Kaip karalienei Elžbietai II pavyko sveikai nugyventi savo ilgaamžį gyvenimą

OMNIVAL IMMUN Karalienės Elžbietos II viešpatavimas Jungtinėje Karalystėje ir kitose Sandraugos valstijose truko 70 metų ir 214 dienų iki ketvirtadienio, 2022 m. rugsėjo 8 d., kai būnant 96 metų amžiaus karalienės gyvybė užgeso. Didžiąją dalį šio laiko ji buvo geros sveikatos ir geros nuotaikos ir net tada, kai jos fizinės jėgos pradėjo daryti įtaką tam, kaip ji atliko savo vaidmenį, ji atliko savo paskutinę konstitucinę pareigą likus vos dviem dienoms iki mirties.

Karalienės su naująja JK ministre pirmininke Liz Truss nuotraukos karališkojoje rezidencijoje Balmoral pilyje, kur ji paprašė jos suformuoti vyriausybę, įkūnijo ilgiausiai tarnaujančios britų monarchės įspūdingą įsipareigojimą tarnauti savo šaliai iki galo; jie galėjo pavaizduoti silpną figūrą, tačiau jos ramybė ir plati šypsena neišnyko iki paskutinės minutės.

Intymiomis detalėmis apie karalienės sveikatą visuomenėje buvo dalijamasi retai, tačiau visą gyvenimą ją atidžiai stebėjo karališkosios šeimos medikų komanda, rašo „The Guardian“, ir karalienė buvo žinoma dėl savo tvirtos sveikatos. Bryanas Kozlowskis, knygos „Tegyvuoja karalienė! 23 gyvenimo taisyklės iš ilgiausiai karaliaujančios Didžiosios Britanijos monarcho“ autorius, 2020 m. „The New York Post“ sakė: „Ji neįtikėtinai gerai paseno ir yra sveikatos ir gerovės paradigma“.

Ji užsikrėtė COVID 2022 m. vasario mėn., tačiau per pastaruosius du dešimtmečius ligoninėje lankėsi tik tris kartus. Valgyti subalansuotą mitybą, reguliariai mankštintis ir išlaikyti sveiką svorį – kaip darė karalienė – yra labai svarbu norint gyventi ilgą ir sveiką gyvenimą.

Sveikata prilygsta didžiausiam turtui

Be pilietinio karalienės vaidmens, ji buvo pavyzdys psichinei ir fizinei sveikatai. Pranešama, kad ji sveikai maitinosi, ji saikingai vartojo alkoholį ir reguliariai mankštinosi. Derindama tai su savo stoišku ir nuodugniu požiūriu į intensyvų žiniasklaidos dėmesį jai ir jos šeimai, ji atstovavo savybėms, kurių trokšta daugelis žmonių – ir kurios nebūtinai turi būti atgręžtos į turtus ar šlovę.

Prisimindami vieną iš labiausiai pasaulyje gerbiamų karališkųjų veikėjų, paanalizavome, kaip karalienei Elžbietai II pavyko tiek metų išlaikyti savo didžiausią turtą - sveikatą.

Parko gyvenimas yra toks pat efektyvus kaip ir rūmų gyvenimas

Ji mėgo jodinėti žirgais, o pasivaikščiojimas su korgiais aplink Bekingemo rūmus tapo karalienės kasdienine rutina. Ji taip pat vaikščiojo po pelkynus ir miškus Balmoral ir Sandringham dvarą. Kalboje,

pasakytoje, kai karalienė ir princas Philipas 1991 metais lankėsi JAV, tuometinis prezidentas George'as H. W. Bushas pagyrė ją už ilgus pasivaikščiojimus, dėl kurių „net Slaptoji tarnyba pritrūko oro“. Pasak Kozlowskio, ji mėgo laiką gamtoje ir ypač mėgo Škotijos kaimą aplink Balmoralą, kurį aplankydavo beveik kasmet. Pranešama, kad karalienė taip pat niekada nerūkė ir gerai miegodavo.

Nepriklausomai nuo jūsų amžiaus ir nepaisant kai kurių sveikatos būklių, tokių kaip su amžiumi susijęs artritas, vis tiek galite rasti būdų mankštintis. Pavyzdžiui, garsi reumatologė dr. Stephanie Kaye-Barrett pataria, kuo sportuojantiems bei artritu sergantiems pacientams gali būti naudingas didesnis lankstumas, geresnis miegas ir sveikas svoris.

Nors galbūt ir neturite rūmų, po kuriuos galėtumėte pasivaikščioti, vietinis parkas gali suteikti atvirą erdvę reguliariai sportuoti – tai akivaizdžiai buvo naudinga karalienei Elžbietai.

