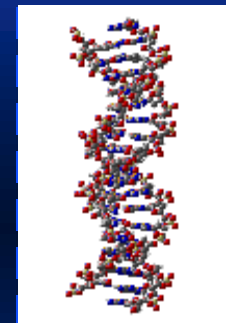




GERONTOLÓGIA

15. Az öregedés lassításának lehetőségei



Dr. SEMSEI IMRE

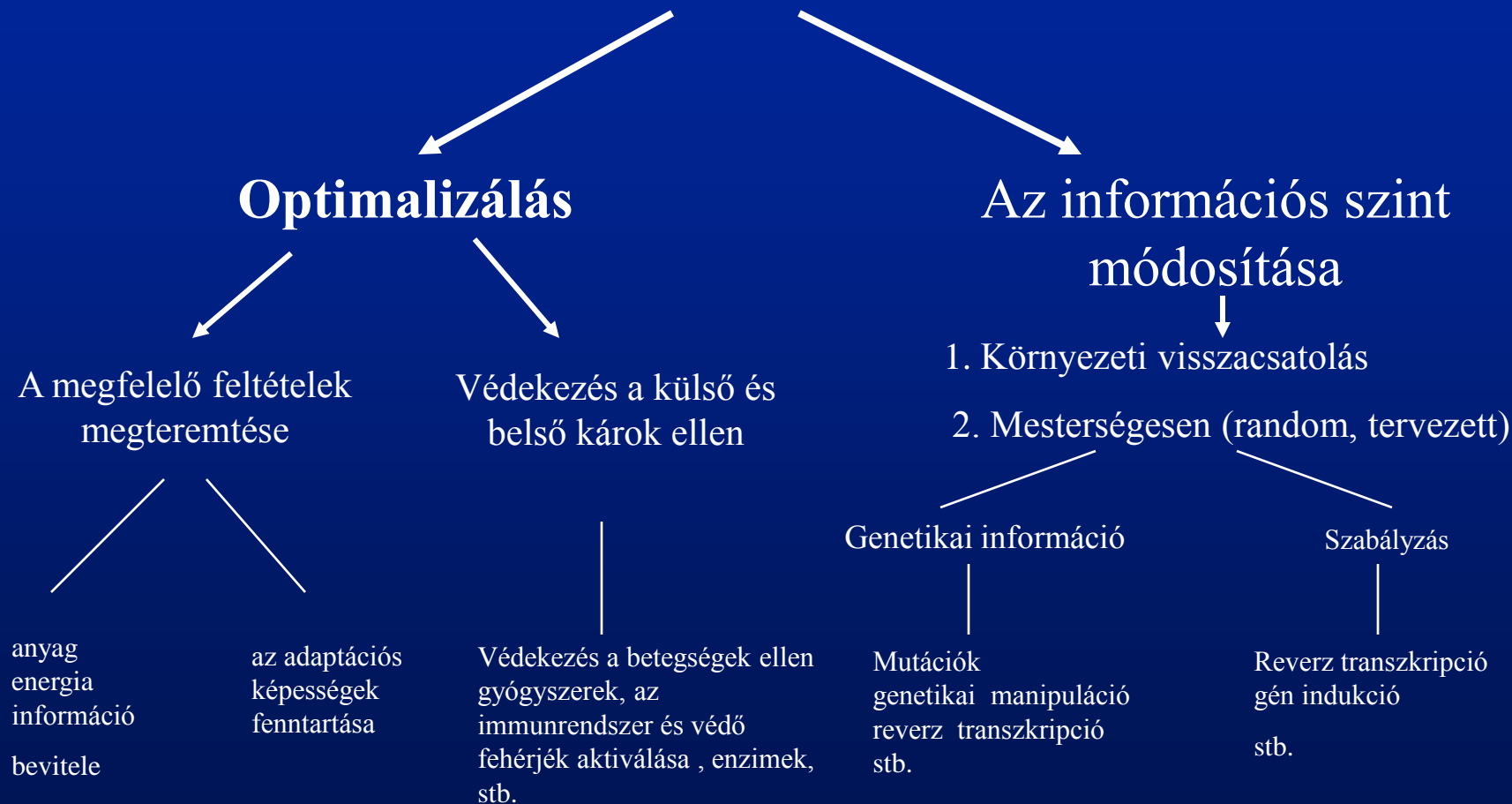
Debreceni Egyetem

Egészségügyi Kar



DEBRECENI
EGYETEM

AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMAT MÓDOSÍTÁSA





A modellalkotás veszélyei



A lehetőségek területei

- ❖ Genetikai meghatározottság
- ❖ Életmód₂
 - táplálkozás
 - fizikai aktivitás
 - szellemi aktivitás₃
- ❖ Gondolkodásmód₄
- ❖ Társadalom



Az öregedés lassításának tízparancsolata

- 1. Akarj hosszú életet₅
- 2. Tegyél a hosszú életért₆
- 3. Gyűjtsd az információkat₇
- 4. Ne árts !₈
- 5. Add meg a királynak...₉
- 6. Tarts meg az egyensúlyt₁₀
- 7. Véd, mi védhető₁₁
- 8. Erősíts, ha tudsz₁₂
- 9. Kezd korán, és alkalmazkodj₁₃
- 10. Fogadd el, ami neked jár₁₄



Akarj hosszú életet

- A gondolkodásmód szerepe¹⁵
- Elhatározás nélkül nincs eredmény¹⁶
- A szeretnék és az akarok¹⁷
- „Nem akarásnak nyögés a vége”¹⁸



Tegyél a hosszú életért

- Az elhatározás csak a kezdet₁₉
- A kicsi lépések taktikája₂₀
- A megszállottság károssága:
az arany középút₂₁



Gyűjtsd az információkat

- „A tudás hatalom”²²
- Gyűjtsd az információkat²³
- Szelektáld az információkat²⁴



Ne árts !

- Drogok
- Dohányzás
- Alkohol
- Elhízás
- Betegségek elkerülése
- Testi változások elkerülése
- Életrontó életstílus



Add meg a királynak...

- Az optimalizálás a maximumot hozza ki
- Az optimalizálást minden területen alkalmazni lehet₂₆
- „A jóból is megárt a sok”₂₇



Tarts meg az egyensúlyt

- Az egyensúly felbomlása
láncreakciót indíthat
- A leggyengébb láncszem
- Prevenció




Védd, mi védhető

- ❑ Társadalmi környezet: család...
- ❑ A testi épség: „ép testben ép lélek”
- ❑ Immunrendszer
- ❑ Károsítások elleni védőrendszerek



Erősíts, ha tudsz

- ❖ „Ki sokat markol, keveset fog”
 - ❖ Ami elég, az elég
 - ❖ Az élet vizére még várni kell
 - ❖ „Amit megtehetsz ne halaszd holnapra”
- 




Kezd korán, és alkalmazkodj

- ❖ Nem 50 év után kezdődik az öregedés
- ❖ Minél hamarabb, annál jobb₃₀

- ❖ Vannak elkerülhetetlen változások, alkalmazkodj hozzá: adaptáció₃₁
- ❖ A nádszál meghajlik, míg a fa eltörik₃₂



Fogadd el, ami neked jár

- 120 év az örökkévalóság³³
 - Ha szerencséd van, meg fogsz öregedni:
az életnek 3 szakasza van³⁴
 - Vásárolható élet:³⁵
 - társadalom
 - anyagi helyzet
 - képzettség
 - gondolkodásmód
- 



KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ
FIGYELMÜKET