

# 12 SECRETE PENTRU A TE SIMȚI TÂNĂRĂ

*“Nu încetăm să ne jucăm pentru că îmbătrânim ci îmbătrânim pentru că încetăm să ne jucăm” - George Bernard*

O viață lungă și sănătoasă depinde de mulți factori, depinde de a crea obiceiuri sănătoase, ele se creează depunând un anumit efort și de a avea o dorință destul de mare. Putem avea genetic gena de a părea mai tineri, asta ne ajută cei drept, dar cu efortul nostru de a crea o viață sănătoasă ne ajută mai mult și se merită efortul.

Deci, hai să vedem care este formula succesului, care este metoda cea mai bună de a o adopta pentru a avea obiceiuri care să ne mențină tineri. Să ne uităm în zonele așa numite, ALBASTRE.

În 2004 Dan Buettner, autor și cercetător, a adunat un grup de antropologi, demografi, epidemiologi și au cercetat călătorind cu cercetările prin lume pentru a studia comunitățile cu persoane centenare. Sprijinit financiar de institutul Național din America cu studiile geriatrie, rezultatele au fost puse pe National Geographic. Studiile s-au dus în primul rând în acele zone Albastre unde procentul de persoane centenare sunt mai mari cum ar fi :

- Loma Linda, CA, US
- Nicoya, Costa Rica
- Sardenia, Italia
- Ikaria, Grecia
- Okinawa, Japan

Buettner și cercetătorii au găsit că mai mulți bătrâni din aceste zone care au aceleași obiceiuri cheie chiar de sunt diferențe de tradiții între ei. Aceste obiceiuri sănătoase, exerciții fizice și mentale, concentrare asupra familiei și asupra comunității.

Cu atâtea noi metode de a trăi după anumite diete este greu să spunem care este un stil de viață sănătos în primul rând că noi toți suntem unici, fiecare are propriile gusturi individuale, capacități fizice, restricții dietetice, alergii, influențe culturale.

Deci studiile din zonele ALBASTRE au descoperit că majoritatea centenarilor practică un stil de viață cu obiceiuri similare. Deci iată unele din cercetările asupra celor mai practice și comune obiceiuri.



### *1. Ține-te activ din punct de vedere fizic*

Locuitorii din zona albastră au o viață activă pentru că merg mult și fac grădinărie. Exercițiile de bază pot ține sub control problemele cardiace și cancerul.

Departamentul de agricultură din America recomandă 250 minute de exerciții fizice săptămânale. Asta include mersul pe jos, înotatul, ridicări de greutate, dansul, step, aerobic, care ajută articulațiile și masa musculară, o altă practică poate fi yoga și yoga prin râs. Care ajută a îmbunătăți flexibilitatea, respirația, stabilizează tensiunea arterială, reduce anxietatea, se încurajează starea de prezență.



## *2. Controlează kaloriile*

Consumul excesiv de calorii poate să ducă la luarea în greutate și se pot întâmpina anumite boli. Este bine de a crea o atitudine sănătoasă de a mânca. Persoanele din zona albastră au un stil de viață sănătos în ce privește și mâncarea, cu un mare respect față de mâncare, nu mănâncă niciodată până se satură, stomacul trebuie să fie 80% plin, acel interval de 20% în care te simți flămând te ajută la slăbit.

Au ritualuri de binecuvântare a mâncării, folosesc mantră, rugăciuni, mănâncă foarte încet, cu stare de prezență asupra mâncării, fără a sta de vorbă și a mânca în automat. Sunt atenți cum combină alimentele. Alții mănâncă în farfurii mici pentru a reduce porțiile (tu ce fel de farfurii folosești? E importantă culoarea, mărimea).



### *3. Mănâncă alimente de la km. 0*

Majoritatea centenarilor mănâncă fructe și legume cultivate de ei fiind biologice. Cumpără din piețele țăranilor și să fie din zona ta (ajuți și dezvoltarea agriculturii din zona ta), să fie legume, fructe de sezon, sunt pline de nutrienți.

Evită să cumperi din alimente ce nu le știi proveniența și pot fi pline de toxicitate. Dacă s-a întâmplat, pune-le într-un ligean cu oțet, apă și bicarbonat, lasă-le 2, 3 ore, clătește-le și apoi folosește-le dar e indicat să eviți.





#### *4. Râzi și dăruie râsete*

Râsul te ajută să socializezi, să ai o stare veselă, să vezi mereu soluțiile. Te ajută să oxigenezi corpul mai mult. Boala nu trăiește în mediu alcalin și în oxigen, deci ajută la regenerarea celulelor, a ne menține tineri. Dar cel mai minunat este când dăruie, deci e minunat să faci voluntariat purtând un zâmbet acolo unde este tristețe.

Este darul cel mai minunat să faci o față tristă să râdă, să devină senină. Dar foarte important este de a râde în familie pentru a crea ancore solide și a dărâma zidurile credințelor limitative ale acuzațiilor, suspiciunilor. Este o modalitate de a apropia sufletele mai mult.



## *5. Socializează*

În zonele albastre persoanele socializează, petrec timp de calitate împreună făcând diverse munci comunitare, se ajută între ei ori pur și simplu se întâlnesc să se distreze împreună practicând diverse jocuri împreună, dansând, distrându-se.

Relaționarea este o cheie importantă în longevitate iar fumatul și alcoolul sunt factorii de risc care fac să reducă longevitatea, plus lipsa mișcării fizice care duce la obezitate, probleme cardiace.



