

Как «отодвинуть» старость?

Почему так все несправедливо в мире? Как часто мы задаем себе этот вопрос. Вот живем мы, боремся за место под солнцем, обустраиваемся, печемся о хлебе насущном. Оглянуться не успеем, а уже старость в окошко стучится. Вроде бы можно только дух перевести, для себя пожить, а тут уже и закат. Неразумно?

Совсем даже нет. Природа – она мудрая. Вся ее жизнь подчинена определенным законам. И один из них – уступи место более сильному. А значит, молодому.

Но что тут скрывать, любому нормальному человеку не хочется подчиняться данному закону, а хочется жить как можно дольше. И это ведь возможно.

Прежде всего, необходимо понять: чем обусловлено старение организма, что заставляет наши клетки видоизменяться и дряхлеть? Радиация, загрязнение окружающей среды, алкоголь, наркотики и всяческие действия с приставкой «пере-» не лучшим образом сказываются на нашем здоровье, а значит, и на продолжительности жизни. И все же на первом месте среди негативных факторов стоят стрессы, нарушение психоэмоционального равновесия.

Неужели все так просто? Достаточно уехать из города, жить в гармонии с природой, оградить себя от всех нервотрепок, а еще лучше подобно Майклу Джексону проводить большую часть суток в барокамере? И жизнь будет долгой-долгой.

Оказывается, нет. Психологи уверены, что «удары судьбы» в малых дозах просто необходимы человеку. Особенно в молодости. Пожилым, конечно, их бы поменьше. У народов, славящихся своим долголетием, существует культ старости. Пожилых здесь окружают заботой и вниманием, всегда прислушиваются к их мнению, иными словами, создают старикам благоприятную социально-психологическую среду. Старцы их отличаются королевским спокойствием: мелкие ссоры и неурядицы воспринимают как ненужное раздражение, на которое жаль тратить время и силы. Помните фильм «Белое солнце пустыни» и кадры, где показывают сидящих аксакалов? Стреляют вокруг, от взрывов у них головные уборы сносит, а они сидят себе спокойненько, не волнуются ни о чем. Поэтому и живут долго.

Но нельзя забывать и о том, что аксакалы – главные советчики и вершители судеб. Природа не терпит бесполезных особей. Законы эволюции таковы, что только молодой

Как «отодвинуть» старость

Автор: admin

24.07.2011 10:04 - Обновлено 29.10.2014 09:26

организм, способный дать здоровое потомство, имеет право на существование. Когда детородный период заканчивается, приходится освобождать место. Этот закон применим и для людей. А вот тут человек может обмануть природу, перехитрить ее.

Установлено, что если человек проявляет родительские чувства к кому бы то ни было - необязательно к собственным детям, «усыновить» можно щеночка, канарейку, а то и кактус - у него включается так называемый «материнский блок», который не позволяет организму запустить программу самоуничтожения.

Всем известно, что женщины живут дольше мужчин. Одна из причин этого – в более развитом у них материнском инстинкте.

Они постоянно ощущают потребность заботиться о ком-то, опекать слабых и беззащитных. И неважно, к кому обращена их любовь - к детям, внукам или домашним животным. Их «внутренний счетчик» получает сигнал: этот человек нужен здесь и сейчас - и ход биологических часов замедляется.

Как видим, формула долгой жизни не так уж сложна - избегайте суеты и лишних нагрузок, уделяйте больше внимания тем, кто нуждается в вашей заботе и любви, передавайте молодым свой бесценный жизненный опыт. И ваша жизнь будет долгой и счастливой.

По материалам статьи Н.Зотовой

Автор - Светлана Губанова

[Источник](#)