

Depresi Ini bukan penuaan, melainkan "otak kehabisan protein" (Depresi)

Artikel ini sangat bagus. Para lansia dan orang tua, mohon baca dengan sabar:

Penulis: Dr. Li Wenxin

Banyak lansia, melihat tangan mereka dipenuhi kerutan, pertama-tama bereaksi dengan: "Beginilah penuaan!"

Tetapi izinkan saya memberi tahu Anda sebuah kebenaran yang banyak orang tidak berani katakan—

Ini bukan sekadar penuaan; melainkan protein tubuh telah disalahgunakan dan habis.

Yang Anda lihat adalah tangan Anda, tetapi tempat sebenarnya di mana protein dikonsumsi adalah otak.

- ◆ Organ dalam tubuh manusia yang paling banyak mengonsumsi protein bukanlah otot, melainkan otak!

Banyak orang berpikir protein hanya berhubungan dengan otot. Salah!

- ◆ Otak mengonsumsi protein dalam jumlah besar setiap hari.

Karena: Neurotransmitter terbuat dari protein; perbaikan saraf membutuhkan protein; Ingatan, emosi, dan respons stres semuanya bergantung pada protein!

Selama Anda terus berpikir, khawatir, dan cemas, otak terus-menerus membakar protein.

- ◆ Masalahnya adalah: lansia makan sedikit tetapi banyak berpikir!

Banyak lansia hidup seperti ini:

Sarapan: bubur;

Makan siang: sayuran;

Makan malam: semangkuk bubur lagi.

Mereka tidak berani makan telur atau daging sepanjang hari.

- ◆ Tetapi pikiran mereka terus-menerus berpikir:

Apakah kesehatan saya akan memburuk?

Apakah saya punya cukup uang?

Apakah anak-anak saya berbakti?

Dendam masa lalu?

Kekhawatiran masa depan?

- ◆ Apa hasilnya?

Otak terus-menerus membakar protein, tetapi diet sama sekali tidak dapat menggantinya.

- ◆ Ketika protein tidak mencukupi, tubuh hanya dapat "membongkar dirinya sendiri"!

Pada titik ini, tubuh hanya memiliki satu jalan tersisa: membongkar otot, membongkar kulit, membongkar pembuluh darah, membongkar anggota tubuh.

Jadi Anda akan melihat:

Tangan menipis,

Vena menjadi terlihat,

Kulit kering dan keriput,

Kelemahan,

Pemulihan yang lambat setelah jatuh!

Ini bukan karena penuaan, tetapi karena tubuh kehabisan protein untuk digunakan.

Tangan ini bukan hanya tanda penuaan, tetapi juga tanda "penipisan sumber daya."

Yang benar-benar merusak tubuh bukanlah hanya makan terlalu sedikit, tetapi "menggunakan otak secara tidak benar"!

- ◆ Berikut fakta lain yang belum banyak diketahui:

Stres emosional mengonsumsi lebih banyak protein daripada berjalan atau melakukan pekerjaan rumah tangga.

Terus-menerus merenungkan masa lalu, terus-menerus membayangkan masa depan.

Terus-menerus menyalahkan, membandingkan, dan khawatir!

Semua ini disebut—pola pikir yang menghabiskan banyak energi, tetapi memberikan hasil yang rendah!

Anda mungkin bisa mengatasinya saat masih muda, tetapi seiring bertambahnya usia, kekurangan protein akan menyebabkan tubuh Anda melemah.

- ◆ Yang benar-benar dibutuhkan oleh orang dewasa yang lebih tua bukanlah hanya protein, tetapi juga "jangan terlalu banyak berpikir!"

Jadi, hal yang benar-benar penting bukanlah hanya "makan lebih banyak."

Tetapi melakukan tiga hal sekaligus:

- 1 Pastikan Anda mendapatkan cukup protein setiap hari

Telur, tahu, susu kedelai, ikan, ayam

Susu, yogurt. Jangan terlalu banyak, tetapi jangan juga terlalu sedikit!

- ◆ Jangan takut dengan protein!

Telur bukanlah musuh, daging bukanlah dosa!

Tidak memakannya adalah risiko sebenarnya!

- ◆ Kurangi pikiran yang menghabiskan energi.

Berhentilah merenungkan hal-hal yang tidak dapat Anda ubah,

Berhentilah menjadikan kecemasan sebagai rutinitas harian Anda,

Lepaskan apa yang bisa Anda lepaskan!

- ◆ Karena setiap kali Anda "terlalu banyak berpikir," tubuh Anda diam-diam menanggung akibatnya.

Makanlah dengan benar, berpikirlah dengan benar, dan tubuh Anda akan memiliki kekuatan untuk bertahan!