

Μυστικό της Μακροζωίας 50 συμβουλές από



Όλοι

ψάχνουν το μυστικό της μακροζωίας. Γενετιστές, χημικοί, βιολόγοι, φυσικοί κ.τ.λ. η γειτόνισσά σας που αγοράζει όποια κρέμα κυκλοφορεί στο εμπόριο και «υπόσχεται» ότι καθυστερεί την εμφάνιση των σημαδιών του γήρατος. Όλοι. Υπάρχουν όμως ορισμένοι άνθρωποι σε αυτόν τον κόσμο, που ίσως το έχουν βρει. Οι υπεραιώνιοι!

Δεν είναι πολλοί εκείνοι που έχουν φτάσει και ξεπεράσει τα 100 χρόνια ζωής, αν αναλογιστεί κανείς τον πληθυσμό της Γης.

Οι περισσότεροι από αυτούς έχουν ένα κοινό, πέρα από την... ηλικία. Όλοι «ορκίζονται» σε ορισμένες συνήθειες και ρουτίνες τους, στις οποίες αποδίδουν... τη μακρά ζωή τους.

Από σφηνάκια ούισκι, μέχρι μεσημεριανές σιέστες και... παγωτό, δείτε παρακάτω μερικά από τα «μυστικά μακροζωίας» ορισμένων... πολύ ηλικιωμένων ανθρώπων, όπως τα συγκέντρωσε το mentalfloss.com!

- **Το 2011 η Huffington Post είχε πάρει μια συνέντευξη από την υπεραιώνια Ruth, η οποία έκανε κάθε εβδομάδα ασκήσεις πιλάτες. Δείτε μερικές από τις συμβουλές της:**

1. Μην κοιτάτε το ημερολόγιο και το πέρασμα του χρόνου. Γιορτάζετε το ίδιο κάθε ημέρα.

2. Επενδύστε στην ποιότητα σε οποιοδήποτε τομέα. Ποτέ δε βγαίνει «εκτός μόδας».

3. Να βγαίνετε από το σπίτι σας κάθε ημέρα, ακόμη κι αν είναι για να κάνετε μόνο το γύρο του τετραγώνου. Το μυστικό του να μείνει κανείς νέος είναι να συνεχίζει να κινείται.

• Το NBC μίλησε με ένα γιατρό 100 ετών, ο οποίος ασκούσε ακόμη το λειτούργημά του, κα αποκάλυψε μερικά από τα μυστικά του:

4. Η άσκηση είναι... αχρείαστη. Νομίζω ότι είναι υπερεκτιμημένη.

5. Βιταμίνες; Ξεχάστε το. Εγώ δε θα πολυπήγαινα ούτε σε πολλούς γιατρούς.

6. Ερωτευτείτε και παντρευτείτε. Μην ξεχνάμε και το σεξ.

• Ένας άλλος υπεραιωνόβιος μίλησε για τη σημασία της αγάπης, της συγχώρεσης και του πάθους:

7. Ακόμη κι αν νιώθετε μίσος, κρατήστε το για τον εαυτό σας. Μην πληγώνετε άλλους ανθρώπους για κανένα λόγο.

8. Μην εγκαταλείψετε ποτέ την αγάπη.

9. Κανένας άλλος δεν μπορεί να σας ελέγξει.

10. Βρείτε χρόνο για να κλάψετε.

11. Ταξιδέψτε όσο είστε νέοι και ικανοί. Μην ανησυχείτε για τα χρήματα, θα βρείτε τον τρόπο. Η εμπειρία είναι πολύ πιο σημαντική από τα χρήματα.

12. Μην συγκρίνετε. Δε θα είστε ποτέ χαρούμενοι με τη ζωή σας.

13. Αν ντρέπεστε που βγαίνετε με κάποιον, δε θα έπρεπε να βγαίνετε μαζί του.

14. Κάντε ένα πράγμα την ημέρα και αυτό μόνο για τον εαυτό σας.

15. Μην είστε μίζεροι.

16. Να συγχωρείτε.

17. Βρείτε το πάθος σας και ζήστε το.
18. Τις περισσότερες φορές οι λύσεις έρχονται από μόνες τους.
19. Επιλέξτε τους σωστούς γονείς.
20. Πάρτε ένα κατοικίδιο. Η ζωή καμιά φορά είναι μοναχική. Τα κατοικίδια μας θυμίζουν ότι όλοι είμαστε ζωντανοί.
21. Δε λέω ότι πρέπει κανείς να έχει αυτή ή την άλλη θρησκεία... απλά βρείτε κάτι στο οποίο πιστεύετε και ζήστε με αυτό στο έπακρο.
22. Μάθετε να προσαρμόζεστε.
23. Πάρτε το χρόνο που χρειάζεστε για να θρηνηήσετε κάτι που χάσατε.

- **Για την Adrine Lee το μυστικό της μακροζωίας, κρύβεται σε τέσσερα απλά βήματα:**

24. Συνεχίζετε και μην τα παρατάτε.
25. Επιδιώκετε να περπατάτε.
26. Πίνετε νερό από τη βρύση.
27. Μην πεθάνετε απλά γιατί το θέλετε.

