

zwierciadło

6 (2036) CZERWIEC 2016 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

W sprzedaży także
wydanie z audiobookiem
„Wybrane przygody Mikołajka”

**Maria
Nurowska**
*Moi mężczyźni
i bohaterowie*

**Wiktor
Zborowski**
*Na serio
śmiesznie*

**TOMASZ
JASTRUN**
O BRONIEWSKIM
BEZ CENZURY

**ARTUR
DOMOSŁAWSKI**
CZEGO WOLIMY
NIE WIDZIEĆ

ZNIŻKI

**NA ATRAKCJE
DLA
DZIECI**

**MĄDRY
RODZIC,
MĄDRE
DZIECKO**

**Jennifer
Aniston**
*Humor
mam
w genach*

**Jacek
Braciak**
*To wszystko
przez panią*

Monika

BRODKA
Świat to za mało

Psyche

- NIEDOROŚLI TRZYDZIESTOLETNI • TA TRZECIA - TEŚCIOWA • CZUŁY SEKS
- LĄDOWANIE W KRAJNIE MIŁOŚCI • TERAPIA W OGRODZIE



ZATRZYMAĆ CZAS

*Natury nie da się oszukać, ale można z nią skutecznie współpracować.
Choć wiele mówi się o predyspozycjach genetycznych,
badania udowadniają, że my sami jesteśmy odpowiedzialni za to,
jak wyglądamy, jak się czujemy i jak się zestarzejemy.*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Styl życia, a zwłaszcza odpowiednia dieta, może spowolnić tempo biologicznego starzenia się o kilka do kilkunastu lat, a nawet cofnąć zaistniałe zmiany degeneracyjne. Dobrze dobrana dieta, mądre zarządzanie stresem i umiarkowany wysiłek fizyczny mogą zapewnić nam długowieczność. Cała tajemnica tkwi w komórkach naszego ciała. Jeżeli wszystkie będą odpowiednio odżywione, dotlenione i oczyszczone, będziemy nie tylko wyglądać młodziej, ale przede wszystkim będziemy zdrowsi i zaczniemy czuć się lepiej. Młodość to nie tylko dobry wygląd – napięta skóra twarzy i zgrabna sylwetka. To przede wszystkim możliwość czerpania radości z życia, optymizm i energia.

Naukowcy z Instytutu Badawczego Medycyny Prewencyjnej Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco pod kierunkiem dr. Deana Ornisha udowodnili, że zmiana stylu życia może zwiększyć długość telomerów, a co za tym idzie – wpłynąć spowalniająco na proces starzenia się. Telomer to element strukturalny chromosomu zapewniający mu stabilność. To właśnie długość telomerów uznaje się za wskaźnik określający wiek biologiczny. Długość telomerów w komórkach skraca się z wiekiem – w miarę kolejnych podziałów komórkowych. Potwierdzono, że ich długość wyraźnie koreluje ze stylem życia. Ludzie wysportowani mają dłuższe telomery niż ich rówieśnicy nieaktywni fizycznie. Z kolei telomery osób narażonych na stres są krótsze niż u osób prowadzących mniej stresujący tryb życia. Warto zatem pamiętać, że proces starzenia zachodzi w każdej komórce naszego ciała. W pierwszej kolejności w naczyniach krwionośnych, później w tkankach miękkich, takich jak narządy wydzielania wewnętrznego (na przykład gruczoły tarczycy, jajniki, jądra). Następnie proces starzenia zachodzi w błonach śluzowych, nerkach, wątrobie, płucach, skórze oraz w układzie nerwowym. O tym, ile naprawdę mamy lat, decyduje tkanka łączna. Pełni funkcje podtrzymujące i ochronne, pośredniczy w odżywianiu komórek, ma właściwości regenerowania i odnawiania całego

ciała. Pojawiające się zmiany skórne to już poważny sygnał niewydolności organizmu, którego nie wolno lekceważyć. Nie hudsony się, że pomogą tu jakieś maści czy kremy.

