

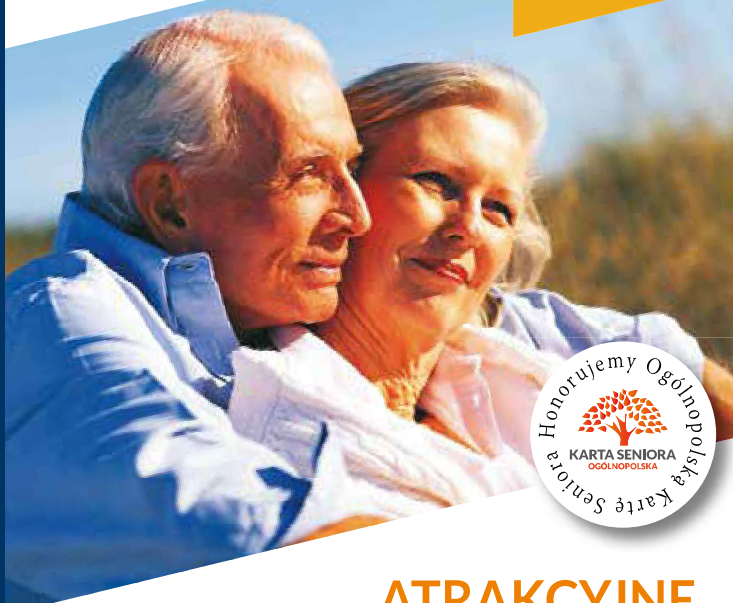


Wszystko co najlepsze
w wypoczynku w Polsce.

z Wami od **20 lat**

**SIEĆ HOTELI I OŚRODKÓW
WYPOCZYNKOWYCH
W POLSCE**

**OFERTA DLA
SENIORA
2017/2018**



**ATRAKCYJNE
OFERTY PRZEZ CAŁY ROK**

HOTELE* I OŚRODKI
WYPOCZYNKOWE
W ATRAKCYJNYCH
LOKALIZACJACH**

HOTELE*NAT:**

Świnoujście, Kołobrzeg, Sarbinowo, Jarosławiec,
Krynica Morska, Krynica Zdrój, Wisła, Ustroń,
Bukowina Tatrzańska

OŚRODKI WYPOCZYNKOWE:

Ustronie Morskie, Dąbki, Jastarnia, Kąty Rybackie,
Piwniczna Zdrój, Zarzecze, Szczytna, Kalbornia

- transport ze śląska
- bazy rehabilitacyjne, bazy zabiegowe, baseny

Centralna rezerwacja:

☎ (32) 326 23 50-51
☎ (32) 661 12 74
☎ (32) 325 04 80
☎ 505 623 666

Rezerwuj przez internet:

www.nat.pl

MYŚL ZDROWO

Twój poradnik zdrowia

RECEPTY NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

▶ **W OSTATNIM NUMERZE GŁOSU SENIORA POZNALI
PAŃSTWO RECEPTĘ NA DŁUGOWIECZNOŚĆ JEANNE
CALMENT, KTÓRA DOŻYŁA AŻ 122 LAT! A JAKIE SPOSO-
BY NA DŁUGIE ŻYCIE MIELI INNI SUPERSTULATKOWIE?**

Inni sędziwi starcy zapytani o „przepis na długowieczność” odpowiadali, że niekoniecznie aktywny i zdrowy tryb życia przyczynił się do ich długowieczności. Podczas gdy naukowcy twierdzą, że bierny tryb życia, palenie, picie alkoholu, niezdrowe jedzenie przyczyniają się do wcześniejszej śmierci, sędziwi starcy utrzymywali zupełnie coś innego. Susannah Mushatt Jones twierdziła, że długowieczność zawdzięcza codziennemu spożywaniu na śniadanie bekonu, żuciu dużej ilości gumy Doublemint oraz przeznaczaniu na sen aż 10 godzin. Wierzyła, że to bekon przyczynił się do jej długowieczności. Jessie Gallan (109 lat) twierdziła, że sekret jej długowieczności tkwił w tym, że trzymała się z dala od mężczyzn. Uważała, że jest z nimi więcej kłopotów, niż są tego wari. Jej życiowy przepis na długowieczność to: wiele ćwiczeń, miska ciepłej owsianki codziennie rano i żeby nigdy nie wyjść za mąż. Może w jej stwierdzeniu jest odrobina prawdy. Unikanie mężczyzn również optacilo się Clare Meadmore, która zmarła w wieku 108 lat jako najstarsza dziewczyna na świecie. Twierdziła, że celibat to klucz do długiego życia. Superstulotka z Nepalu Batuli Lamichhane twierdziła, że swoją długowieczność zawdzięcza paleniu 30 papierosów dziennie! Paliła zaczęła w wieku 17 lat. Unikala jednak wyprodukowanych „komercyjnie” papierosów. Paliła tylko papierosy produkcji lokalnej z Nepalu. Twierdziła też, że do jej długowieczności przyczyniło się bezstresowe życie. Powiedziała również, że ludzie, którzy nie pracują i nie są aktywni na starość nie będą żyć długo. Antonio Docampo Garcia (dożył 107 lat) twierdził, że na jego dobrą kondycję i długowieczność duży wpływ miał alkohol. Ponoć wypijał dziennie 4 butelki wina, ale tylko własnego wyrobu. Pan Garcia mógł sobie jednak pozwolić na taki luksus, gdyż posiadał własną winnicę w miasteczku Ribadavia. Sprzedawał rocznie 60000 litrów wina! Muriel Froomberg (dożyła 108 lat) twierdziła, że jej przepisem na długowieczność było palenie papierosów. Palenie rzuciła w wieku 102 lat. W swojej sypialni ma jednak 800 papierosów, które trzyma na wypadek, gdyby ich potrzebowała. Muriel zaczęła palić w wieku 16 lat i szacuje się, że wypaliła ok. 1,3 miliona papierosów. Dodatkowo Pani Froomberg wypijała butelkę whisky w ciągu tygodnia. Jej ulubioną potrawą był kurczak i szparagi.

Recept na długowieczność można by podawać wiele. Każdy z nas powinien jednak odnaleźć swój sposób na długie i szczęśliwe życie.

■ **DR KATARZYNA JAGIELSKA**

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Tekst został opracowany na podstawie źródeł internetowych:
<http://www.independent.co.uk>, <http://www.guinnessworldrecords.com>
oraz innych dostępnych informacji zamieszczonych na stronach internetowych