

ال قوة التي في أنفسنا قوية بما يكفي لعمل العجائب. إنه من كل الأشياء معرفة نقاط ضعفك الجسدية ، والتي يمكن أن تساعد أفضل عمر شريطة أن لدينا هذا استخدم المعرفة. هذه هي النتائج التي توصلت إليها دراسة جديدة مايكل سنايدر ، عالم الوراثة في الدواء. الحياة حول الشيخوخة غادر سنايدر لعدة سنوات من النساء والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 29 و 75 عاماً. قام هو وفريقه البحثي بتحليل الدم والبراز وعينات اللعاب وفحصها تحت المجاهر البكتيرية الموجودة في الأنف وفي تستقر الأحشاء. في النهاية تمكن العلماء من إعطاء كل مشارك في الدراسة نوعاً ما قم بتعيين ملف تعريف يزيد عن 600 تستند "علامات الشيخوخة" ، حيث اكتشفوا أن كل نوع من الشيخوخة يرتبط ارتباطاً مباشراً بالعضو أو عملية معينة في الجسم مرتبط. وبالتالي نوع المناعة ونوع الكبد و نوع الكلى (انظر أنواع الشيخوخة المربع في الصفحة 20). كيف علمت بذلك تحسب نفسك؟ حسناً ، زادت آثار بالنسبة للبعض ، تظهر بشكل رئيسي في الشيخوخة التغييرات في التمثيل الغذائي ، في الآخر في جهاز المناعة أو فيما يتعلق بوظائف الكلى والكبد. ببساطة ، يحصل يميل نوع التمثيل الغذائي على مر السنين إلى مشاكل في التمثيل الغذائي ، ونوع الكلى مع الكلى ، نوع الكبد يصيب الكبد ويعاني النوع المناعي ضعف جهاز المناعة. للأسف يمكنك معرفة ذلك غالباً ليس على الإطلاق أو فقط عندما يكون الوقت متأخراً جداً. حكة الجلد وأنت غالباً ما تكون متعباً جداً ، تتبول قليلاً وإذا كنت تشعر بالمرض كثيراً ، تقرير كليتيك. تشمل أمراض التمثيل الغذائي على وجه الخصوص مجاًلاً واسعاً. لا يجب أن تركز فقط على التفكير في عملية الهضم ، والتي قد لا تعمل في بعض الأحيان بالشكل المطلوب يشمل التمثيل الغذائي البشري أكثر بكثير! يشكل الأساس لجميع العمليات الحيوية داخل الجسم. العناصر الغذائية الموجودة في يتم تقسيم خلايانا وإعادة بنائها ومعالجتها إلى كتل بناء جديدة ، كل هذا هو التمثيل الغذائي. قم بتشغيل هذا المجمع العمليات في خلايانا خاطئة ، على سبيل المثال مرض السكري يهدد ماذا لا يفضي بالضبط إلى عملية الشيخوخة. لذلك يجب على مرضى السكري افتراض انخفاض متوسط العمر المتوقع. نوع المناعة خاص مشترك. عدد الإصابات في طبيب عام. هذا واضح بشكل خاص في أوقات كورونا. الرياضيون هم في كثير من الأحيان بدون أعراض تماماً أثناء وجودك هناك أقل لياقة يمكن أن تضرب بقوة. بشكل عام ، بحيث يكونون أيضاً أكثر عرضة للأمراض المرتبطة بالمناعة ، وأي نوع من الشيخوخة أنت يمكن الاعتماد فقط ذات الصلة