

10 karalienės Elžbietos kasdienių įpročių, padėjusių jai nugyventi 96 metus



OMNIVAL IMMUN

Kopijuodami karalienės Elžbietos sveikus įpročius galbūt netapsite monarchu, tačiau tai gali padėti nugyventi ilgesnį ir laimingesnį gyvenimą.

Išgyventi beveik šimtmetį nėra mažas žygdarbis... tačiau Elizabeth Alexandra Mary Windsor arba karalienė Elžbieta II pridėjo šį etapą į savo labai ilgą įspūdingų laimėjimų sąrašą.

Karalienė Elžbieta gimė 1926 m. balandžio 21 d. ir mirė 2022 m. rugsėjo 8 d., todėl ji nugyveno 96 metus ir keturis mėnesius. Kalbant apie kontekstą, 1926 m. gimusi moteris turėjo tik 3,2 % tikimybę pasiekti šimtmečio ribą. Karalienė Elžbieta ne tik gyveno ilgai, todėl ji buvo ilgiausiai karaliavusi monarchė Anglijos istorijoje, bet ir buvo nepaprastai sveika. Po to, kai 2021 m., būdamas 99 metų amžiaus, mirė jos vyras princas Philipas, pati karalienė patyrė daugybę sveikatos problemų, įskaitant Covid-19. Tačiau ji jautėsi pakankamai gerai, kad oficialiai paskirtą Lizą Truss naujai išrinkta ministre pirmininke likus vos dviem dienoms iki mirties.

Kaip karalienė Elžbieta taip ilgai išgyveno? Greičiausiai savo vaidmenį atliko gera genetika ir atsitiktinumas, tačiau taip pat daug nuopelnų tenka jos sveikam gyvenimo būdui. Karalienė Elžbieta turėjo keletą puikiai žinomų sveikatos įpročių. Pasiruošę užsirašyti? Sekdami jos pavyzdžiu, tikriausiai netapsite monarchu, bet tikrai būsite laimesni ir sveikesni.

1. Pusryčių valgymas

Karalienės Elžbietos pusryčiai, patiekiami 8.30 val, buvo jos kasdienės rutinos dalis. Sveikų pusryčių valgymas nuo seniai buvo siejamas su ilgesniu gyvenimu, galbūt dėl to, kad pusryčių valgytojai turi mažesnę širdies ligų ir diabeto riziką. Tad koks buvo karalienės Elžbietos kasdieniai pusryčių pasirinkimas? O gi arbata su sausainiais, o po to - dubenėlis mėgstamiausių karalienės driesnių.

2. Turėti augintinį

Elžbieta buvo labai atsidavusi savo žavingų šunų būriui, ypač savo korgiams. Tyrimai atskleidė, kad augintinių turėjimas gali pagerinti jūsų sveikatą mažindamas kraujospūdį, stresą, sveikatos priežiūros išlaidas (naminių gyvūnėlių savininkai pas gydytojus lankosi rečiau nei tie, kurie neturi gyvūno), kovoti su depresija ir sumažinti nutukimo, vėžio ir diabeto riziką. Tad laikas išeiti pasivaikščioti su savo augintiniu!

3. Jodinėjimas žirgais

Žirgai karalienės Elžbietos gyvenime buvo nuo pat mažens, nes ji buvo puiki jojimo sporto šakoje.

Tiesą sakant, ji taip mylėjo žirgus, kad net savo sūnui princui Charlesui vestuvių proga padovanojo kumelę. Jodinėti žirgais smagu, tačiau tai taip pat puikus fizinis užsiėmimas, kuris galėjo turėti įtakos jos garsiajam aštriam protui (ir sąmoju!)). Remiantis pirmaujančiu 2022 m. Alzheimerio ligos tyrimu, reguliari mankšta yra puikus būdas sumažinti su senėjimu susijusį pažinimo funkcijų sutrikimą. Fizinio užsiėmimo tipas nebuvo labai svarbus, todėl pasiimkite puslapį iš Karalienės knygos ir išsirinkite tai, kas jums patinka!

4. Arbatos laikas

Karalienė Elžbieta pradėdavo savo dieną su puodeliu juodos Earl Grey arbatos. Kaip ir daugelis britų, ji gėrė arbatą be cukraus, bet įsipildavo truputį pieno. Kasdienis arbatos puodelis palaiko organų sveikatą, apsaugo nuo lėtinių ligų ir padeda atkurti kūno ląsteles. Žalioji arbata šiais laikais sulaukia daug meilės sveikatos srityje; bet juodoji arbata, kaip ir Earl Grey, taip pat turi įspūdingą privalumų sąrašą. Pagrindinis juodosios arbatos privalumas? Tai gali sustiprinti jūsų imuninę sistemą ir sumažinti infekcijos riziką – du privalumai, neabejotinai susiję su ilgesniu gyvenimu.