- **... και συμβουλές για το πώς μπορεί να βρει κανείς την ευτυχία:**

28. Η ζωή είναι ωραία και διασκεδαστική. Από εσάς εξαρτάται. Να είστε ικανοποιημένοι. Δεν χρειάζεται να είστε χαρούμενοι όλη την ώρα, αλλά να είστε ικανοποιημένοι.
29. Να αγαπάτε τους ανθρώπους. Βρείτε κάτι που να σας αρέσει σε κάθε έναν... άλλωστε όλοι άνθρωποι είμαστε.

Για κάποιους άλλους το «κλειδί» βρίσκεται στην εκπαίδευση και τη μόρφωση:

30. Πάρτε καλή μόρφωση. Αυτό είναι κάτι που δε θα μπορέσει να σας το πάρει κανείς.

- **Μία υπεραιωνόβια με την οποία είχε μιλήσει ο Jay Leno είχε πει:**

31. Να σκέφτεστε θετικά.

32. Να γυμνάζεστε κάθε πρωί.

- **Υπάρχουν και εκείνοι οι υπεραιωνόβιοι που είναι πιο δραστήριοι και από... τους 20άρηδες:**

33. Να είστε ενεργητικοί και δραστήριοι. Εγώ κάνω σκι. Είμαι 100 χρονών. Προσπαθώ ακόμη να τρώω σωστά και να ασκώμαι και να παίρνω καθαρό αέρα και να απολαμβάνω τον ήλιο.

34. Όταν κανείς σκέφτεται αρνητικά, βάζει δηλητήριο στο σώμα του. Να χαμογελάτε. Λένε ότι το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο που υπάρχει.

Στη Σαρδηνία μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού είναι υπεραιωνόβιοι. Δείτε ποιες είναι οι δικές τους συμβουλές:

35. Επί πολλά χρόνια δεν έπαιρνα καθόλου φάρμακα. Δεν πιστεύω ότι κάνουν πολλά. Πολλές φορές οι γιατροί μας χρησιμοποιούν σαν πειραματόζωα.

36. Μην πεθάνετε νωρίς.

- **Πολλοί υπεραιωνόβιοι συνήθως λένε το εξής:**

37. Κάντε αυτό που σας αρέσει με οποιοδήποτε κόστος.

38. Συμμετέχετε στα κοινά. Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να αλλάξουν στον κόσμο.

39. Να έχετε πολλούς ανθρώπους στο σπίτι σας: νέους, γέρους, μαύρους, λευκούς... από όλον τον κόσμο. Οι άνθρωποι πάντα που έδιναν ενέργεια.

40. Απλά συνεχίστε.

- **Δεν είναι λίγοι εκείνοι που «ορκίζονται» στα οφέλη της γυμναστικής:**

41. Η μακροζωία μου οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο περπάτημα και στο ό,τι δεν είμαι δεμένος με το αυτοκίνητό μου.

42. Έχω κάνει σχεδόν τα πάντα: μπαλέτο, tai chi , γιόγκα, περπάτημα 6,5 χιλιομέτρα κάθε μέρα και διατάσεις.

- **Άλλοι επιλέγουν τη ζωή του «ροκ εν ρολ»:**

43. Η υγεία μου οφείλεται στα τσιγάρα και το ούισκι. Πίνω μόνο όταν βγαίνω. Ο γιατρός μου είπε ότι δε θα ζούσα χωρίς αυτά. Είμαι ακόμα ζωντανός και μπορώ να

σηκώνω τα χέρια μου.

- Ένας άλλος υπεραιωνόβιος είχε μερικές συμβουλές να μοιραστεί με τους νεότερους:

44. Όταν ήμασταν παιδιά πολλές φορές ξεχνούσαμε να φάμε και να κοιμηθούμε. Πιστεύω ότι αυτό πρέπει να κάνουμε και ως ενήλικες. Δεν πρέπει να κουράζουμε τον οργανισμό μας με τόσους πολλούς κανόνες, όπως η ώρα του φαγητού και του ύπνου.

45. Για πρωινό πίνω καφέ, ένα ποτήρι γάλα και λίγο χυμό πορτοκάλι με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο μέσα. Το ελαιόλαδο κάνει καλό στις αρτηρίες και την επιδερμίδα. Για μεσημεριανό πίνω λίγο γάλα με μπισκότα ή τίποτα όταν έχω πολύ δουλειά. Για δείπνο λαχανικά, λίγο ψάρι και ρύζι και δύο φορές την εβδομάδα 100 γραμμάρια άπαχο κρέας.

46. Δεν υπάρχει λόγος να πάρει κανείς σύνταξη, αλλά αν πρέπει αυτό πρέπει να είναι μετά τα 65.

47. Να πηγαίνετε με τις σκάλες για να παραμείνετε υγιείς.

48. Ο πόνος είναι μυστήριο πράγμα και ο καλύτερος τρόπος για να τον ξεχάσει κανείς είναι να περνάει καλά.

49. Μην τρελαίνεστε με την απόκτηση υλικών πραγμάτων. Να θυμάστε ότι ποτέ δεν ξέρετε πότε θα έρθει η ώρα σας και δε μπορείτε να τα πάρετε μαζί σας.

50. Βρείτε το πρότυπό σας και προσπαθήστε να πετύχετε ακόμη περισσότερα.

Πηγές: Newsbeast.gr-[offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)