

1. UKŁAD KRAŻENIA

- kontroluj ciśnienie krwi – prawidłowe 120/80, 135/85 a powyżej diagnozujemy jako nadciśnienie,
- kontroluj swoje tętno, wartość u osób starszych to 60-85/min
- silny piekący, ściskający ból w klatce piersiowej trwający dłużej niż 20 min – zgłoś się do lekarza,
- „kołatanie serca”, duszność, omdlenia – zgłoś się do lekarza.

2. UDAR MOZGU

- Niepokojące symptomy – nie ignoruj tych objawów:
- mrowienie skóry głowy i twarzy,
 - osłabienie siły mięśniowej po jednej stronie ciała,
 - problemy z widzeniem,
 - problemy z wymową,
 - utrata świadomości,
 - problemy z równowagą,
 - silne bóle głowy z nudnościami.

3. UKŁAD MOCZOWY

- nie przetrzymuj moczu w pęcherzu moczowym przez opóźnianie mikcji
- obserwuj kolor moczu - ciemny zbadaj wątrobę, pieniający się mocz – zbadaj poziom cukru

4. UKŁAD KOSTNY

- okresowe badanie poziomu Vit. D, stężenie wapnia całkowitego, fosforu, fosfatazy alkalicznej
- badanie gęstości kości czyli Desyntometria
- dieta przy osteoporozie: wzbogacenie jadłospisu o mleko, przetwory mleczne, owoce, warzywa, chude mięso, tłuste ryby morskie
- należy unikać warzywa, chude mięso, tłuste ryby morskie
- należy unikać warzyw zawierających szczawiany, smalcu, tłustego mięsa, tłustych serów, słodczy (czekolady)

5. UKŁAD ODDECHOWY

- wykonaj profilaktycznie spirometrię, RTG klatki piersiowej

6. UKŁAD POKARMOWY

- choroby jelit – wykonaj profilaktycznie kolonoskopie
- badanie kału na obecność krwi utajonej
- badanie kału na obecność *Helicobacter Pylori*

7. ZAKAZENIA PASOZYTNICZE U LUDZI

- badanie kału na obecność pasożytów
- profilaktyczne odrobaczenie organizmu
- kuracja ziołowa:
 - 50 g. tymianku, 50 g korzenia omaru, 25 g mięty, 25 g liści orzecha włoskiego, 10 g ziela piołunu.

2 łyżki tej mieszanki zalać 2 szklankami wrzątku pić 3 razy dziennie łyżeczkę (25 min przed posiłkiem) przez tydzień.

8. WITAMINY

- zanim zaczniemy, przyjmować witaminę lub suplement upewnijmy się czy ją naprawdę potrzebujemy
- niektóre witaminy i suplementy wchodzi w interakcję z przyjmowanymi lekami! Przed podjęciem decyzji należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

PAMIĘTAJ

**„Jest tysiące chorób,
ale tylko jedno zdrowie”**

Ludwig Borne