

Idős ember a családban



DR. FÁBIÁN MÁRIA
Manager



Szeretteink, akiktől kaptuk az életet, csakúgy, mint mi, az évek múlásával „bölcsebbek” lesznek, idős emberré válnak. Mit tehetünk értük, azért, hogy az élet élhető maradjon, és a mosoly, a boldogság a lehető legtovább elkísérje az útjukat? A szüleink és idősebb családtagjaink életmódja, majd az időskorban megfigyelt „eredmények” segítenek nekünk is abban, hogy felkészüljünk egy jó vagy még jobb utolsó életszakaszra.

Az életkorral mind a testi működések, mind a gondolkodásmód, mentális állapot változik. Ez a változás magával hozza azokat a teendőket, azt a hozzáállást, ami egy idős ember életét kedvezően befolyásolhatja, és az életminőségén sokat javíthat.

MI AZ, HOGY IDŐS EMBER?

Olyan 70-80 éves úr vagy hölgy, aki a legkülönbözőbb szakmában, munka- és életminőségben élte az életét. Olyan ember, aki a meglévő tudása és lehetősége alapján táplálta a testét, és fogyasztott vagy sem vitaminokat. Emellett egy olyan személy, aki valamilyen területen céltudatosan élte az életét, és mára már vagy elérte a célját, vagy még azon dolgozik, hogy az megvalósuljon.

HA MOST SZEMBESÜLTÉL AZZAL, HOGY A KÖRNYEZETEDBEN ÉLŐ IDŐS EMBERNEK SEGÍTENI SZERETNÉL, AZ ALÁBBIKAT ÉRDEMES FIGYELEMBE VENNI:

1. Az idős ember mozgása lelassult. Gyakran az ízületi, izommerevség, vagy fájdalom miatt. Emellett az életmód megváltozása is hozzájárul ehhez. Nem „kell” naponta munkába menni, nincsenek szükséges kötelességek, így nem kell a házból kimenni. Ilyenkor a naponta megtett séta, ha lehetőség van rá, kerékpározás, a baráti találkozások, programok áthidalják a munkába járás hiányát. A háziállatok a szeretetükkel, a napi etetési és sétáltatási feladatokkal új napirendet adnak.

ÉLETMÓDVÁLTÓ



Egy ilyen szervezetnek az életkor növekedésével egyre többet kell fizikailag terhelnie magát. Mi lesz ennek az eredménye? Az edzettség fenntartása mellett a szív-és érrendszer működésén javítunk, a csontritkulás megállítását segítjük, és tevékenyebb, jobb mentális állapotot tartunk fenn.

Az életkor elvárja, hogy a hiányzó tápanyagokat pótoljuk a szervezetünkbe. Ilyenkor fontos a tojáshej membrán és kurkumin pótlása. A táplálékból már nem tudnak eleget hasznosítani. Az aloe italok közül a Freedom is fogyasztható.

Ne feledkezzünk meg az ásványi anyagok pótlásáról se, amelyekre az ízületek és izmok védelme mellett mind az érrendszernek, mind az idegrendszernek szüksége van.

2. Visszafogott lehet a táplálkozás, vagy egyoldalú. Sokan elvesztették az érdeklődésüket vagy fizikailag nincs lehetőségük arra, hogy változatos, sokféle zöldséget egyenek mindennap.

Hasznos lehet, ha az aloe vera levét és az árpa, búza, lucerna zöld kivonatát fogyasztjuk. A klorofiltartalom segíti az oxigénellátást, és ezzel az életminőségen javít.

Igazi energiabomba a 20 zöldséget és gyümölcsöt tartalmazó vízben feloldható ital. Könnyedén tudjuk a testet feltölteni.

Ne fogadjuk el, hogy „rossz a gyomrom gyerekkorom óta” vagy „ez már ilyen hosszú évek óta”. Minőségi táplálékkal, természetesen ízesített, növényi eredetű fehérjével készített shake mellett a bélbaktériumok pótlása is hozzájárul ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat.

3. Ebben az életkorban sokkal nagyobb az esély arra, hogy a különböző betegségek, tünetek csökkentésére gyógyszereket kell fogyasztania az idős embernek.

Érdemes elérni azt, hogy a tabletták mellé étrend-kiegészítőt ajánlhassunk. Annak ellenére, hogy úgy élik meg, hogy „újabb tablettát kell fogyasztanom és ez már sok” érdemes ezt szorgalmazni. Azt érhetjük el ezzel, hogy nem kell a gyógyszerek adagján emelni. Sőt az is ideális, amikor a felszívódást, és a gyógyszerek hatékonyságát növeljük ezzel a hozzáállással.