Skóra zwierciadłem zdrowia

Zmarszczki, cienie pod oczami, pękające naczynka czy trądzik w wieku dojrzałym – to sygnały alarmowe organizmu. Badania opublikowane w „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”, analizujące szereg doświadczeń klinicznych z ostatnich 50 lat, wykazały związek między dietą a trądzikiem. Co więcej, wynika z nich, że nieprawidłowy sposób odżywiania może znacząco przyczynić się do rozwoju schorzenia. Szczególnie niekorzystny wpływ na wygląd skóry naukowcy przypisali żywności o wysokim indeksie glikemicznym (IG) oraz mleku i jego przetworom. Korzystnym pokarmem dla nieustannie odnawiającej się skóry są białka właściwe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i -6, wiele składników mineralnych oraz witaminy – zwłaszcza antyoksydacyjne: E, A oraz C. Wszystkie te dobroczynne witaminy znajdziemy przede wszystkim w warzywach, owocach, zbożach, kaszach, kiełkach i orzechach. Polecany jest też olej lniany tłoczony na zimno. Witaminy wchodzą w skład błon komórkowych, a nasz organizm sam nie potrafi ich wytwarzać, muszą więc być dostarczane z pożywieniem. Pomagają utrzymać skórę gładką, jędrną i nawilżoną. Jeżeli masz problem z suchym naskórkiem, to zamiast drogiego balsamu spróbuj oleju kokosowego. Jest on jednym z najbogatszych źródeł tłuszczów



LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYN ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED”.

nasyconych. Olej ten zawiera kwas laurynowy, potężny środek antybakteryjny i przeciwwirusowy, który uchroni cię przed stanami zapalnymi.

reklama

Recepta na młodość

Pojawianie się zmarszczek jest nieuniknionym wynikiem zmian w strukturze skóry związanych z upływem czasu. Mamy jednak wiele możliwości, by ten proces istotnie spowolnić. Zabiegi kosmetyczne oraz różnego rodzaju kremy to za mało, ponieważ z reguły działają tylko w obrębie naskórka i nie przenikają do głębszych warstw skóry, gdzie odbywają się właściwe procesy regeneracyjne. Tylko kompleksowe, głębokie działanie, czyli utrzymanie właściwej kondycji tkanki łącznej i narządów wewnętrznych oraz prawidłowe odżywianie i oczyszczanie komórek skóry, pozwala znacząco opóźnić procesy starzenia się, w tym także skóry.

Podstawą jest likwidacja źródeł przewlekłego stanu zapalnego, powstałego na skutek szkodliwego działania pokarmów. Dzięki temu poprawisz transport tlenu i składników pokarmowych do komórek i sprawisz, że toksyczne produkty przemiany materii będą z nich efektywnie usuwane. Dbając o aktywność fizyczną, wysypiając się, unikając stresu, jedząc bogatą w składniki odżywcze żywność oraz wspomagając naturalne procesy oczyszczania organizmu, naturalnie spowolisz procesy starzenia. ●

CO JEŚĆ, BY ZNEUTRALIZOWAĆ SZKODLIWE DZIAŁANIE WOLNYCH RODNIKÓW?

- **Warzywa zielonolistne i warzywa krzyżowe** (brokuły, kalafior, kapustne, rzodkiewki) – chronią przed demencją starczą, utratą masy kostnej i związanymi z wiekiem problemami ze wzrokiem.
- **Morele** – przyczyniają się do zachowania zdrowia oczu, skóry, włosów, dziąseł i gruczołów.
- **Owoce jagodowe** – zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów, chorób układu moczowego, a także poprawiają pamięć.
- **Ogórki** – zapewniają dobry stan tkanki łącznej, mięśni, kości, skóry, chrząstek i więzadeł. Mają także dużo wody, która nawilża i oczyszcza skórę, stawy oraz tkanki.
- **Pomidory** – chronią przed szkodliwym działaniem promieni UV, zapobiegając tym samym m.in. tworzeniu się zmarszczek i nowotworów skóry.
- **Awokado** – jest bogatym źródłem składników wpływających na blask skóry, połysk włosów i zapobiegających zmarszczkom.