5. Užkandžiavimas – bet mažomis porcijomis

Kiekvieną dieną Elizabeth popietės arbatai buvo patiekiami sumuštiniai su uogiene. Šie skanėstai, žinomi kaip „uogienės monetos“, yra tiesiog uogienė, užtepama ant sviestu pateptos baltos duonos, supjaustytos be plutelės. Ne pats sveikiausias patiekalas, bet buvo žinoma, kad karalienė juos mėgo. Mitybos ekspertai teigia, kad sveikos gyvensenos raktas yra ne visų skanėstų uždraudimas, o mėgavimasis protingomis porcijomis. Tai pasiteisino karalienei: jos mėgstamiausi sumuštiniai buvo vadinami „monetomis“, nes kiekvienas sumuštinis yra seno angliško cento dydžio, maždaug vieno colio skersmens!

6. Humoras

Elžbieta buvo žinoma dėl savo aštraus sąmojingumo ir puikaus humoro jausmo ir dažnai buvo fotografuojama besijuokianti. Artimi draugai ir pažįstami pasidalijo daugybe istorijų apie tai, kaip ji mėgaujasi geru laiku juokaujant. Pavyzdžiui, kai turistė jai pasakė, kad ji „atrodo labai panaši į karalienę“, ji atkirto: „Na, tai ramina! Humoras yra galingas vaistas jūsų smegenims ir kūnui – gerina nuotaiką, mažina stresą, gerina socialinius ryšius ir, taip, padidina ilgaamžiškumą. Atlik savo humoro eksperimentą ir pamatyk, kaip tai pakeičia tavo gyvenimą!

7. Meilės santykiai

Esame tikri, kad princas Philipas ir karalienė Elžbieta patyrė pakilimų ir nuosmukių, kaip ir bet kuri pora, tačiau atrodė, kad jie buvo labai artimi – juk jie išliko susituokę daugiau nei 70 metų! Laiminga partnerystė turi naudos sveikatai, kuri yra ne tik meilė. „Santuokos nauda“ vadinami tyrimai parodė, kad stabilios poros labiau linkusios išlaikyti sveiką svorį, sportuoti, atostogauti ir mėgautis geresne bendra sveikata.

8. Artima šeima ir draugai

Būti garsios šeimos dalimi gali būti sudėtinga. Tačiau nepaisant periodiškų iššūkių, buvo aišku, kad karalienė Elžbieta turėjo glaudų ryšį su artimaisiais, kurie buvo šalia, kai jai jų reikėjo. Kai kurie tyrimai

parodė, kad vienatvė ir izoliacija gali sutrumpinti jūsų gyvenimo trukmę taip pat, kaip ir rūkymas, o stiprus socialinis ryšys su artimaisiais prailgina jūsų gyvenimą (jau nekalbant apie tai, kad prie tų metų prideda gyvybės!).

9. Mėgavimasis gamta

Sodininkystė ir vaikščiojimas lauke buvo du mėgstamiausi Elžbietos pomėgiai ir ji dažnai buvo fotografuojama derinanti šiuos pomėgius, vaikštanti per sodų parodas. Geros naujienos gamtos mylėtojams: šie abu pomėgiai susiję su ilgesniu gyvenimu. Tai ne tik mankšta, kuri stiprina jūsų sveikatą. Remiantis „miško apsupties“ tyrimu, vien buvimas lauke, gamtoje sumažina streso hormonų kiekį, lėtina širdies ritmą, mažina kraujospūdį ir padidina saugumo bei gerovės jausmą. Be to, augalų laikymas patalpose, kaip tai darė karalienė Elžbieta, pagerina jūsų psichinę sveikatą.

10. Turėti reikšmingą darbą

Karalienė Elžbieta paskyrė savo gyvenimą tarnauti Jungtinės Karalystės ir Sandraugos žmonėms. Ji mylėjo savo darbą ir tai parodė! Ji išgarsėjo savo „pasivaikščiojimais“ – kelionėmis, kuriose bendravo su žmonėmis visame pasaulyje. Šios aistros greičiausiai turėjo įtakos jos ilgaamžiškumui. Nustatyta, kad žmonės, turintys aistrą, yra optimistiškesni ir apskritai laimingesni.

Ko gero, svarbiausia sveikatos (ir gyvenimo) pamoka, kurią galime išmokti iš karalienės Elžbietos 96 metų, yra ištvermės svarba – atsibusti ir toliau stengtis, kad ir kas būtų. Kaip pati sakė: „Kai gyvenimas atrodo sunkus, drąsuolis neatsigula ir nepriima pralaimėjimo; vietoj to jis būna dar labiau pasiryžęs kovoti už geresnę ateitį.“

<https://www.thehealthy.com/aging/news-queen-elizabeth-age/>