Tác Giả: Nguy□n th□ C□ May
Thứ Ba, 01 Tháng 11 Năm 2011 07:57

Sông Có Th□ C□n, Núi Có Th□ Mòn, Song Các Bà V□n Tr□ Mãi;

T□ 1950 Đ□n 2005, Loài Ng□□i S□ng Th□ Thêm Đ□□c 18 Tu□i; Năm 2005, L□p Tu□i 80 Tr□ Lên, Ph□ N□ Chi□m 65%, Đàn Ông 35%

S□ ti□n b□ c□a loài ng□□i ngày nay là không già n□a. Th□ gi□i loài ng□□i ch□ có nh□ng «thanh niên có tu□i» mà thôi. Gi□i chuyên môn v□ tu□i già đã dõng d□c tuyên b□ «Có tu□i cao mà không ph□i già».

Theo Bác sĩ Christophe de Jaeger c□a Pháp chuyên v□ tu□i già và v□t lý tr□ li□u cho bi□t khi con ng□□i ta ch□u ăn u□ng theo m□t ch□ đ□ đ□c bi□t và t□p th□ d□c đ□u đ□ng, đúng ph□□ng pháp, thì tu□i th□ ch□c ch□n s□ tăng g□p đôi.

Bác sĩ Jaeger khám t□i Vi□n S□c kh□e và tu□i th□ âu châu □ Paris m□i năm 3000 b□nh nhân tu□i trung bình vào kho□ng năm m□□i . Ông không tính m□c s□ng □ tu□i mà d□a trên tình tr□ng các m□ch máu, tim, ph□i, tính d□o dai c□a t□ bào n□o b□ . Ông kh□o sát thính giác, th□ giác, trí nh□, đo l□□ng nh□ng thành ph□n c□u t□o c□ th□ nh□ m□, b□p th□t, x□□ng, n□□c, … T□c ông làm check-up căn b□n m□t h□t n□a ngày và chi phí là 2000 euros, không đ□□c b□o hi□m s□c kh□e hoàn tr□ . Cái check-up căn b□n này giúp cho b□nh nhân bi□t r□ tính ch□c hay d□ v□ c□a m□ch máu c□a mình, l□□ng sinh t□ E, s□ nh□p đ□p c□a tim, t□ l□ c□a m□ trong c□ th□, và nhi□u th□ khác n□a đ□u quan h□ đ□n s□c kh□e . Nh□ cái t□ng k□t này mà th□y thu□c có th□ chu□n đ□nh cách ch□a tr□ g□m h□□ng d□n cách ăn u□ng, ch□□ng trình t□p th□ d□c riêng cho t□ng ng□□i, và n□u c□n, s□ ph□ thêm h□□ng d□n dinh d□□ng, … Tóm l□i, n□u mu□n thay đ□i tu□i th□ thì ph□i thay đ□i cách s□ng .

Ng□□i Pháp ngày nay r□t quan tâm đ□n đ□i s□ng ph□i đ□□c tr□ lâu dài . H□ vui lòng chi m□t s□ ti□n l□n cho tr□ m□i không già .

Tác Giả: Nguy□n th□ C□ May
Thứ Ba, 01 Tháng 11 Năm 2011 07:57

M□t bác sĩ chuyên v□ «ch□ng già» (anti-âge) nhìn nh□n ông không có chi□c đ□a th□n đ□ bi□n ngay ng□□i già tr□ l□i tr□, nh□ng ông qu□ quy□t con ng□□i ta có th□ tránh b□ già s□m và mau . Mu□n đ□□c v□y h□y chuyên c□n t□p th□ d□c và ăn u□ng nh□ng th□c ăn nh□, trong lành . Có nhi□u ng□□i ng□c nhiên khi nghe ông khuyên đ□ng nên ăn khoai chiên (frites) . Y khoa chuyên v□ s□c di□n và ch□ng già ra đ□i □ Huê k□ cách đây 15 năm, đ□n năm 2006, nghành này m□i đ□□c Pháp th□a nh□n chánh th□c và cũng t□ đây đem vào d□y trong ba tr□□ng y khoa c□a Pháp .

