Автор: admin
14.12.2013 18:54 -

Как стареть красиво?

Мне очень не хочется стареть! А вас – не пугает старость?

Нет, ну мы все, конечно, не любим о ней думать… Вот и я очень даже хотела бы встретить её как можно позже, мимоходом. Улыбнуться коротко и – свернуть на соседнюю улицу, а там затеряться в толпе.

Только мы знаем – встречи не избежать. Так стоит ли пугаться? Мы желаем друг другу долгих лет жизни как самого лучшего. И большую часть нашей жизни мы проводим в зрелом, а если повезёт – в очень зрелом возрасте.

Так как же нам жить долго, взрослеть и радоваться этому?

Принято говорить о трёх типах возраста:

хронологический, по дате рождения;
биологический, определяется состоянием биологических систем Вашего организма, их соответствием неким усреднённым для определённого возраста стандартам (биологическим маркерам);
психологический, проще говоря – на сколько лет мы себя чувствуем.

О хронологическом возрасте говори – не говори, его не исправишь. Хотя, одной моей подруге при обмене паспорта его ошибочно уменьшили на целых 6 лет. Даже эффект был – порхала, как птица. До следующего обмена паспорта. Побоялась, что когда-нибудь придётся доказывать, что она – это она… А это уж точно гарантирует потерю нервных клеток и дополнительные морщины.

Возраст биологический определяет наше физическое самочувствие. Его можно определить во многих клиниках, занимающихся проблемами возраста и омоложения. По

биологическим маркерам кровяного давления, плотности костной ткани, регуляции температуры тела, уровня обмена веществ, работы иммунной системы, мускульной массы и её соотношению с жировой массой, мускульной силе, толерантности к сахару, тургору кожи (количеству морщин), уровню половых гормонов и другим важным показателям.

У многих людей наблюдается снижение показателей не только по отношению к молодому возрасту, но и по отношению к своей возрастной норме.

А есть и такие, которые физически себя чувствуют и выглядят гораздо моложе. Каждый из нас встречал в своей жизни таких людей и замечал, что их объединяет особое отношение к жизни. И чаще всего окружающие говорят: *«Дал же бог здоровья!»* Или: *«С частливый характер! Неисправимый оптимист!»*
. Как бы подчёркивая предопределённость для них – оставаться молодыми, а для себя – плыть дальше по течению, год от года набирая усталость, вес, и стареть. А может ли человек замедлить этот процесс? Повернуть вспять показания биологических маркеров?

Известно, что биологический и психологический возраст взаимосвязаны гораздо теснее друг с другом, чем с возрастом хронологическим. Психологический возраст, наше ощущение себя в данное время, определяется нашим отношением к жизни, к самому процессу становления старше.

Если вы цените каждый период своей жизни, справедливо полагая, что с возрастом становитесь лучше во всех отношениях: духовно, психологически, социально, эмоционально, ваше психологическое состояние отразится на состоянии физическом обязательно в лучшую сторону.

Думаю, многие с этим были согласны ещё до того, как прочитали статью… А как нам, обычным, не всегда радостно-оптимистичным, не всегда железно-здоровым людям обрести такое состояние духа, которое давало бы нам силы и возможность замедлить биологические часики, а то и повернуть их ход вспять?

Мне понравился совет в блоге Дипака Чопры (IntentBlog.com). Суть проста – разбиваем сложную задачу на меньшие и легко выполнимые. Ну, или относительно легко

выполнимые…

1. Измените своё ощущение времени. Перестаньте спешить.
2. Отдыхайте во сне.
3. Ешьте свежую и питательную пищу.
4. Принимайте, по крайней мере, два витамина с минералами ежедневно.
5. Практикуйте психосоматические техники, такие как йога или тай-чи.
6. Занимайтесь ими регулярно.
7. Не пускайте яды в вашу жизнь, исключив ядовитую пищу, ядовитые эмоции, ядовитые отношения; избегайте как ядовитой окружающей среды, так и ядовитого окружения.
8. Имейте гибкую позицию в маловажных спорах.
9. Смотрите на так называемые проблемы как на возможности.
10. Создавайте и растите добрые, нежные отношения.
11. Всегда будьте любознательными и готовыми учиться, гуляйте и проводите время с детьми.

Поработать над собою придётся. Но это тоже может стать частью задачи уменьшения своего психологического возраста: делать хорошее и полезное для себя и своего будущего.

Можно начать с одного или двух пунктов, постепенно добавляя новые. Жизнь-то, как говорила моя бабушка, «...ой, какая долгая!»

Молодости всем и здоровья!

Автор - **Татьяна Павликова**
Источник