**Μια γυναίκα 122 ετών αποκαλύπτει το μυστικό της μακροζωίας της!!!**

Γράφει ο Δρ. Bruce King

Ο πιο καθοριστικός παράγοντας για τη διατήρηση της υγείας ενός ανθρώπου είναι η νοοτροπία του. Δεν είναι η κληρονομικότητα, ούτε η άσκηση ή η διατροφή, αλλά ο νους. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία για την εξαιρετική σημασία της άσκησης και της διατροφής αλλά ο πρωταρχικός παράγοντας φαίνεται να βρίσκεται μέσα στο νου Αυτό έχει αποδειχτεί πολλές φορές από τα επιστημονικά πεδία της ψυχονευροανοσολογίας, της ψυχονευροκαρδιολογίας και της ψυχονευροενδοκρινολογίας, όπως επίσης κι από τις έρευνες σχετικά με τον καρκίνο και τις διάφορες ψυχοσωματικές διαταραχές.

Σε περίπτωση που αμφιβάλλετε για το γεγονός ότι η σκέψη επηρεάζει την υγεία, μπορούμε να σας αναφέρουμε ένα σωρό από στοιχεία που θα χρειαζόσασταν χρόνια ολόκληρα για να τα εξετάσετε. Σε αυτό το άρθρο όμως θα παραθέσουμε μια αληθινή ιστορία.

Το άτομο που αποδεδειγμένα έφτασε στην ηλικία των 122 ετών και 164 ημερών ήταν η Γαλλίδα Jeanne Calment.

Ποιό ήταν το μυστικό της; Σύμφωνα με το Γάλλο ερευνητή Jean-Marie Robine, ποτέ δεν έκανε κάτι ιδιαίτερο για να διατηρήσει την καλή υγεία της.

Η Jeanne Calment κάπνιζε (ξεκίνησε σε ηλικία 21 ετών), έπινε κρασί Πόρτο και έτρωγε σοκολάτες μέχρι την ηλικία των 119 ετών.

Η ίδια θεωρούσε ότι η μακροζωία της οφειλόταν στο ότι γελούσε πολύ και δεν είχε καθόλου άγχος. Όπως ισχυριζόταν, «Αν δεν μπορείς να κάνεις τίποτα για ένα πρόβλημα, δεν χρειάζεται να ανησυχείς γι’ αυτό». Βέβαια, κατά πάσα πιθανότητα συνέβαλαν σ’ αυτό και οι συνθήκες ζωής της, αφού προερχόταν από πλούσια οικογένεια, γεγονός που της προσέφερε μια ζωή εύκολη και άνετη. Με άλλα λόγια, δεν υπέφερε από στρες.

Ας κάνουμε σύγκριση αυτής της γυναίκας με κάποιον που γνώριζα προσωπικά, ο οποίος είχε υιοθετήσει πολύ υγιεινό τρόπο ζωής, σωστές διατροφικές συνήθειες και άσκηση και ο οποίος θα μπορούσε να περιγραφεί ως υγιής στο έπακρον. Το άτομο αυτό πέθανε από καρδιακή προσβολή σε ηλικία 61 ετών. Βέβαια, αυτό δεν αποτελεί έκπληξη, διότι διέθετε προσωπικότητα τύπου Α (άτομο φιλόδοξο, αυστηρά οργανωμένο, ιδιαίτερα ευαίσθητο, εργασιομανές κτλ) και δεν γελούσε ποτέ.

Οι προσωπικές ιστορίες είναι πάντα χρήσιμες, αλλά τι αναφέρουν οι έρευνες για τη σκέψη και τις σημαντικότερες αιτίες θανάτου – τις καρδιαγγειακές παθήσεις και τον καρκίνο; Οι μελέτες όσον αφορά τη σύνδεση σκέψης και καρδιακής νόσου είναι γνωστές, τι γίνεται όμως με τον καρκίνο;

Σύμφωνα με το περιοδικό «Journal of Psychosomatic Research», η υπερβολική καταπίεση του θυμού αποτέλεσε το πλέον αναγνωρίσιμο χαρακτηριστικό 160 ασθενών με καρκίνο του μαστού.

Σε άλλες έρευνες αναφέρεται ότι σε ασθενείς με καρκίνο έχουν βρεθεί εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά θυμού. Το γεγονός αυτό δείχνει καταστολή ή συγκράτηση του θυμού. Υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η καταστολή του θυμού αποτελεί πρόδρομο για την ανάπτυξη του καρκίνου και ως εκ τούτου έναν από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εξέλιξή του μετά τη διάγνωση.

Τελικά, το πιο ενδιαφέρον σημείο σε όλο το άρθρο είναι το γεγονός ότι μια γυναίκα έζησε μέχρι τα 122 της καπνίζοντας για 100 χρόνια χωρίς βλαπτικές συνέπειες. Για ποιο λόγο το κάπνισμα δεν την οδήγησε σε πρόωρο θάνατο; Η απάντηση είναι απλή: επειδή η νοοτροπία και οι σκέψεις είναι πιο σημαντικά από τον τρόπο ζωής.