ANTI-AGING VITAMINOK
EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG 65 ÉV FELETT

Nagyot fordult a világ az érettebb korosztály javára. Sokatmondó már az is, hogy korábban, ha idősebbekről esett szó, gerontológiáról, azaz az idősödés tudományáról beszéltek, manapság viszont gyakrabban hallani az anti-aging, avagy az öregedésgátló medicináról, aminek már nem az a legfőbb kérdése, mi történik velünk az idő múlásával, hanem az, hogyan tehetünk az ellen, ami nem épp kedvünkre való...

Ne törődjünk bele az idő múlásával együtt járó kellemetlenségekbe: harcoljunk ellenük aktív életmóddal, napi szintű testi és szellemi edzéssel, változtassunk rossz szokásainkon – és tegyünk próbát az anti-aging medicina által javasolt módszerekkel, például a tudatos vitamin- és ásványianyag-pótlással!

AZ ÉTELED: AZ ÉLETED

Fiatalosságunk megőrzéséért a legtöbbet az okosan összeállított étrenddel tehetünk.

A CIKK SZERZŐJE AZ IMAGINE CREATIVE CONSULTING

A fő szabály, hogy a kevesebb a több, azaz csökkentsük a kalóriák számát, minimalizáljuk az édességek és fehér pékáruk fogyasztását, és növeljük a friss gyümölcsök és zöldségek, minőségi fehérjeforrások mennyiségét.

Idősebb korban és bizonyos betegségek esetén az elfogyasztott vitaminok sajnos már nem tudnak megfelelő mértékben felszívódni. Ráadásul a friss gyümölcsök vitamin- és nyomelemtartalma pár órával a szüret után radikálisan csökkenni kezd, mire az asztalra kerül, csak a töredéke marad meg. Ezért érdemes orvossal konzultálva az egyéni panaszok alapján kiválasztani azokat az anyagokat, amikre valóban szükségünk van. De ne várjunk azonnali hatást, hiszen a vitaminok, nyomelemek és természetes hatóanyagok sosem azonnal kezdik éreztetni kedvező hatásukat! Ehhez hetek, hónapok szükségesek, legyünk türelmesek!

A LEGFONTOSABBAK

A látás, az egészséges bőr és haj legfőbb támogatója az *A*- és az *E-vitamin*. Az erős immunrendszerért a *C*-, a levertség, a fáradtság, az elkalandozó gondolatok ellen a B_6- és a B_{12}-*vitaminnal* tehetünk a legtöbbet. A *D-vitamin* is nélkülözhetetlen: a kalciumhoz hasonlóan alapvetően fontos a csontozat, a fogazat és az izomzat védelme szempontjából, és számos más létfontosságú anyag felszívódásának is alapfeltétele. Szintén sokoldalú segítséget nyújthat a szelén és a cink. Kiemelkedő szerep jut a magnéziumnak, amely 400 enzim működését segíti, így az anyagcserén és az idegrendszeren át a szív- és érrendszeri egészségig számos területen nélkülözhetetlen.

A növényi hatóanyagok közül az ízületi panaszokat a kurkuma, a prosztataproblémákat a törpepálma- és a tökmagolaj-kivonat enyhíti a legjobban.

A választáskor, ha lehet, ne étrendkiegészítő minősítésű készítményt vásároljunk, hanem vény nélkül kapható gyógyszert, melyeknek szigorúbban ellenőrzik az összetételét, tisztaságát. A multivitaminokkal legyünk óvatosak, mert ezekben olyan összetevők is fellelhetők, amelyek számunkra kedvezőtlenek lehetnek, pl. fertőzések esetén a vas, bizonyos véralvadási betegségek esetén pedig a K-vitamin.

Ha rászántuk magunkat a vitaminok pótlására, egyeztessük elképzeléseinket a háziorvossal vagy a gyógyszerésszel, akik egyéni panaszaink, alapbetegségeink figyelembevételével személyre szabott javaslatokat tudnak adni. Sőt, az anti-aging területen dolgozó orvosok az életminőségünket komolyabban rontó panaszok esetén átfogó kezeléssel, például személyre szabott infúziós vitaminkúrákkal és egyéb készítmények alkalmazásával is sokat tudnak segíteni abban, hogy a lehető legtovább fittek és jókedvűek maradjunk.

A MEGJELENÉST A POSTA BIZTOSÍTÓ TÁMOGATTA