



A fiatalság titka

Éljünk harmóniában a korunkkal, vagy tegyünk az öregedés ellen? Ragaszkodjunk a fiatalságunkhoz, őrizzük meg a fizikai és szellemi képességeinket és lendületünket? Vendégeinkkel erre kerestük a választ a Ridikül 200., születésnapjában.

Szerző: MESTER ÁGNES
Fotó: LAKOS GÁBOR, PITROLFFY ZOLTÁN

» **AZ EMBER ÉLETE** százhusz évre van méretezve, mondják a kutatók. De akarunk-e százhusz évig élni, ha abból hatvanban rozzant öregasszonyok leszünk? Így már nem olyan vonzó, ugye? Márpedig a tudomány abban is segíthet, hogy szellemileg, testileg energikusak maradjunk: megvannak a lehetőségeink rá, hogy kitoljuk az öregedés folyamatát. Ha egészségesen élünk, ha sportolunk, ha elkerüljük a stresszt, lassabban öregszünk! Ezt mindannyian tudjuk, ugye? Akkor? Szakértő vendégünk **Dr. Fábíán Emília** anti-aging specialista volt, aki elárulta a titkot: jelen állás szerint az öregedésben nagy szerepet játszik bizonyos hormonok szintjének csökkenése, ami jó hír, mert ha ezeket a hormonokat – és vitaminokat, ásványi anyagokat – pótolni tudjuk, máris sokat tettünk a fiatalságunk megőrzéséért. „Egy dolgot ne higgyünk el soha az orvosoknak – mondta a doktornő –, ha azt mondják valamire: ez a korral jár! Semmilyen betegségnek nem kell járnia semmilyen korral, ne fogadjuk el ezt a kényelmes megoldást!”

Jakupcsék Gabriella Ungár Anikóra nézve megjegyezte, a hosszú élethez jó genetikai adottságok is szükségesek.

Jakupcsék Gabriella **Ungár Anikóra** nézve megjegyezte, a hosszú élethez jó genetikai adottságok is szükségesek. Anikó édesanyja százkét éves múlt, remek egészségben és szellemi állapotban van. Anikó ezek után elmesélte, hogy negyvenévesen szülte a fiát, és csak utána kezdett sportolni – nekünk pedig, szégyen ide, szégyen oda, kattogni kezdtek a számok a fejünkben, hogy akkor hány éves is lehet. És éppen mire végigszámoltuk, odaért a történetben, hogy a hatvanadik születésnapján jutott először eszébe, hogy ennél már csak kevesebb lehet hátra. Önök elhiszik, hogy Anikó elmúlt hatvan? Mi nem. A mosolygós, filigrán **Vándor Éva** sem érzi magát annyinak, mint amennyit a naptár mutat: az ő titka a nyugalom, a harmónia és a sport.

„A stressz, az idegeskedés öregít” – mondta Éva, és a doktornő meg is magyarázta nekünk, miért. „A stressz kortizolt termel, és a többi hormontól nem tud elég keletkezni, éppen azokból, amelyek megvédenének bennünket az öregedéstől.”



UNGÁR ANIKÓ

„A fiatalság belülről jön, habitus, szemlélet, befogadás kérdése, és azé, hogy tudsz-e még magadból adni. Nyitott vagy-e az újra, van-e benned vállalkozó kedv. Szerintem jó néhány arcfelvarrás után is tűnhet valaki öregnek, ha legbelül valójában nem fiatal.”



DR. FÁBÍÁN EMÍLIA

„Nem kell megélnünk az életkorhoz kötődő betegségeket, meg lehet előzni őket. Fontos a tiszteletre méltó öregedés, hogy megtartsuk a szellemi, fizikai frissességünket. Szerintem a belső folyamatok optimalizálása fontosabb, mint a külső, média sugallta igény, hogy legyünk minél fiatalosabbak!”



VÁNDOR ÉVA

„Egy harmonikus arcon jól néznek ki a ráncok is. Persze, mindenkinek a saját ráncjai fájnak. Én megdolgoztam a ráncaimért, nálunk, színészeknél a mimika miatt hamarabb alakulnak ki. Minden, ami belül van az sugárzik kifelé, a harmónia önmagunkkal, és ez a meghatározó.”



SZILÁGYI TIBOR

„Úszok, vitorlázok, utazok, könyveket írok, játszom. Korosztályomból, a barátaim közül páran vagyunk ilyen aktívak. Szerencsém van, mert a szakmám maga is terápia. A játék szellemileg és fizikailag is konzervál. A jókedvhez a családom, a barátaim és az utazások adják a legjobb hátteret. A Balaton is fiatalon tart!”

Hogyan éljünk 120 éviig szépen és egészségesen?

Stúdióvendégek:

Ungár Anikó bűvész

Vándor Éva színésznő

Dr. Fábíán Emília belgyógyász, anti-aging specialista

Szilágyi Tibor színész

Adásnap: 2014. 04. 23.

weboldal: www.ridikul.tv

Az adás megnézhető:

<http://www.mediaklikk.hu/mediatar/>



Tessék, szóval tudományos magyarázata is van! Na, ezért nem idegeskedünk. Nemigen teszi **Szilágyi Tibor** sem, aki elmúlt hetvenéves – ez is csak valami tévedés lehet.

„Engem fiatalon tart, hogy szerelmes vagyok a szakmámba” – vallotta be, és ebben megint csak lehet valami. Nem is tudom, hányszor hallottuk már, hogy aki szereti az életét, és jól érzi magát a bőrében, az marad sokáig szép, egészséges és fiatal. De azon már vitába keveredtek Anikóval, hogy megengedheti-e mindenki magának az egészséges életmódot.

„A bioboltok, persze, drágák, de a termelői piac nem az, csak egy kis odafigyelés kell hozzá. És a futás is ingyen van!” – mondta Anikó. Ebben aztán megegyeztek. Figyeljünk magunkra, az egészségünkre, és figyeljünk a férjünkre, meg a gyerekeinkre is. Ők úgyse érnek rá, legalább mi vigyázzunk rájuk! ◀

