

# Stopeaza imbatranirea!

Articol de: anca axenia

Raspunsul este „Da, se poate!”. Este suficient sa spunem „da” vietii, care este un lucru minunat. Este stiut faptul ca anxietatea reduce anticorpilor, in timp ce dragostea stimuleaza sistemul imunitar. Voi sunteti cei care trebuie sa alegeti. Domeniul este vast si se refera la toti cei care doresc sa traiasca si sa imbatraneasca in mod constient. Cine nu a visat sa aiba un corp si un spirit mereu tanar?

In epoca romana, varsta medie era de 28 de ani, la inceputul secolului al XIX-lea de 49 de ani, iar in secolul XX de 90 de ani. Astazi se stie ca putem trai pana aproape de 120 de ani, perfect sanatosi, cu conditia sa ducem o viata echilibrata. Singura incertitudine este durata vietii noastre fara moarte, viata nu ar fi atat de placuta. Nu este vorba sa excludem problema mortii, dar daca, in comparatie cu epoca romana, am trai cu 92 de ani mai mult, bucurandu-ne de sanatate, ar fi o oarecare diferenta... In 1989, in Statele Unite, s-a facut un experiment la Boston, in cadrul unei manastiri, reproducand o atmosfera cu 30 de ani in urma: muzica, filme, ziare, moda etc. S-a observat ca, in cazul persoanelor introduse in acest context, se producea o schimbare a marker-ilor biologici ai imbatranirii, mergand chiar pana la atenuarea ridurilor: o proba a faptului ca varsta biologica se poate modifica. Markerii biologici ai imbatranirii Acestia sunt numerosi: presiunea sanguina, densitatea osoasa (oasele devin mai fragile: osteoporoza), varsta metabolica (mai putina energie), capacitatea respiratorie (folosirea aerului si oxigenului), colesterolul (colesterol daunator), masa musculara (forta muschilor), activitatea sexuala, diminuarea auzului, reducerea functiilor imunitare, sensibilitate la infectii, patologii degenerative, elasticitatea pielii (piele mai subtire, riduri). Cum trebuie „modificat” procesul de imbatranire? Numeroase studii stiintifice au demonstrat ca semnele imbatranirii pot fi tarziate. In acest caz este necesara, in primul rand, modificarea propriei perceptii asupra imbatranirii corpului. Corpul nu este materie, este energie.

Daca se doreste introducerea unei „constiinte” in corp, acest lucru se poate face prin exercitii regulate de meditatie antistres. De altfel, toate

programele anti-age includ controlul stresului si meditatie. {i ce altceva este meditatie, daca nu un moment privilegiat in care timpul se opreste in loc? Pentru a evita limitarea constiintei in timp, exista alte metode. Ca, de exemplu, a asculta muzica. Important este sa se inteleaga ca trebuie modificata perceptia asupra timpului, daca vreti sa fugiti de el!  
Coordonarea corp-minte poate fi, de asemenea, mbunatatita cu ajutorul tehnicii yoga, a tehnicilor de respiratie sau a practicarii artelor martiale.

Cateva sfaturi: Deoarece s-a constatat ca, imbunatatind unul dintre markeri, se imbunatateste tot ansamblul, trebuie respectate anumite reguli.

- Eliminarea toxinelor fizice si „psihice“.
- Interzicerea fumatului si a bauturilor alcoolice.
- Alimentatie sanatoasa. Sunt utile suplimentele alimentare, ca de exemplu antioxidantii, vitamina E si seleniul.
- Ascultarea propriului corp si a mesajelor pe care le transmite. I

Flexibilitate in constiinta: este factorul care distinge persoanele sanatoase de celelalte. I Iesirea din banalul cotidianului.

- Inceperea zilei cu expectative importante: stimuleaza capacitatile fizico-psihice. I Fiti optimisti, creativi si entuziasti.
- Nu fiti rigizi; trebuie sa invatati sa va schimbati prioritatile.

Si pentru ca dragostea stimuleaza sistemul imunitar, adaugati putina dragoste in propria dumneavoastra viata!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

