



Strah od starenja jedan je od najčešćih strahova i laže svatko tko tvrdi da ga to nimalo ne dira. Saznajte koje vas promjene čekaju, što pozitivne, što negativne. I neće znači da će se sve ovo dogoditi vama - to ovisi o vašem zdravlju i načinu života.

Gustoća kose se smanjuje

Ovaj se problem pojavljuje uglavnom kod muškaraca, ali mnogi izgube gustoću i prije 30., a 53% muškaraca oćelavi nakon što prevale 40. rođendan. Źene također gube kose, ali sporije od muškaraca. Redovito koristite ulja za obnavljanje kose, a osobito su kvalitetna arganovo, jojobino, kao i domaće maslinovo ulje. Ona održavaju vlasi "elastićnima" pa je smanjena mogućnost pucanja vlasi.

Intolerancija na laktozu

Neki ljudi ne mogu probaviti mlijećne proizvode još od djetinjstva, a drugi to mogu razviti nakon što pređu 40. Tada se naime smanjuje razina enzima koji može probaviti laktozu. Kao rezultat toga, mlijeko se ne može probaviti i uzrokuje probleme s crijevima.

Zubi postaju manje osjetljivi

Ako patite od osjetljivosti zubi, taj problem može nestati kad postanete stariji. To se događa zbog dentina, kalcificiranog tkiva koje raste kako vrijeme prolazi. Zato se osjetljivost smanjuje.

Postajete niži

Ljudi postaju niži nakon 30-e i doslovno možete vidjeti te promjene napunite 40. Prema podacima prikupljenim na Sveučilištu Arkansas muškarci mogu postupno izgubiti oko 2 i pol centimetra od 30. do 70. godine, a žene mogu izgubiti oko 5 centimetra. Kako vas ovo ne bi zadesilo, stručnjaci preporučuju unošenje dovoljno kalcija, vitamina D i vježbanje.

Metabolizam se usporava

Ako s 40 godina, jedete iste one namirnice koje ste konzumirali s 20 godina, vrlo brzo ćete nakupiti kilograme. Metabolizam se, naime, usporava i mišići se brže gube. Stručnjaci tvrde da prosječna žena dobiva oko 15 kilograma između 40 i 55 godina. Poželjno je redovito odvojiti vremena za vježbanje 2-3 puta tjedno.

Postajete privlačniji i samopouzdaniji

Psiholozi tvrde da su žene s godinama stječu više samopouzdanja od žena u dobi od 20 ili čak 30 godina. Žene se najčešće prestanu opterećivati oko sitnica, prihvaćaju svoje male nedostatke, rješavaju se toksičnih ljudi i sretnije su. U toj dobi, ljudi ponovno procjenjuju sebe i ljude oko sebe. Tako i muškarci i žene postaju privlačniji u očima drugih. Prema nekim istraživanjima ženama starijima od 30 godina i seksualno se zadovoljstvo poboljšava.

Sluh i vid se pogoršavaju

U dobi nakon 50 godina, zna doći do dalekovidnost ili drugih problema s očima: u pravilu, ljudi trebaju više svjetla za čitanje i također primjećuju promjene u percepciji boja. Drugi problem su suhe oči. I sluh se u ovoj dobi zna pogoršati. To se događa zbog promjena u strukturi timpane membrane i unutarnjeg uha.

Jača imunološki sustav

Kad napunite 40, vaše tijelo je već bilo napadnuto brojnim virusima. Kao rezultat toga, imunološki sustav postaje sve jači i rjeđe dolazi do prehlada. Da biste poboljšali svoj imunološki sustav, morate se okrenuti zdravijem načinu života i ne zaboraviti na važnost sna.

Osjet okusa se mijenja

Kada se rodimo, imamo oko 9.000 receptora okusa. Kako godine idu, količina ovih receptora se smanjuje, te počinjemo gubiti određene osjete okusa, obično počinje sa slanim i slatkim okusima, a zatim gorkim i kiselim.

Zivim.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}