### *6. Mănâncă după un orar anume*

Mâncând la o anumită oră, ajută digestia și ajută corpul de a avea mereu energia necesară. Persoanele din zona albastră mănâncă de trei ori pe zi, nu obișnuiesc să mănânce între mese, și masa cea mai minoră este seara, iar după cină nu mai mănâncă nimic.

Dar depinde și de orarul tău de lucru, de efortul care îl depui la muncă.





### *7. Redu consumul de alcool*

În America s-a mărit consumul de alcool și s-a redus limita de viață, a crescut obezitatea. A bea în exces duce la îmbolnăvirea ficatului, circulația sângelui, cancer și alte boli cardiace. (plus accidente de muncă ori accidente rutiere). Persoanele din zona albastră dacă beau, o fac rar și o fac ca formă de tratament, bând moderat și băuturi făcute de ei naturale, iar alții chiar refuză să bea.





## *8. Fă voluntariat*

Oferă ajutorul tău unor persoane care au nevoie de ajutor. În acest fel vei înțelege cât de binecuvântat ești chiar de treci uneori prin perioade mai dificile. Te ajută să iubești necondiționat, să dăruiești fără să aștepti, să primești, să renunți la dependențe de iubire față de persoanele din jurul tău, te ajută la stima de sine, încrederea de sine, te ajută să fii etic cu tine și cu ceilalți.



### *9. Mănâncă cu familia și cu prietenii.*

Persoanele din zona albastră obișnuiesc să se reunească și fiecare să contribuie cu un aliment să vorbească, să se distreze, să râdă, să danseze. Uneori sărbătoresc împreună un concetățean al comunității participând cu mici porții de mâncare și distracție pentru adulți și copii.

Aceste persoane spun să nu mănânci niciodată singur, să nu mănânci în picioare, să nu mănânci cu o mână și cu alta să faci altceva.



## *10. Menține-te hidratat*

A fi hidratat este important la orice vârstă, dar este cheia longevității pentru bătrâni. Se spune să se consume 1 mililitru de lichid la fiecare calorie. Deci de consumi 1800 calorii e necesar să consumi 1.800L de lichid. Deci când vorbim de lichid, majoritatea trebuie să fie APĂ.

Ești preocupat de cafea? Studiile științifice au demonstrat că a consuma o cafea zilnic poate proteja sistemul cognitiv, alții îl folosesc ca și digestiv după masă (atenție la cantitate și la concentrație).





## *11. Antrenează-ți memoria*

A antrena mintea citind ori practicând diverse jocuri interactive stimulează memoria, protejând împotriva îmbătrânirii. Există multe activități care pot stimula memoria cum ar fi, să citești, să faci rebus, jocuri de memorie, puzzle, dar este necesar să o faci constant, să devină o atitudine de viață. Continuă să îți provoci creierul implicându-te în activități care sunt noi pentru tine, pentru a crea grile mentale noi, cu noi cuvinte.

### *Învață mereu ceva nou*

Renunță să spui sunt prea bătrân pentru a învăța ceva nou, provoacă-te și ai să rămâi uimit cât memoria ta se va îmbunătăți. Persoanele care învață mereu ceva nou sunt minim predispușe spre Alzheimer (demență senilă) deci ieși din zona de confort și cum spune o vorbă bătrânească dă-ți un șut în fund. Aceste persoane din zona albastră au cluburi unde merg să învețe ceva nou folosind manualitatea ori activități intelectuale. Dacă obișnuiești deja să faci anumite activități, începe să faci și ceva nou și de o dificultate mai mare, chiar de nu vei face acel lucru permanent. Învață o limbă străină doar de a aduce diversificare minții.

### *Provoacă-te*

Provoacă-te în fiecare zi, dar nu pentru a demonstra altora cât de bun ești tu, ci ca o distracție, ca și cum te-ai juca cu mintea ta. Atenție! mare în această provocare să nu treci în cealaltă pantă a frustrării când nu îți reușește ceva, deci acționează cu iubire ca și o distracție.

### *Adaugă diversificare la rutina de zi cu zi*

Încearcă să faci în fiecare zi ceva divers, să faci traseul până la serviciu diferit, încearcă să faci diferit o mâncare, curat.





## *12.Dormi bine*

Lipsa de somn aduce corpului dezechilibru,slabeste sistemul imunitar marind procesul de imbatranire.In general avem nevoie de 6-8 ore de somn in fiecare noapte.Semnifica ca dormi toata noaptea fara ajutorul medicamentelor ,alcool,stii ca ai dormit bine cand te trezesti esti plin de energie vibranta.Pentru a avea o calitate a somnului buna e necesar sa mergi la culcare la 22.00 si sa te trezesti la 6.00 dimineata.

### *Foarte important*

Nu lasa ca varsta sa distruga tineretea ta sufleteasca. Foloseste un stil de viata sanatos si vei trai cat mai mult si intr-un mod placut. Creeaza o versiune a ta inspirandu-te dupa persoanele din zona albastra.

## *Autor*



**Nela Chirila**, președinta școlii pentru suflet Holistic Work, autor (Evolueaza punand intrebari mintii tale, De la intuneric la lumina, Acceseaza rasul tau interior), constelator familial, trainer de yoga prin ras. In cadrul scolii se tin cursuri de constelatori familiari cu obiecte simbolice, cursul de leader de yoga prin ras, cursul de analiza transgenerationala prin psihogenologie, programul de transformare 4D, programul de 7 pasi de a indeplini un obiectiv.

Datele de contact:

Fb.messenger (Nela Chirila)

Website: [www.nelachirila.ro](http://www.nelachirila.ro)

Youtube: Nela Chirila

Telefonic: 0755 843 354

VĂ DORESC O VIAȚĂ LUNGĂ PLINĂ DE RĂSETE