

Mnohé nemoci nejsou nemoci, ale normální stárnutí. Ředitel nemocnice v Pekingu dal starším lidem tyto rady:

Nejsi nemocný, stárneš. Mnohé stavy, které považuješ za nemoci, nejsou nemocemi, ale signály, že tělo stárne.

- 1.** Špatná paměť není Alzheimerova choroba, ale mechanismus sebeobranu staršího mozku. Jedná se o stárnutí mozku, ne o nemoc. Pokud jen zapomenete, kam jste si dali klíče, ale umíte je najít sami, NENÍ to demence.
 - 2.** Pomalá chůze a nestabilní nohy a chodidla nejsou paralýzou, ale svalovou degenerací. Řešením NENÍ užívat léky, ale hýbat se.
 - 3.** Nespavost není nemoc, ale mozek si upravuje rytmus. Je to změna ve struktuře spánku. Neužívejte pilulky na spaní bez rozdílu. Dlouhodobá závislost na tabletách na spaní a jiných lécích na usínání zvyšuje riziko pádů, kognitivních poruch atd. Nejlepší pilulkou na spaní pro starší lidi je více slunce během dne a dodržování pravidelného režimu.
 - 4.** Bolesti těla nejsou revmatismus, ale normální reakce na stárnutí nervů.
 - 5.** Mnoho starších lidí říká: Všude mě bolí ruce a nohy. Je to revmatismus nebo hyperplazie kostí? Kosti se uvolňují a ztenčují, ale 99 % „bolesti těla“ není nemoc, ale zpomalené vedení nervových vzruchů, které bolest zesiluje. Toto se nazývá centrální senzibilizace, běžná fyziologická změna u starších lidí. Léčbou je spíše cvičení než užívání léků.
 - 6.** cholesterol. Starší lidé mají mírně vyšší hladinu cholesterolu, protože žili déle. Cholesterol je surovinou pro syntézu hormonů a buněčných membrán. Příliš nízká hladina může snadno snížit imunitu. Doporučená denní hladina krevního tlaku u starších lidí je <150/90 mmHg, nikoli standard pro mladé lidi <140/90. Nepovažujte stárnutí za nemoc.
 - 7.** Stárnutí není nemoc, je to nezbytná cesta.
- Starším lidem a jejich dětem by se mělo říci několik slov: Za prvé, pamatujte, že NE každé nepohodlí je nemoc.
- Za druhé, mnozí starší lidé se bojí „strachu“. Nenechte se vystrašit zprávou z lékařského vyšetření ani oklamat reklamami.
- Za třetí, nejdůležitější pro děti není jen brát rodiče do nemocnice, ale doprovázet je i na procházky, opalování, jedení, mluvení a budování vztahů.
- Stárnutí není nepřítel. Je to jiné slovo pro život... ale stagnace je nepřítel!
- Zůstaňte zdraví

Brazilský onkolog řekl,

- 1.** Střední věk začíná v 50. roce života a měl by končit v 70. roce života.
- 2.** Zlaté roky začínají v 70. a končí v 80.
- 3.** Stáří začíná v 80. roce života a končí v 90. roce života.
- 4.** Dlouhověkost začíná v 90 letech a končí po smrti.
- 5.** Hlavním problémem staršího člověka je osamělost. Manželé obvykle neumírají spolu, někdo odchází první. Vdova nebo vdovec se stává pro svou rodinu zátěží. Proto je tak důležité neztratit kontakt s přáteli, často se setkávat a komunikovat, abyste nebyli zátěží pro

své děti a vnoučata, která to pravděpodobně nikdy neřeknou.

Mé osobní doporučení je neztratit kontrolu nad svým životem. To znamená rozhodovat se, kdy a s kým jít ven, co jíst, jak se obléct, komu zavolat, kdy jít spát, co číst, s čím se bavit, co koupit, kde bydlet atp. Protože nemůžete-li dělat všechny tyto věci svobodně a sami, stanete se nesnesitelným člověkem, který bude pro ostatní zátěží.

William Shakespeare řekl: „Vždy jsem šťastný!“ Víte proč? Protože od nikoho nic neočekávám. Čekání je vždy mučivé. Problémy nejsou věčné; vždy mají řešení. Věříme, že za své problémy můžeme sami. Jediný, na který neexistuje lék, je smrt.

Před reakcí... zhluboka se nadechněte;

Než promluvíš... poslouvej;

Než začneš kritizovat... podívej se na sebe;

Než napíšete... dobře si to promyslete;

Před útokem... vzdání se;

Než zemřete... žijte ten nejkrásnější život, jaký jen můžete!

Nejlepší vztah není s dokonalým člověkem, ale s někým, kdo se naučil a učí žít co nejzajímavější a nejkrásnější. Všímejte si nedostatků jiných lidí... ale obdivujte a chvalte i jejich ctnosti.

Pokud chceš být šťastný, musíš učinit šťastným někoho jiného. Pokud něco chceš, musíš nejprve dát něco ze sebe. Musíš se obklopit dobrými, přátelskými a zajímavými lidmi a být jedním z nich.

Pamatujte, v těžkých časech, i se slzami v očích, vstaňte a s úsměvem řekněte: „Všechno je v pořádku, protože jsme plody evolučního procesu.“

Rychlý test: Pokud tuto zprávu nikomu nepřešlete, jste nešťastný, osamělý člověk, který nemá přátele. Pošlete tuto zprávu lidem, kterých si ceníte, a nikdy toho nebudete litovat.