Автор: admin
25.04.2014 23:18 -

Старость - не радость… Как постареть красиво?

«Стареть скучно, но это единственный способ жить долго».
(Ф.Г. Раневская)

Чего только ни придумывало человечество, чтобы отодвинуть время наступления ненавистной старческой немощи. И пластические операции, и очищение организма на клеточном уровне, и стволовые клетки призывали на помощь. Здоровый образ жизни. Голодание. Гигиена. И еще много-много новых и старинных рецептов.

Сейчас даже мода такая – не просто быть здоровым, а и стареть долго и красиво. Мудреть и наслаждаться жизнью в любом возрасте. Пропаганда здорового образа жизни даёт свои результаты. Недавно услышала от инструктора по фитнессу: «Болеют либо ленивые, либо глупые!» Безапелляционно так и конкретно. И доля истины в ее словах, безусловно, есть. Если не брать во внимание врожденные, кармические заболевания, любая болезнь может быть побеждена, не принята самим организмом. Но можно с ней и смириться, разрешить ей поселиться в твоём теле. Носить её, холить и лелеять. Жаловаться всем подряд. Много и упоённо рассказывать о своих недугах. Кто таких людей не встречал?

Ученые давно доказали, что первыми стареют пессимисты. (А вот внутренний позитивный настрой – половина успеха на пути к молодому и здоровому образу жизни.) Прибавьте к букету минорного настроения умственную и физическую пассивность, замесите это на равнодушии к собственному здоровью. Несколько дурных привычек – курение, алкогольную зависимость, переедание и нарушение режима в целом. Немного некачественной пищи, зараженной воды. И получите полный портрет старика. Вне зависимости от реального возраста…

Дополнить список врагов молодости могут стрессы, большие нагрузки и недостаток отдыха.

Как же выжить в столь агрессивной среде? Как не состариться раньше времени? Как сохранить природой данное здоровье? Сохранить и приумножить!

Держите свой ум в тонусе. Все мои родственники-старички (по возрасту) сохранили ясность ума и здравый рассудок до глубокой старости. Ежедневное чтение классики и обсуждение новостей. Анализ прочитанного и услышанного. Решение кроссвордов и викторин. Любимые передачи в семье – «Что? Где? Когда?» и «Своя игра».

Меняйте гастрономические пристрастия. Переедание плохо само по себе. Как и любое другое действо со знаком минус. Излишества никогда не приводят к победе. Человеку в сутки не так уж много нужно. И по калориям, и по весу съедаемой пищи. А вот качеству потребляемых продуктов – особое внимание. Как часто люди сами сокращают свою жизнь безалаберным отношением к тому, что в себя вкладывают. В прямом и переносном смысле. Заболела голова – сразу таблетку в рот. А знаете ли вы о её побочных эффектах? Или когда возникнет проблема – тогда и лечить будете? Возникнет, возникнет!

Отрегулируйте водный баланс организма. И если пищи человеку нужно немного – 0,5-1 кг в сутки, то воды нужно пить достаточно.

Самое главное правило молодости – позитивный настрой. Любая привычка меняется в течение 21 дня. Не верите? Попробуйте стать хозяином своих мыслей на эти три недели. Проведите четкую ревизию своего негатива. Проанализируйте, что же вас выбивает из колеи. И станьте же, наконец, хозяином своих мыслей. Жизнь – то, что мы о ней думаем! Не нужно убегать от реальности. У каждой медали есть оборотная сторона.

Найдите единомышленников. Часто человеку трудно начать какое-то дело в одиночку. Существует много клубов по интересам. Даже утренние пробежки или вечерний заплыв веселее совершать с другом. Главное, чтобы это не были коллективные пьянки или раскуривание гашиша из трубки мира… Тоже ведь совместный «отдых».

Красиво стареть – наука! И думать об этом нужно смолоду. А когда старость придет – будет уже поздно.

Автор - **Жанна Магиня**
Источник