

Изучи свою наследственность, или Чем будешь болеть, когда постареешь?

Есть такая поговорка в народе: если хочешь увидеть, как будет выглядеть твоя невеста в старости, посмотри на её мать. Перефразируя эту поговорку, можно сказать так, что если хочешь узнать, чем будешь болеть на старости лет, вспомни, чем болели твои родители, я имею в виду не только отца и мать, но и бабушек и дедушек по материнской и отцовской линиям.

Наши предки наряду с талантами и способностями передали нам, к сожалению, и свои болезни или, по крайней мере, предрасположенность к ним. Поэтому воспоминания о жизни своих предков являются очень важными. Вспомнить и проанализировать привычки, вкусы и интересы, модели их поведения в той или иной ситуации и сопоставить с собой, со своими вкусами и интересами, является задачей номер один в деле прогнозирования своих возможных заболеваний.

Сопоставлять себя надо более тщательно с той линией, материнской или отцовской, на которую вы больше всего похожи. Определить, на кого вы больше похожи, довольно легко, стоит спросить близких родственников. Они обычно говорят: «Он копия отец», «Она копия мать» или наоборот. Можно также увидеть и понять свою схожесть со своими предками, например, по любимому продукту питания.

Сопоставив свои вкусы в еде со вкусами ближайших предков, а также то, от чего они болели и умерли, можно составить для себя программу по предупреждению таких последствий. Как говорят, легче предупредить болезнь, чем её лечить.

Приведу конкретный пример из жизни. Один мужчина сорока лет начал чувствовать ухудшения в здоровье, которое постепенно происходило из года в год. Ухудшение выразилось в снижении памяти, болезни суставов, ухудшении остроты зрения, избыточному весу, недостаточному кровообращению в ногах.

Проанализировав свою жизнь и жизнь своих предков по отцовской линии, на которых он был очень похож, мужчина пришёл к выводу, что всех их связывает любовь к таким продуктам питания, как сало и соль. Его дед так любил соленое, что подсаливал даже

селедку. Также дед любил и сало, причем в любом виде. Особенно он любил его варить, что уже само по себе является очень вредным из-за большого содержания холестерина.

Поэтому, хотя дед и прожил до 91 года, последние годы он страдал от болей в суставах и заболевания сосудов (тромбофлебита). Проанализировав ситуацию, наш герой принял решение полностью отказаться от употребления соли. Отказаться от употребления сала полностью он не смог, не хватило силы воли.

Зато начал вести более активный образ жизни: занялся бегом трусцой, каждое утро делал самомассаж стоп и взял за правило один раз в неделю голодать. Все эти изменения в образе жизни привели к значительным улучшениям в его здоровье.

Правда, это произошло не сразу, но, по его словам, через 1,5-2 месяца с момента регулярных занятий он почувствовал ощутимое улучшение здоровья. Прежде всего это выразалось в улучшении общего состояния.

Теперь он мог подняться на пятый этаж без болей в суставах ног и одышки. Он стал более энергичным, а самое главное, что мне понравилось в его изменениях, он стал более спокойным и оптимистичным.

Поэтому я всем желаю, особенно тем, у кого начались проблемы со здоровьем, заняться исследованием своей наследственности, и принять правильное решения для исправления положения и улучшения своего здоровья.

Автор - **Сергей Воронов**

[Источник](#)