Neišsižadėkite mitybos, kuri jums patinka – ir kartais pakikenkite

Pasak 1982–1993 m. jos virėjo Darren McGrady, karalienė „nebuvo gurmanė” ir manoma, kad ji valgė paprastus patiekalus. Karalienė reguliariai valgydavo sveikus patiekalus, pavyzdžiui, ant grotelių keptą žuvį su daržovėmis ar salotas, tačiau ji negalėjo būti tikra britų karaliene, kartais nepasilepinusi popietės arbata su Dardžilingu. Kas nemėgsta retkarčiais pasimėgauti sumuštiniu ir pyragaičiu? Pranešama, kad ji retkarčiais mėgavosi džinu ir „Dubonnet“ – saldžiu spirituotu vynu, o papokštauti taip pat mėgdavo.

Kai valgydavo viena, ji buvo „labai drausminga“ ir dažnai valgydavo mažai angliavandenių, sakė McGrady, bet jai taip pat patiko skanėstai ir alkoholis. Buvo žinoma, kad ryte karalienė valgė sausainius ir arbatą, po to skrebučius ir marmeladą, dribsnius su vaisiais arba rūkytą lašišą su kiaušinienę ir triufelius, kaip pranešė Insider's Ali Millington.

Prieš paprastus pietus, pavyzdžiui, ant grotelių keptą žuvį su daržovėmis, karalienė mėgaudavosi džinu ir Dubonnet (saldaus vyno aperityvas) su citrinos gabalėliu ir ledu, sakė McGrady. Ji taip pat mėgo sausą martinį, tačiau praėjusiais metais nustojo valgyti vieną kartą per dieną dėl savo sveikatos, 2021 m. „The Daily Mail“ sakė karališkasis someljė. Ji taip pat vaišinosi tradicine popietės arbata su sumuštiniais, paplotėliais ir „ šiek tiek pyrago“, – kartu su arbata, sakė Kozlowskis. Kai nedalyvaudavo šventėse, vakarienei dažnai būdavo jautienos arba elnienos filė, fazanas ar lašiša iš Sandringamo ir Balmoralo ūkių, o desertui – kažkas vaisinio. Ji taip pat mėgo tradicines britų kepsnių vakarienes sekmadieniais.

Karalienė buvo „šokoladinė“ ir mėgo juodąjį šokoladą (kuris turi įvairių naudų sveikatai), sakė McGrady Newsweek. Pasak karalienės pusseserės Margaret Rhodes, dieną ji baigdavo su taure šampano.

Nustatykite savo asmenines ribas

Karalienės Elžbietos privatumas ir politinis neutralumas – tai savybės, kurios galėjo būti vienu iš dalykų, suteikusių jai protinius gebėjimus atlikti neįtikėtinai įtemptą darbą – būti karaliene visiems. Ir kalbant apie jūsų darbus, nors ir nesikreipiate į milijonus žmonių kasmet ir netvarkite valstybės reikalų pačiu subtiliausiu, bet efektyviausiu būdu, jūs tikrai norėtumėte tobulėti ir atlikti savo darbus taip, kaip karalienė atlikdavo savuosius.

Gerbiamas Harley Street psichiatras dr. Sunilas Raheja savo straipsnyje „Klestėjimas stresinėje aplinkoje: rūpinimasis savo protu ir kūnu“ aptaria: „Turime padaryti daugiau dalykų, kad galėtume tinkamai rūpintis savimi, kad sukurtume sistemas ir procesus, kad jūsų žingsniai būtų tik į priekį.”

Atrodo, kad nuspręsti, ko labiausiai reikia jums ir jūsų psichinei sveikatai, kad galėtumėte atlikti savo darbą pagal aukštus standartus, galėjo prireikti net karalienei. Ji vengė viešai reikšti savo politines pažiūras ir prieštaringus pareiškimus. Nors kai kurie žmonės gali su tuo nesutikti, tai neabejotinai viena iš priežasčių, kodėl tiek daug žmonių taip gerbė karalienę Elžbietą II.

Jos palikimas išliks, o mes tikimės, kad karalienė Elžbieta II savo gyvenimu jums parodė, kaip sveikai ir maksimaliai išnaudoti visas gyvenimo teikiamas galimybes.

https://www.topdoctors.co.uk/blog/how-queen-elizabeth-ii-made-the-most-of-life-in-a-healthy-stable-way/amp/

https://www.insider.com/queen-elizabeth-ii-dead-diet-exercise-health-longevity-2022-9