

VĚDĚLI JSTE?

- 1) Ptáci nemočí
- 2) Koně a krávy spí ve stoje
- 3) Netopýr je jediný savec, který umí létat, kosti netopýra jsou tak tenké, že netopýr nemůže chodit
- 4) I když má had zavřené oči, stále skrze víčka vidí
- 5) Navzdory bílému nadýchanému vzhledu srsti má lední medvěd ve skutečnosti černou kůži
- 6) Průměrná moucha domácí žije jen 2 nebo 3 týdny
- 7) Na každého člověka na světě je jeden milion mravenců
- 8) Kapka alkoholu donutí škorpióna zbláznit se a uštknout se k smrti
- 9) Aligátoři a žraloci mohou žít až 100 let
- 10) Včela má dva žaludky - jeden na med, druhý na jídlo
- 11) Sloni váží méně než jazyk velryby modré, srdce velryby modré má velikost auta
- 12) Modré velryby jsou největší tvor, který kdy žil po Zemi
- 13) Šváb bez hlavy přežije asi týden, než umře hladem
- 14) Když je delfín nemocný nebo zraněný, výkřiky nouze přivolává pomoc ostatních delfínů, kteří se ho snaží dostat na povrch, aby se neudusil
- 15) Šnek může spát až 3 roky
- 16) Nejrychlejší pták Sokol peregrinský létá 174 km/h
- 17) Kráva dá za svůj život téměř 40.000 litrů mléka
- 18) Pijavice má 32 mozků
- 19) Průměrná venkovní kočka se dožívá asi 3 let, domácí mohou žít 16 let, i déle
- 20) Žraloci jsou jediná zvířata, která nikdy neovychlznou, jsou imunní i vůči rakovině
- 21) Komárův sosák má na špičce 47 ostrých nhranek, které prořezávají kůži a dokonce i vrstvy oděvu
- 22) Lidský mozek má paměťovou kapacitu více než 2,5 miliónu petabajtů, což je 2.500.500 GB

Čím je způsobený úbytek svalové hmoty, síly a funkce člověka, když stárne? Říká se tomu sarkopenie. Jak zabránit, aby docházelo k sarkopenii?

1. Vytvořte si zvyk, pokud umíte stát, tak si nesedějte a nelehejte!
2. Kdykoliv starší člověk onemocní a dostane se do nemocnice, nepobízejte ho k dalšímu odpočinku, aby si lehal, relaxoval, anebo nevstával z postele. Nepomáhá to, ale naopak škodí. Pomozte mu jít na procházku. Aby neztratil výdrž. Týden ležení způsobuje ztrátu nejméně 5% svalové hmoty! A bohužel, starší lidé těžko obnovují ztracené svaly! Většinou většina seniorů/starších lidí, kteří najímají asistenty, ztrácí svaly rychleji než ti aktivní!
3. Sarkopenie je děsivější než osteoporóza! Při osteoporóze je třeba dávat pozor, aby nespádl, zatímco sarkopenie nejenže ovlivňuje kvalitu života, ale také způsobuje vysokou hladinu cukru v krvi kvůli nedostatečné svalové hmotě!
4. K nejrychlejší ztrátě svalů (atrofie) dochází díky nečinnosti svalů nohou. Protože v poloze v sedě nebo v leže, se nohy nehýbou a síla svalů nohou je přímo ovlivněna pohybem. Je třeba chodit nahoru a dolů po schodech, chůze, běh a jízda na kole jsou skvělé cviky, které mohou zvýšit svalovou hmotu! Stárnutí začíná od nohou nahoru! Udržujte své nohy aktivní a silné! Pokud nebudete hýbat nohama jen 2 týdny, vaše skutečná síla nohou se sníží o 10 let.

Nohy jsou sloupy, které nesou celou tíhu lidského těla - takže, Procházka každý den!