu dobrej formy, s. 24

Iwona Jakubczak – lekarz medycyny, specjalista II stopnia z dermatologii. Pracuje w Prywatnej Klinice Medicon w Radomiu. Zwolenniczka medycyny holistycznej. Uważa, że choroby skóry są efektem schorzeń narządów wewnętrznych. W Akunie od sierpnia 2004, obecnie na pozycji RND. Mąż Radosław, dzieci Karolina 12 lat, Zosia 9 lat. Jej hobby to książki, przyroda, pielęgnacja ogrodu, kocha rośliny, zwierzęta i podróże.

W tym wydaniu mówi o tym, jak zadbać o swoją skórę, s. 28



Alveo a migreny

@ Witam!

Proszę o kontakt osoby, którym pomogło picie Alveo na migrenę. Mam znajomą, która bardzo cierpi, a nie mogę przekonać jej do picia Alveo.
Paweł Izdebski

@ Witam!

Mam liczne pozytywne efekty picia ALVEO. Ten cudowny preparat zażywam od dwóch lat, a bóle, jakie bombardowały moją głowę, zniknęły po około czterech miesiącach regularnego picia jednej miarki dziennie. Gdybym miała teraz zaczynać zażywanie ALVEO, piłabym więcej niż jedną miarkę, aby wcześniej dojść do dzisiejszej formy. Jestem zachwycona i bardzo wdzięczna moim sponsorom, że pokazali i przekonali mnie do tego nadzwyczajnego preparatu.

Z powodzeniem polecam ALVEO moim znajomym i wszyscy jesteśmy bardzo zadowoleni. Ostatnio poleciłam ALVEO mojej przyjaciółce, cierpiącej na ogólne wyczerpanie organizmu. (Przez około 5 lat pracowała we Włoszech, aż zaczęła mocno niedomagać). „Podeszła” do ALVEO dość sceptycznie, dała się jednak przekonać i od sierpnia pije dwie miarki. Nastąpiła niesamowita zmiana w jej organizmie i wyglądzie. Zupełnie inna dziewczyna, energiczna, wróciła jej dawna siła, wigor. (Już nie chce wyjeżdżać) ZACHWYCONA I PEŁNA OPTYMIZMU „INNA” OSOBA. A dla mnie radość.

Pozdrawiam BW (Barbara Wrzesień)

Alveo a przeziębienie

@

Chciałbym się podzielić z wszystkimi Forumowiczami moim ostatnim doświadczeniem:

środa – 28.03.2007 r. – wybrałem się odważnie na dłuższy wypad. Słoneczko świeci, lekki wiaterek. Myślę – dam radę – zakładam sweterek i wychodzę „pokursować”. Jest rano. Około godz. 12.00 czuję, że coś ze mną nie tak. Ten wiaterek wcale nie był taki ciepły, jak przypuszczałem. 14.00 – zaczynam się czuć byle jak. Mierzę temperaturkę – 37,4 (NIEDOBRZE) – może przejdzie. 16.00 – mierzę temperaturkę – 38,6 (BARDZO NIEDOBRZE) 17.30 – mierzę temperaturkę – 39,1 – telepie mnie. Ostatkiem sił JADĘ NA POMOC DORAŻNĄ. FATALNIE. Pan doktor przepisuje wiaderko leków – w tym antybiotyki. Rezygnuję z tego ostatniego. Do wieczora zażywam trzy miarki Alveo, coś przeciwgorączkowego, kubek mleka z miodem i dwa ząbki czosnku (recepta stara jak świat). Rano 29.03 budzę się – temperatura 37,3. Do wieczora wypijam 5 miarek Alveo plus zestaw mleka z miodem i czosnek – leżę w łóżeczku, jak żonka przykazała. O 17.00 mam temperaturę 36,8. Wieczorem pojawiają się trzy opryszczki – wynik osłabienia organizmu po już przebytej infekcji !!! Dziś pojechałem na spotkanie.

Postanowiłem podzielić się tym przypadkiem, bo przeziębienie w marcu to normalna, nawet u nas – Akunowców – przypadłość. I niech nikt mi nie powie, że Alveo nie działa !!!
Pozdrawiam wszystkich wątpiących.

Tomasz Olszewski, weteran forum

@ Witam!

U mnie w domu Alveo jest często stosowane w przypadku przeziębienia, stanów gorączkowych itp. 4–5 miarek i choróbsko znika, jak ręką odjął... ja jednak powstrzymałbym się przed chwaleniem się, jaki to cudowny preparat, bo pomaga w ciągu jednego dnia na przeziębienie. Myślę, że najważniejsze to rzetelna informacja i to aby pamiętać, że Alveo na każdy organizm może działać inaczej.

Dariusz Dorosiński

Przeprowadziliśmy modyfikację centrali telefonicznej. Dzięki zmianie możemy przyjmować większą liczbę połączeń. Jedynym numerem telefonu jest:

032 608 55 32

Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73. Pozostałe połączenia będą przelączone do biura.

W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:

Biuro – centrala:	0 602 126 326 0 602 126 726
Dział finansowy:	0 694 475 678 0 602 129 629
Dział umowy – nominacje:	0 602 126 526
Rozliczanie wpłat:	0 602 129 529
Dział zamówień:	0 694 475 677
Kierownik biura – Aneta Gawrońska:	0 694 475 675

Akuna „Zdrowie i Sukces”;

Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.;

Adres: ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska;

Zastępca redaktora naczelnego:

Marek Dudzik;

Sekretarz redakcji: Anna Szulc;

Asystentka redaktora naczelnego:

Anna Waloszewska;

Opracowanie graficzne: Maciej Wieczorek;

Zespół redakcyjny: Kamila Król,

Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik,

Beata Nowacka, Irena Pawłowska,

Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj,

Wanda Sowińska;

Współpracownicy: Hanna Żurawska,

Beata Rayzacher;

Tłumaczenie z języka angielskiego:

Hanna Żurawska;

Korekta: Nina Nowakowska;

Makijaż i stylizacja: Karolina Siwiec;

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska,

Marcin Samborski / FPRESS,

Adam Słowikowski, Piotr Manasterski,

R.M. Kosiński;

Nakład 20 tys. egzemplarzy

Redakcja przyjmuje zgłoszenia o przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić na łamach czasopisma.

Kontakt do redakcji: mailowy redakcja@akuna.pl

lub telefonicznie – 066 603 90 78, w godz. 9-17, Irena Pawłowska.

Wydania Specjalne Zdrowie i Sukces

To czasopisma zawierające wywiady z lekarzami, rehabilitantami, specjalistami z zakresu zdrowia i urody. To rzetelna wiedza, poparta wynikami badań, a także subiektywnymi odczuciami pacjentów, którym udało się powrócić do zdrowia i dobrej kondycji. Ponadto w tematycznym dodatku „Odporność”, dołączonym do trzeciego numeru „Wydania Specjalnego”, znajdziemy ważne i potrzebne informacje na temat funkcjonowania układu odpornościowego, czyli wszystko to, co powinniśmy wiedzieć, aby zachować zdrowie przez cały rok! Natomiast w dodatku do czwartego numeru „Wydania Specjalnego” – „Minerały” znajdziemy informacje na temat wpływu minerałów na nasz organizm i o skutkach ich niedoborów.

