

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Действительно, человек иногда стареет гораздо раньше определенного биологического рубежа, утратив не столько здоровье и бодрость, сколько эмоциональность и стремление к новому, любознательность и жажду жизни. Старость – это закономерно наступающий заключительный период возрастного развития человека. Старение не является болезнью, это неизбежный этап развития организма.

Организм способен приспосабливаться к процессу старения. И это обеспечивает его нормальное функционирование в течение длительного времени. Существует много гипотез о том, как продлить жизнь, и не просто продлить, а сохранить физическую и умственную способность. Какая из них ближе к истине? И может быть для долгожительства нужна не одна, а несколько предпосылок?



**«Не велико искусство старым стать,
искусство - старость побороть» (И.Гёте).**

Регулярно тренируйте мозг

Последние научные исследования британских ученых наметили реальные пути сохранения здоровья на долгие годы. Регулярно тренируйте мозг, советуют они. Это позволяет сохранить ум ясным, а память - крепкой. Вот почему во всем мире среди людей пожилого возраста так популярно изучение иностранных языков. Но даже обычное разгадывание кроссвордов приводит в боевую готовность огромное количество клеток головного мозга и способствует появлению миллионов дополнительных связей между ними. Одним из секретов долгожительства, подчеркивают ученые, является постоянная интеллектуальная нагрузка.

Спите сколько хочется

В пожилом возрасте одни люди спят мало (5-6 часов), а другие долго (10-12 часов). Это нормально. Главное, чтобы, просыпаясь, человек чувствовал себя отдохнувшим. Поэтому не мучайтесь угрызениями совести, если стали больше времени проводить в постели. Спите так долго, как того хочет ваш организм: ему это необходимо, чтобы восстановиться. Специалисты называют этот процесс «оздоровительным сном».

Следите за фигурой

Оказывается за фигурой надо следить не только, чтобы хорошо выглядеть, но и для того, чтобы долго жить. Согласно статистике, превышение веса даже на 10-15 % снижает шансы стать долгожителем. Кроме того, выяснилось, что избыточный вес отрицательно влияет на умственные способности. Это подтвердили французские ученые. В течение 5 лет они исследовали 2200 мужчин и женщин в возрасте от 32 до 62 лет. Им предлагалось выполнить тесты, чтобы определить уровень их умственной способности. В начале исследования люди нормального сложения и худые выполнили 56% теста, а те, чей вес значительно превышал норму, - лишь 44 %. Через 5 лет показатели упитанных граждан опустились до 37.5%, а у людей с нормальным весом не изменились. Как ни крути, худым быть выгоднее – и ума палата, и живешь дольше.

Антиоксиданты замедляют старение

К антиоксидантам растительного происхождения относят:

- сибирский женьшень (защита от стресса, однако нужно помнить, что его употребление повышает артериальное давление);
- гинго билобу (стимулятор умственной деятельности);
- чертополох морской (защита печени);
- куркуму длинную (противовоспалительное действие);
- чернику (антиревматоидное действие и улучшение зрения).

Сорбенты полезны в меру

Для общего оздоровления организма полезны активированный уголь и другие сорбенты. Эти препараты действуют как фильтры, ограничивая поступление в организм из кишечника токсических веществ. Однако, поскольку они сорбируют из кишечника и полезные вещества, например витамины, постоянно употреблять их не стоит. Кроме того, надо учитывать, что употребление активированного угля может вызвать запоры.

Общие правила продления жизни:

- Питание должно быть низкокалорийным, содержать много витаминов и минимум сахара, ограничьте потребление жиров (не более 20-25 г ежедневно). Предпочтительны рыба, молочные продукты, овощи, фрукты и ягоды (особенно полезны черная смородина, черника, клубника, голубика и клюква).
- Долголетию способствуют физические упражнения и ходьба. Даже 8 минут занятия спортом в день, утверждают ученые, продлевает жизнь.
- Длительный стресс вызывает преждевременное старение иммунной системы, поэтому его следует избегать. А вот короткий стресс приводит к активизации жизненных сил и увеличивает продолжительность жизни.
- Вредно копить в себе негативные эмоции. Тот, кто никогда не выплескивает их, более подвержен заболеваниям. Не следует дуться и обижаться на окружающих, не предаваться пессимистическим мыслям.
- Полезна активная социальная жизнь. Общительные люди живут дольше, чем замкнутые. Для долголетия существенны счастливый брак и добрые отношения в семье.
- Чтобы продлить жизнь, надо постоянно тренировать мозг: работать по специальности как можно дольше, играть в интеллектуальные игры, разгадывать кроссворды и головоломки.
- Недосыпание может быть причиной таких заболеваний, как ожирение или диабет, которые укорачивают нашу жизнь. А вот сон в прохладной комнате при температуре 17-18°C, помогает сохранить молодость.
- Человек, смотрящий с оптимизмом в будущее, имеет гораздо больше шансов на здоровое долголетие. Не отказывайте себе в любви и радости, не носите одежду мрачных тонов.

**☞ Соблюдая эти нехитрые рекомендации,
можно дожить до ста лет и при этом – не стареть.
Не упустите свой шанс!**

Захарова Зинаида Афанасьевна
гл.внештатный гериатр г.Чебоксары