

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%, Đ&#n 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 đồng đ&#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&# đ&#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 ở 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 ở tu&#i mà đ&#a trên tình tr&#ng các m&#ch máu, tim, ph&#i, tính đ&#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 đ&# 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 đ&#n cách ăn u&#ng, ch&#ng tr&#nh t&#p th&# đ&#c riêng cho t&#ng ng&#&#i, và n&#u c&#n, s&# ph&# thêm h&#ng đ&#n dinh đ&#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.

Các Bà Vợ Trẻ Mãi

Tác Giả: Nguyán thá Cá May

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 13:15

Một bác sĩ chuyên về «chống già» (anti-âge) nhìn nhận ông không có chi tiêu thừa thãi để biến ngay người già trẻ trẻ, nhưng ông khuyên quý vị con người ta có thể tránh bị già sớm và mau. Muốn được vậy hãy chuyên cần tập thể dục và ăn uống lành mạnh, trong lành. Có nhiều người ngạc nhiên khi nghe ông khuyên đừng nên ăn khoai chiên (frites). Y khoa chuyên về sức khỏe và chống già ra đời ở Huế khoảng cách đây 15 năm, đến năm 2006, ngành này mới được Pháp thừa nhận chính thức và cũng từ đây đem vào dạy trong ba trường y khoa của Pháp.

May mắn cho người Pháp! Và từ nay, số người muốn giữ tuổi thanh niên chậm rãi càng lâu càng tốt sẽ hạ hạ dần gia tăng phi mã.

Chúng ta ngày nay sống ngày càng lâu vì cứ mỗi năm chúng ta sống thêm được 3 tháng tuổi thọ, với chỉ cần 4 năm thêm được 1 năm tuổi thọ. Điều sống còn người ngày càng học hỏi thêm những tiến bộ. Tập thể dục 50/70 phút mỗi ngày và ăn uống lành mạnh, sau tập thể dục thanh thiếu niên mà thôi. Điều quan trọng và thú vị là những người tập thể dục 50/70 phút không nhận thấy đau nhức gì trên cơ thể mình như thể họ trẻ tuổi vậy. Thật vậy, Cá May nhìn những người bạn của Cá May không thấy ai già hơn cả. Nhưng ông bà của Cá May ngày trẻ tuổi này sao ai cũng làm cà lăm cà lăm, tóc râu bạc phơ, lưng khòm, đi phải chống gậy.

Thật trẻ trung phục vụ cho những người muốn trẻ mãi không già. Những Bác sĩ giúp giữ gìn sức khỏe, hút mỡ bụng, mỡ đùi, cùi, lột da mặt bằng vàng y, ...

Nhưng thật là chúng ta ngày nay có thể bắt đầu sống đến 150, 200 tuổi hay không? Chúng ta có khả năng đẩy lùi tuổi già, hoặc làm chậm rãi tuổi già như ý muốn được không?

Tại sao các bà sống lâu?

Người phụ nữ sống lâu nhất ở đâu và luôn luôn thọ hơn đàn ông. Theo kết quả điều tra của LHQ, năm 1950, người phụ nữ thọ hơn đàn ông 2, 8 tuổi. Qua năm 2005, phụ nữ sống lâu hơn đàn ông trung bình 4, 5 tuổi. Trên khắp thế giới, phụ nữ thọ hơn đàn ông với mức tăng khoảng cách ngày càng xa nhau. Nên trong số những người từ 60 tuổi trở lên trên thế giới, phụ nữ chiếm 55%. Trong số những người 80 tuổi trở lên, phụ nữ chiếm gần một nửa, tức là 65% của tập thể này. Tại sao các bà sống thọ hơn các ông? Phải chăng vì các bà nói nhiều nên các tế bào của cơ thể nảy nở, tìm cách đi vào hòa?

Từ những năm nay, những tiến bộ về tăng tuổi thọ gần như sống được một trăm năm phát triển mạnh mẽ dưới kết quả điều tra cho biết số người sống trăm tuổi sẽ gia tăng gấp đôi. Năm 2006, người ta thống kê được ở Pháp có 17 300 người từ 100 tuổi trở lên. Theo các tính của Insee (Cơ quan thống kê của Pháp ở Paris) thì đến năm 2025, Pháp sẽ có 46 300 người già trên trăm tuổi. Theo Inserm (Cơ quan thống kê của Y khoa Pháp) thì con số người sống trăm vào năm 2050 sẽ là 300 000 người.

Và phụ nữ vẫn sống chiếm 65%?

Nói đến những người già trên thế giới không nên quên một hòn đảo của những người già như

Các Bà Vợ Trẻ Mãi

Tác Giả: Nguyán thá Cá May

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 13:15

phúc nhát trẻ gian . Đó là hòn đáo Okinawa cáa Nhát bán . Ở đây, ngái dân sáng thọ hơn bất kỳ nơi nào trên hoàn vũ . Họ sáng trăm tuổi trẻ lên đáu mà nhá kháe, không bệnh tật : không tiểu đáng, không phù máp . Số tá vong vá ung thá và tim mạch đáng i 35% so với những nơi khác ở xứ Nhát . Các thá giái đáu quan tâm đán thác tá này nên đá xô đán đây đá nghiên cứu . Theo Bác sĩ Makoto Suzuki, ngái dân ở đây tiêu thụ ca-lô-ri trung bình kém hơn các xứ tây phương 30%, ăn rất ít thịt, tháng ăn nhiều ngũ cốc và nhát là hoa quả . Bà ăn cơm chia ra làm nhiều lần, đán 7 bữa ăn nhá trong ngày, nhá nhá thác cơm chia ra để cá c-xít-hóa đáy đán . Những Bác sĩ ngái Pháp, ông Jean-Marie Robine, Giám đác nghiên cứu ở Inserm Pháp, giái thích khác hơn . Theo ông không phải có ngũ cốc và hoa quả là báo đám cho mọi người sống đán trăm tuổi, mà phần chủ yếu là chính nhá môi trường ngán nhân ái, hài hòa, đáy tiếp tình người trong đó người giàu chia sẻ với kẻ thiếu thốn, người lớn tuổi đáng chăm sóc, kính trọng . Chính đáu khiến môi trường ngán nhân vẫn quyát đánh tuổi thọ con người .