May m□n cho ng□□i Pháp ! Và t□ nay, s□ ng□□i mu□n gi□ tu□i thanh niên ch□m l□i càng lâu càng t□t s□ h□a h□n gia tăng phi mã .

Chúng ta ngày nay s□ng ngày càng lâu vì c□ m□i năm chúng ta s□ng thêm đ□□c 3 tháng tu□i th□, v□ chi c□ 4 năm thêm đ□□c 1 năm tu□i th□. Đ□i s□ng con ng□□i ngày càng h□□ng đ□□c thêm nh□ng ti□n nghi . L□p tu□i 50/70 đ□ng th□ nhì v□ s□ ng□□i mang giày th□ thao, sau l□p thanh thi□u niên mà thôi . Đi□u quan tr□ng và thú v□ là nh□ng ng□□i □ l□p tu□i 50/70 l□i không nh□n th□y d□u v□t th□i gian h□n trên g□□ng m□t c□a mình nh□ th□ h□ tr□□c đây . Th□t v□y, C□ May nhìn nh□ng ng□□i b□n c□a C□ May không th□y ai già h□t c□ . Nh□ l□i ông bà c□a C□ May ngày tr□□c □ tu□i này sao ai cũng l□m cà l□m c□m, tóc râu b□c ph□, l□ng khòm, đi ph□i ch□ng gây .

Th□ tr□□ng ph□c v□ cho nh□ng ng□□i mu□n tr□ l□i r□t náo nhi□t . Nhi□u Bác sĩ giúp gi□i ph□u s□c đ□p, hút m□ b□ng, m□ đùi, c□, l□t da m□t b□ng vàng y, …

Nh□ng th□ h□i chúng ta ngày nay có th□ b□t đ□u s□ng đ□n 150, 200 tu□i hay không? Chúng ta có kh□ năng đ□y lui tu□i già, ho□c làm ch□m l□i tu□i già nh□ ý mu□n đ□□c không ?

T□i sao các bà s□ng lâu ?

Ng□□i ph□ n□ s□ng b□t k□ □ đâu và luôn luôn th□ h□n đàn ông . Theo k□t qu□ đi□u tra c□a LHQ, năm 1950, ng□□i ph□ n□ th□ h□n đàn ông 2, 8 tu□i . Qua năm 2005, ph□ n□ s□ng lâu h□n đàn ông trung bình 4, 5 tu□i . Trên kh□p th□ gi□i, ph□ n□ th□ h□n đàn ông v□i m□t kho□ng cách ngày càng xa nhi□u . Nên trong s□ nh□ng ng□□i t□ 60 tu□i tr□ lên trên th□ gi□i, ph□ n□ chi□m 55% .

Tác Giả: Nguy□n th□ C□ May
Thứ Ba, 01 Tháng 11 Năm 2011 07:57

Trong s□ nh□ng ng□□i 80 tu□i tr□ lên, ph□ n□ chi□m g□p đôi, t□c ph□ n□ chi□m 65% c□a l□p tu□i này. T□i sao các bà s□ng th□ h□n các ông? Ph□i chăng vì các bà nói nhi□u nên các t□ bào c□a c□ th□ n□y n□, tim m□ch đi□u hòa ?

T□ nhi□u năm nay, nh□ng ti□n b□ v□ tăng tu□i th□ □n đ□nh . S□ ng□□i bách tu□ s□ l□m phát phi mã m□c d□u k□t qu□ đi□u tra cho bi□t s□ ng□□i s□ng trăm tu□i s□ gia tăng g□p đôi . Năm 2006, ng□□i ta th□ng kê đ□□c □ Pháp có 17 300 ng□□i t□ 100 tu□i tr□ lên. Theo □□c tính c□a Insee (C□ quan th□ng kê c□a Pháp □ Paris) thì đ□n năm 2025, Pháp s□ có 46 300 ng□□i già trên trăm tu□i. Theo Inserm (C□ quan th□ng kê c□a Y khoa Pháp) thì con s□ ng□□i bách tu□ vào năm 2050 s□ là 300 000 ng□□i .

Và ph□ n□ v□n s□ chi□m 65% ?