4. Ebben az életkorban fokozottan érdemes figyelni arra, milyen problémák rojtják az életminőségét egy egészségesnek mondott embernek. Romlik a látása?

Nehezebben tudja élvezni az olvasás, vagy tévézés örömeit. Ha az interneten, világhálón is tartja a kapcsolatot másokkal, akkor szintén látásromlást tapasztalhat





ÉLETMÓDVÁLTÓ

6 A napi vitamincsomag tablettá formájában jótékony táplálék ebben a korban is. Ha nehezebb a tablettákat lenyelni, akkor az L-argininnel vagy Q10-zel kiegészített csomag italként fogyasztható.

7 Életkortól függetlenül fontosnak tartjuk a mentális egészségünk fenntartását.

Idős korban könnyebben fogadjuk el, hogy „már nem emlékszem erre” vagy „feledékeny vagyok”. Ez az az állapot, amitől félünk, tartunk, hiszen senki sem szeretne kiszolgáltatott lenni, és nagyon kínos helyzetbe kerülni. Idősebb korban feledékenységgént élük meg a túlerheltség vagy a céltalanság állapotát. Ilyenkor a közeljövőre kítűzött célok, a pihenés és kikapcsolódás segít ezt csökkenteni.

Mit tehetünk még?

Sok-sok tanulmány írja a gabona ártó hatását. A gabonafogyasztást lecsökkentve megelőzhetjük a riasztó butulás tüneteit.

A Q10, az omega3 népi nyelven „agyfényesítő”, segítenek az idős-kori memória megtartásában. A B6, a B12 vitamin és a pantoténsav hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. A pantoténsav támogatja a normál mentális teljesítményt, a cink pedig a normál szellemi működés fenntartását. A Rhodiola rosae (rózsagyökér) hozzájárul az optimális mentális és kognitív aktivitáshoz, a megfelelő szellemi és fizikai erőnlét fenntartásához, a normál vérkeringéshez, amely támogatja az agy teljesítményét és reakcióképességét. A mentálisan fókuszált állapot csökkenti a feledékenységet, és fizikai gyengeség érzését.

8 Mi van akkor, ha rendkívüli állapot, országos szintű veszély van?

Ami bennünket, aktív dolgozókat fenyeget, az idős embert fokozottan megterheli. Kiszolgáltatottnak érzi magát, vagy a döntésben, vagy a cselekvésben szüksége van a segítségünkre. Erősítsük szeretteink szervezetét aloe vera zöldség levével, a bélbaktériumok pótlásával, védelmével. Fontos, hogy a napi vitamin mellett az omega3 is nagy mennyiségben, tengeri halakból bejusson a szervezetünkbe. Az immunrendszer támogatásáról se feledkezzünk meg!

Mindezek a tapasztalatok arra biztatnak mindnyájunkat, hogy az idős korra fel lehet készülni. A fiatalon elkezdett étrend-kiegészítők fogyasztása, a mozgás fenntartása előkészíti a testünket arra, hogy minőségi, az életkor ellenére aktív életünk maradjon fenn.

Sokkal egyszerűbb és könnyebb megelőzni a 60 -70 éves kor felett megjelent testi tüneteket, mint „kezelti” a problémákat. A biztonságos családi környezet, az odafigyelés, a gondoskodás nagyban hozzájárul ahhoz, hogy boldogan és élhető módon teljen el életünk utolsó szakasza.

a képernyő használata miatt. A szem épségének és egészségének megőrzése elengedhetetlen ahhoz, hogy teljes életet élhessünk. Ehhez hozzájárulhatunk A-, E-, C-vitamin és cink mellett olyan komplexszel, mely célzottan védi a szemet. Ilyen például a lutein és a feketeáfonya kivonat. Az étrend-kiegészítők mellett természetesen a jó szemüveg vagy hallókészülék beszerzése is nagyban hozzájárul a komfortos kapcsolatteremtéshez, és megértéshez.

5 A bőr textúrája és működése 50 éves kor felett változik. A vízhiány gyorsan megfigyelhető a bőrön, arcon. Könnyebben, és erősebben láthatóak a ráncok és a száraz bőr érzékenyebb, sérülékenyebb lesz.

Pótoljuk a folyadékbevitelt tiszta, ízesítés és buborékmentes vízzel - fokozott figyelemmel! Egy ilyen korú testnek is szüksége van a napi 2,5-3 liter tiszta vízre, és az idős ember gyakran elfelejt inni.

Az aloe vera kiváló hatását használjuk ki a tisztálkodásnál is! Minden tisztálkodásra használt készítményünk idős korban is kiváló védelem és táplálék a bőrnek.

