középkor (45-59 év)

Középkor (45-59 éves)

Az egészségi állapot szempontjából fontos (általam a „kevésbé regenerálódó korszaknak” nevezett) időszak, mivel az élettani változások miatt megjelennek a betegségek, a betegségek szövődményei, a természetes folyamatok (klimax hormonális változások) okozta tünetek, melyek a mindennapok megélését teszik nehezebbé, fájdalmasabbá, kimerítőbbé.

Emellett a családban (gyermek leválása, szülő elvesztése) és a munkahelyen (megváltozott technikai eszközök, más gondolkodású fiatalabb munkaerő) történő változások is nagyobb mértékben igénybe veszik mind a testi mind a szellemi energiákat.

E két dolog változásai kapcsán kell kialakítani egy olyan egyensúlyt, ami természeténél fogva folyamatosan változni fog. Talán a kamaszkorhoz lehetne hasonlítani a hormonális változások miatt, azonban itt az életmódi tényezők (pihenés, táplálkozás, kikapcsolódás) megtámogatása (például étrend-kiegészítőkkel, légzőgyakorlattal) nem a megfelelő fejlődés segítése, hanem a hanyatlás lassítása miatt szükséges. Nem a célok és a jövő kavarog a fejben, hanem a múlt és az elmúlás. Nagyon fontos, hogy ezt az időszakot megfelelő alkalmazkodással, komoly tudatossággal és szigorú következetességgel éljük meg, mert később kevés területen és aránytalanul sok energiát igénylő változtatásokkal lehet korrigálni az szervezet kimerültségének következményeit.

Nagyon fontosak a szűrővizsgálatok, az egészségi állapot felmérése, követése, hogy minél előbb be lehessen avatkozni, akár életmódi változtatásokkal, akár megfelelő kezeléssel a betegségek megelőzésébe, szövődmények megakadályozásába.