Nói đ□n nh□ng ng□□i già trên th□ gi□i không nên quên m□t hòn đ□o c□a nh□ng ng□□i già h□nh phúc nh□t tr□n gian . Đó là hòn đ□o Okinawa c□a Nh□t b□n . □ đây, ng□□i dân s□ng th□ h□n b□t k□ n□i nào trên hoàn vũ . H□ s□ng trăm tu□i tr□ lên đ□u m□nh kh□e, không b□nh t□t : không ti□u đ□□ng, không phù m□p . S□ t□ vong v□ ung th□ và tim m□ch d□□i 35% so v□i nh□ng n□i khác □ x□ Nh□t . C□ th□ gi□i đ□u quan tâm đ□n th□c t□ này nên đ□ xô đ□n đây đ□ nghiên c□u . Theo Bác sĩ Makoto Suzuki, ng□□i dân □ đây tiêu th□ ca-lô-ri trung bình kém h□n các x□ tây ph□□ng 30%, ăn rât ít th□t, th□□ng ăn nhi□u ngũ c□c và nh□t là hoa qu□ . B□a ăn c□a h□ chia ra làm nhi□u l□n, đ□n 7 b□a ăn nh□ trong ngày, nh□ nh□ th□ c□ th□ c□a h□ đ□□c □c-xít-hóa đ□y đ□ h□n . Nh□ng Bác sĩ ng□□i Pháp, ông Jean-Marie Robine, Giám đ□c nghiên c□u □ Inserm Pháp, gi□i thích khác h□n . Theo ông không ph□i ch□ có ngũ c□c và hoa qu□ là b□o đ□m cho m□i ng□□i s□ng đ□n trăm tu□i, mà ph□n ch□ y□u là chính nh□ □ môi tr□□ng nhân ái, hài hòa, đ□y □p tình ng□□i trong đó ng□□i giàu chia s□ v□i k□ thi□u th□n, ng□□i l□n tu□i đ□□c chăm sóc, kính tr□ng . Chính đi□u ki□n môi tr□□ng nhân văn quy□t đ□nh tu□i th□ con ng□□i .

Trong môi tr□□ng □n đ□nh và hài hòa, con ng□□i ta ít b□ stress, s□ già nua cũng ch□m l□i .

Hoà bình, tình yêu và rau c□

Mu□n s□ng th□, con ng□□i ta ph□i gi□ s□ bình yên cho m□i ng□□i, t□c đ□i x□ nhân ái v□i nhau, ăn u□ng đ□m b□c và năng c□ đông c□ th□ . Nh□ng s□ng đúng nh□ v□y li□u con ng□□i ta có s□ng đ□n 150 tu□i hay không ?

Tác Giả: Nguy□n th□ C□ May
Thứ Ba, 01 Tháng 11 Năm 2011 07:57

Nguyên t□c chung là đ□ng bao gi□ nghĩ đ□n già thì s□ không già . Ph□□ng thu□c c□i lão hoàn đ□ng ch□a có . T□ ít lâu nay, ng□□i ta nói đ□n d□□c ph□m ch□ng lão hóa, nh□ DHEA. Nh□ng đ□ng quên lo□i ch□ng lão hóa n□u dùng li□u l□□ng thái quá s□ b□ ng□ đ□c, nguy hi□m đ□n tánh m□ng .

Theo nh□ng nhà khoa h□c v□ tu□i già, mu□n s□ng lâu mà không già ch□ có cách h□y tuân th□ vài nguyên t□c căn b□n cho cuôc s□ng khi b□t đ□u b□□c vào tu□i 50, nh□ ki□m soát nh□ng y□u t□ có th□ gây r□i ro v□ tim m□ch, gi□ s□ quân bình v□ ăn u□ng có thêm nhi□u ch□t Oméga 3 và ch□ng lão hóa, ho□t đ□ng th□ d□c th□□ng xuyên, gi□ cho cái đ□u làm vi□c . Và sau cùng, đi□u khó h□n h□t, mà ph□i ráng làm, đó là gi□ cho mình s□ quân bình tình c□m .

T□c mu□n nói ph□i gi□ Peace, Love và c□m (ăn quân bình) trong gia đình !

