

Każdy chce zachować młodość, vitalność oraz sprawność umysłu jak najdłużej. Ale jak to zrobić? Jaka jest recepta na przedłużenie młodości?

Katarzyna Dobrowolska

Absolwentka Studium Edukacji Ekologicznej oraz wielu kursów z zakresu medycyny wschodu, refleksologii, terapii manualnych. Autorka ebooków i bloga o zdrowiu www.zyciewharmonii.pl



Jak długo zachować młodość?

Kiedy przekroczyłam pięćdziesiątkę, zaczęłam zauważać pewne zmiany, które skłoniły mnie do przyjrzenia się temu, jaki tryb życia prowadzę i czy dbam o siebie wystarczająco dobrze. Z czasem zmieniają się przecież nasze potrzeby żywieniowe, metabolizm, a nawet priorytety w życiu. To, co kiedyś było ważne, zaczyna odchodzić na dalszy plan.

Co robić, by dobrze się czuć?

- **Celebruj wszystkie chwile swojego życia.** Niech każdy dzień będzie świętością i trwa jak najdłużej. Wyjdź na spacer, by zachwyć się pięknem natury, zaczerpnij wiosennego powietrza, promieni słońca, posłuchaj śpiewu ptaków.
- **Uśmiechaj się jak najczęściej,** gdyż radość potrafi

odjąć co najmniej kilkanaście lat. Pogoda ducha i poczucie humoru są najlepszym sposobem na zachowanie młodości.

- **Ucz się nowych rzeczy,** gdyż gimnastyka dla umysłu jest równie ważna jak dla ciała. Łamigłówki, nauka języka obcego czy obsługi komputera nie pozwolą na wyłączenie się komórek w naszym mózgu.
- **Zmniejsz tempo życia,** bo czyż nie marzymy właśnie teraz, aby nasze dni były jak najdłuższe? Dokąd się śpieszyć? Czas i tak biegnie swoim tempem, po co go więc tracić na niepotrzebną gonitwę?
- **Bądź aktywna,** to poprawi metabolizm, krążenie, dotleni organizm, zwiększy poziom energii, wzmocni kości i mięśnie. Znajdź aktywność, która sprawi ci przyjemność.
- **Spotykaj się z rodziną i przyjaciółmi,** gdyż relacje

międzyludzkie dają wiele radości, poczucie wspólnoty i spełnienia. W świecie technologii i mediów społecznościowych bezpośrednie relacje z innymi ludźmi nabierają szczególnego znaczenia.

O co jeszcze warto zadbać?

- **O kości i stawy,** gdyż wraz z wiekiem gęstość masy kostnej ulega zmniejszeniu, co może narażać nas na kontuzje i uszkodzenia. Polecam by każdego dnia wypić chociaż jedną herbatkę z takich ziół jak pokrzywa (nazywana zie-

lem młodości), szałwia, skrzyp polny, mniszek lekarski czy czerwona koniczyna. Na deser zaś zrobić galaretkę owocową ze względu na zawarty w żelatynie kolagen (od czasu do czasu warto zrobić wytrawną galaretkę na kurzych łapkach).

- **O wygląd skóry,** zarówno od wewnątrz, jak i zewnątrz. Moim wielkim odkryciem jest olej z kielków pszenicy (znajdziecie go w każdym

sklepie ze zdrową żywnością) – to bogate źródło wit. E, zwanej witaminą młodości. Codziennie wypij łyżeczkę oleju, a drugą użyj do twarzy zamiast kremu. Ujędrni on skórę, wygładzi zmarszczki i dostarczy cennych witamin.

- **O diecie,** która nie tylko opóźni proces starzenia się, ale też wesprze zdrowie. Bardzo ważne, aby w menu znalazły się takie produkty jak:

ciemne fasole (mung, adzuki), kasza jaglana, sezam, siemię lniane, orzechy włoskie, migdały, miód zamiast cukru, zielone warzywa bogate w chlorofil, lokalne owoce oraz fermentowane produkty mleczne: maślanka, kefir, jogurt naturalny, twaróg. Warto też ograniczyć spożycie mięsa, które osłabia kości, negatywnie wpływa na krążenie i obciąża narządy trawienne.

Zupa długowieczności

Zupa ta wzmacnia szpik, mięśnie, ścięgna i stawy oraz poprawia wzrok. Działa też uspokajająco, dlatego będzie dobra dla osób cierpiących na niespokojny sen czy nocne poty. Zapobiega również wypadaniu włosów i osłabieniu zębów.

Do 3 litrów wody wrzucamy

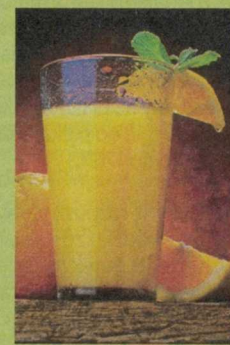
przyprawy, np. tymianek, majeranek, rozmaryn. Po paru minutach kilka **marchewek** i ewentualnie inne warzywa korzeniowe (**pietruska, seler**). Następnie dodajemy **cebule, por,** trochę **imbiru** i odrobinę **solii kamiennej** (zamiast niej warto użyć glonów kombu lub wakame). Po krótkiej przerwie dorzucamy 1/2 kg **kurczaka z kością** (kości powinny być przełamane, żeby pozyskać z nich szpik). Gotujemy na małym ogniu 3-4 godziny. Ten czas gotowania jest bardzo istotny. Taki rosół pijemy po 3-4 filiżanki dziennie. Zupę przechowujemy w chłodnym miejscu. Po dwóch dniach gotujemy świeżą.



Kompot na wątrobę

Wątroba jest najbardziej obciążonym organem, wymaga więc szczególnej troski. Kompot z pomarańczy na pewno ją wzmocni.

Moczmy kilka sztuk pomarańczy bez skórki przez około 15-20 minut w wodzie. Następnie wylewamy wodę i ponownie zalewamy je świeżą. Gotujemy do momentu uzyskania smacznego kompotu (kilka do kilkunastu minut). Słodzimy do smaku miodem.



Wino cebulowe

Cebula zmniejsza ciśnienie krwi i obniża cholesterol. Kilka małych cebul, drobno kroimy i zalewamy czerwonym winem półslodkim. Wlewamy taką ilość wina, aby przykryć cebulę. Odstawiamy na 2-3 dni w ciemne miejsce, a następnie przechowujemy w lodówce. Pijemy 1 łyżkę 3 razy dziennie.

Wino daktylowe

Daktyle są bogatym źródłem witamin i minerałów, a to wino pomaga wleczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego. Zalewamy czerwonym winem wytrawnym (1 butelka) 10 sztuk daktyli. Odstawiamy na 10 dni w ciemne miejsce o temperaturze pokojowej. Wypijamy kieliszek wina co wieczór, a daktyle wykorzystujemy do deseru.