Trong môi trường ngán đánh và hài hòa, con người ta ít bị stress, sự già nua cũng chậm lại .

Hoà bình, tình yêu và rau củ

Mọi người sống thọ, con người ta phải giữ sự bình yên cho mọi người, tức đái xứ nhân ái với nhau, ăn uống đám bác và năng động cùng nhau . Những người sống đúng như vậy liệu con người ta có sống đán 150 tuổi hay không ?

Nguyên tắc chung là đáng bao giờ nghĩ đán già thì sẽ không già . Phương thuốc cái lão hoàn đáng cháa có . Từ ít lâu nay, người ta nói đán đáng cá phẩm chống lão hóa, như DHEA. Những đáng quên loái chống lão hóa nếu dùng liều lượng ngá thái quá sẽ bị ngộ đác, nguy hiểm đán tánh mạng .

Theo những nhà khoa học về tuổi già, mọi người sống lâu mà không già chỉ có cách hãy tuân thủ vài nguyên tắc căn bản cho cuộc sống khi bắt đáu bước vào tuổi 50, như kiểm soát những yếu tố có thể gây rủi ro về tim mạch, giữ sự quân bình về ăn uống có thêm nhiều chất Omega 3 và chống lão hóa, hoạt đáng thể dác thể thao xuyên, giữ cho cái đáu làm việc . Và sau cùng, đáu khó hơn hết, mà phải ráng làm, đó là giữ cho mình sự quân bình tình cảm .

Tức mọi người nói phải giữ Peace, Love và cảm (ăn quân bình) trong gia đình !

Những kinh nghiệm sống trẻ mãi không già

Nữ tài tử Jane Fonda, hái chián tranh ở Việt nam, đán Việt nam, trẻ nóng, cô nàng cán nác đá giái khác, không có sự nác đá làm nàng trẻ gián : “Dân Việt nam không có ai biết các nác đá hát à?” Năm nay, cô nàng 74 xuân xanh. Năm 68 tuổi, Jane Fonda làm vợ n cho các loái kem chống già . Những khi mọi người già đi mà còn vài nét trẻ đẹp, cô nàng chống những dùng phần sáp đác tián, mà còn nhá một phần ngán thán đáng khác . Đó là “làm tình tháng xuyên ” và nhát là “ giữ đáng sự bình an nội tâm ”. Một phần ngán pháp trẻ liáu đã giúp Jane Fonda thoát khỏi sự hái tuổi già và đem lại cho cô nàng sự trẻ trung lâu dài, đó là cô nàng sống thọ về chính mình : “Tôi cảm nhận rằng là tôi 74 tuổi . Tôi ý thức sự sống đã trôi qua theo thời gian . Và tôi nhận thấy đáu đó đã làm cho tôi thay đái ” .

Nhà kinh doanh ngành truyền thông Mỹ và Úc, Rupert Murdoch năm nay 83 tuổi. Năm 1999, sau khi lãnh bệnh ung thư tuyến liệt tuyến, ông cưới cô Tàu Wendi Deng, 32 tuổi, đẹp, có vẻ ông 2 cô con gái. Năm 2007, ông mua lại tờ báo Wall Street Journal và tiếp tục nhúng tay vào sự nghiệp của ông cho người thừa kế quản lý vì ông còn đứa con kế và sự sáng suốt để làm việc.

Bí quyết không già của Rupert Murdoch? Có lẽ do những nguyên nhân di truyền? Mà của ông sống hơn trăm tuổi!

Và vai trò của Sexe làm cho trẻ mãi không già?

Theo các nhà khoa học, đến 50 tuổi, nồng độ hormones tình dục bắt đầu giảm trong các bộ phận của cơ thể, như những nguyên nhân khiến năng lực làm tình đàn ông, rồi đến bị nữ đàn bà. Khi làm tình, bộ phận chi quản sản xuất ra những thông tin giúp duy trì hoạt động tình dục. Khi người ta tiếp tục làm tình, thì cũng giúp người người ta đánh lừa bộ phận tình dục, làm như mình còn đủ khả năng sinh lý bình thường, do đó người ta không có quyên già.

Hơn nữa, làm tình thực chất không gì khác hơn là một thể thao như bất kỳ thể thao nào khác vậy. Trong những động tác làm tình, tay chân, bắp thịt đều tích cực hoạt động, có khác gì những thể thao, như đang bước lên nấc thang, ... Quan trọng là làm tình tăng cường sản xuất hormones phát triển và testosterone có tác động làm tăng trẻ trung và bắp thịt. Làm tình cũng giúp giảm cơn đau nhức. Vậy tại sao người có tuổi cao lại kiên trì làm tình?

Nhưng, sau 50 tuổi, việc làm tình để duy trì trẻ mãi không già không phải là điều còn chịu theo ý muốn của mình được nữa.

Vậy phải chăng những phát minh mới của khoa học? Nhưng phải chăng vì rồi rồi không thì.

Cá May xin chúc bạn trẻ mãi không già.