Nh□ng kinh nghi□m s□ng tr□ mãi không già

N□ tài t□ Jane Fonda, h□i chi□n tranh □ Vi□t nam, đ□n Vi□t nam, tr□i nóng, cô nàng c□n n□□c đá gi□i khác, không có s□n n□□c đá làm nàng t□c gi□n : “Dân vi□t nam không có ai bi□t c□c n□□c đá h□t à?” Năm nay, cô nàng 74 xuân xanh. Năm 68 tu□i, Jane Fonda làm c□ v□n cho các lo□i kem ch□ng già . Nh□ng khi mu□n gi□ s□c di□n già mà còn vài nét g□i c□m, cô nàng ch□ng nh□ng dùng ph□n sáp đ□c ti□n, mà còn nh□ □ m□t ph□□ng th□n d□□c khác . Đó là “làm tình th□□ng xuyên ” và nh□t là “ gi□ đ□□c s□ bình an n□i tâm ”. M□t ph□□ng pháp tr□ li□u đã giúp Jane Fonda thoát kh□i n□i s□ h□i tu□i già và đem l□i cho cô nàng s□ tr□ trung lâu dài, đó là cô nàng s□ng th□c t□ v□i chính mình : “Tôi c□m nh□n r□ là tôi 74 tu□i . Tôi ý th□c s□ s□ng đã trôi qua theo th□i gian . Và tôi nh□n th□y đi□u đó đã làm cho tôi thay đ□i “ .

Nhà kinh doanh nghành truy□n thông M□ và Úc, Rupert Murdoch năm nay 83 tu□i . Năm 1999, sau khi lành b□nh ung th□ ti□n li□t tuy□n, ông c□□i cô Tàu Wendi Deng, 32 tu□i, đ□p, có v□i ông 2 cô con gái . Năm 2007, ông mua l□i t□ báo Wall Street Journal và t□ kh□□c nh□□ng l□i s□ nghi□p c□a ông cho ng□□i th□a k□ qu□n lý vì ông còn đ□ s□c kh□e và s□ sáng su□t đ□ làm vi□c .

Bí quy□t không già c□a Rupert Murdoch ? Có l□ do □nh h□□ng di truy□n ? M□ c□a ông s□ng h□n trăm tu□i !

Tác Giả: Nguy□n th□ C□ May
Thứ Ba, 01 Tháng 11 Năm 2011 07:57

Và vai trò c□a Sexe làm cho tr□ m□i không già ?

Theo các nhà khoa h□c, đ□n 50 tu□i, l□□ng hormones tình d□c b□t đ□u gi□m trong các b□ ph□n c□a c□ th□, □nh h□□ng d□n đ□n kh□ năng làm tình □ đàn ông, r□i đ□t bi□n □ đàn bà. Khi làm tình, b□ ph□n ch□ qu□n s□n xu□t ra nh□ng thông tin giúp duy trì h□ th□ng tình d□c . Khi ng□□i ta ti□p t□c làm tình, thì cũng gi□ng nh□ ng□□i ta đánh l□a b□ ph□n tình d□c, làm nh□ mình còn đ□ kh□ năng sinh lý bình th□□ng, do đó ng□□i ta không có quy□n già .

H□n n□a, làm tình th□c ch□t không gì khác h□n là m□t th□ th□ thao nh□ b□t k□ th□ th□ thao nào khác v□y. Trong nh□ng đ□ng tác làm tình, tay chân, b□p th□t đ□u tích c□c ho□t đ□ng, có khác gì nh□ng thao tác th□ thao, nh□ đang b□□c lên nhi□u n□c thang, ... Quan tr□ng là làm tình tăng c□□ng s□ s□n xu□t hormones phát tri□n và testostérone có tác d□ng làm tăng tr□□ng x□□ng và b□p th□t . Làm tình cũng giúp làm gi□m c□n đau nh□c . V□y t□i sao ng□□i có tu□i cao l□i c□ kiên làm tình ?

Nh□ng, sau 50 tu□i, vi□c làm tình đ□ đ□□c tr□ m□i không già không ph□i là đi□u còn chìu theo ý mu□n c□a mình đ□□c n□a .

V□y ph□i c□u c□u □ nh□ng phát minh m□i c□a khoa h□c ? Nh□ng ph□i c□n th□n vì r□i ro không thi□u .

C□ May xin chúc b□n đ□c tr□ m□i không già.