Секреты долголетия

МОИ ГОДА - МОЁ БОГАТСТВО

Третий возраст, золотые года… Старение населения – общая тенденция, и Беларусь здесь не исключение. За последнее столетие в развитых странах продолжительность жизни увеличилась в среднем на 20 лет.

С каждым годом увеличивается количество долгожителей, которые отметили столетний юбилей. Несмотря на предлагаемые рецепты долголетия на основе социализации и повышенного внимания к здоровью, красиво стареть еще нужно поучиться.

Показатели успешной социальной адаптации пожилых людей, высокий социальный статус в новой социальной среде и их психологическая удовлетворенность условиями жизни.

ДОЛГОЛЕТИЕ: ЧТО ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ

Ученые считают, что продолжительность жизни обусловлена генами на 23-26%.

Люди, знающие, чего хотят добиться в жизни, живут дольше. К такому выводу пришли научные сотрудники из Мичиганского университета.

Секреты долголетия

ГЕНЫ И ВЕКОВОЙ РУБЕЖ

ТЕКСТ: САБИНА ВЕРЕСОВА

Ученые пришли к выводу, что продолжительность жизни обусловлена генами на 23–26 %, то есть примерно на четверть. Создатель медико-генетического центра Genotek, исследователь и генетик Валерий Ильинский официально пояснил почему. Дело в том, что протяженность жизненного пути, безусловно, зависит от многих условий: уровня образования, питания, несчастных случаев, экологии, дорожно-транспортных происшествий, инфекционных болезней.

Научные данные свидетельствуют, что регулярные физические нагрузки, правильное питание и режим дня, то есть здоровый образ жизни, помогают прожить в среднем от 85 до 90 лет. При этом человек максимально избегает хронических недугов.

Напомню, что по классификации Всемирной организации здравоохранения долгожителями признаны люди, прожившие свыше 90 лет.

Конечно, это редкое явление. Которое, впрочем, часто является визитной карточкой отдельных семей. Так что наследственная природа путешествия к вековому рубежу и далее, несомненно, доказана.

Мозг пожилых пластичен. У людей в возрасте оба полушария начинают гармонично взаимодействовать. Конечно, мозг работает не так быстро.

ОНИ ЕЩЁ ДАДУТ ФОРУ

Признайтесь, что большинство начинает злиться, когда люди в возрасте забывают информацию либо пропускают её мимо ушей. Некоторые гневаются, если не могут обучить владению телефоном или компьютером родителей. Кажется, что пожилые люди с годами утратили способности к познанию нового. Так ли это?

ТЕКСТ: ВИТАЛИНА ГАСЮК

Мозг пожилых пластичен – к такому выводу пришёл директор медицинского колледжа Университета Джорджа Вашингтона. Это связано с тем, что у людей в возрасте оба полушария начинают гармонично взаимодействовать, поэтому творческие способности человека расширяются. Конечно, мозг работает не так быстро, как в молодости. Однако он гибок, поэтому люди способны принимать правильные решения и фильтровать негативные эмоции.

С годами также возрастает выработка миелина – вещества, влияющего на быстрое прохождение сигнала между нейронами, что также увеличивает интеллектуальные способности. Наиболее активно миелин производится в 60–80 лет.

Монни Ури, профессор из Монреальского университета, проводил исследование, в котором приняли участие люди разного возраста. Он заметил, что молодые во время прохождения тестов часто путались, а те, кому за 60, принимали правильные решения. Это дало основание полагать, что мозг пожилых людей оставляет только правильные пути решения задач.

ИНТЕРЕСНО

- Многие думают, что нейроны головного мозга отмирают. Однако это не так. Между ними просто пропадают связи. Это возникает в том случае, если человек не занимается умственным трудом.
- Не стоит сосредотачиваться на ненужных мелочах. Это провоцирует переизбыток информации, из-за чего появляется рассеянность и забывчивость.
- С 60 лет при принятии решений человек использует одновременно оба полушария, а не одно, как молодые люди.
- Если вести здоровый образ жизни и заниматься умственной активностью, интеллектуальные способности будут только возрастать. Они могут достигнуть пика и в 80, и в 90 лет.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Любая физическая активность положительно отражается на состоянии человека: вызывает всплеск позитивных эмоций и хорошее самочувствие, следовательно, способна продлить жизнь.

Советы бабушки Анны

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Как что болит у меня старичка, так это суставы. И ладно бы! Ведь движение, которое они обеспечивают, это и есть жизнь. А при отсутствии болей – и не качество. Между тем, болезни суставов, позвоночника молодеют. Это бич цивилизации... У моей бабушки Анны на этот случай были рецепты, советы, наговоры.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА КОНДРАТЬЕВА

- Прежде чем к консультации бабушки обратиться за помощью к... кагосте. От начала нужно отдать листик, сжать не слишком сильно, чтобы не отпрыснуть сок, и прижать к больным суставам. Потом обернуть средством полиэтиленом и закрепить шарфом. Оставляю компресс на три часа, обязательно обернуть суставы обычной водой, обсушить полотенцем и немедленно прикладывать – на целую ночь. Курс лечения – месяц.
- При ревматических болях можно сделать ванночку из листьев кагосты. Для этого нужно растереть листья настоя и прикладывать к больному месту. Сверху покрыть клеенкой и бумагой или большой полиэтиленовой, сделать бинтовые повязки.
- При ночных болях, отсыпающих, ревматических болях и многих других приходит в ход обычная горчица. Не нужно обвязывать, когда она только начинается. Это сразу ограничивает до минимума. 250 г горчичного в стеклянной банке, добавляют такой же объем меда и 3 ложки масла, хорошенько перемешивают и наносят вместо перевязки на пятно. Поставьте на ночь, либо дайте на три часа (лобик лучше 5–6 часов). Полученное средство хранить в прохладном месте.
- От подагры можно помогать, натирая больного сустава под. Нужно ежедневно покупать – высушивать в нужном месяце. Идет в ход листья, и как добавка к соку. Возьмите на правую сидеть сжимающуюся жилку. Лучше перевязать на клубнях.
- Одолела боль в суставах? Помогу старина грамого и мудрого сустава. Несколько слов дорогим мягким сольк. Настольно перед тем, что вы прогуляете все вместе через мясорубку. Смешивайте, вторая больные места в пучок. Не вытирайте и не смывайте, пока не перестанет жечь. Проводите процедуру утром и вечером. На полгода, с сольк перед сном и жмет. Это быть будет через 2–3 дня.
- При боли в суставах бабушка Анна советовала растереть бут. Натрите его на крупной терке. Положите на марлю и прикладывайте ткань к суставам в больному месту. Завершите прогреву целлофаном, затем шерстяным шарфом.
- При деструктивном радикулите в конце стоит отказывающего, сопровождающего разрушение сустава горит. Ингредиенты на основе конфеты. Для приготовления снадобья смешайте белое куриное яйцо с ежедневного свеклодара. Ненного подогрейте снадобье и смочите на ночь на суставы, оставьте на ночь повязке в полотенце. Сверху обмотайте льдовой повязкой, наложите шерстяной платок, закрепите его длинным шарфом.

Когда тонкости чувство жжения, подержите еще несколько минут. Точный срок зависит от чувствительности кожи. Скажем прямо: терпите сколько получится. Повторяем. Повязки поставьте на ночь, а на ночь – в 8 часов. Сразу же начнет эффективность.

Примечание. Перед началом лечения многочисленные консультироваться с терапевтом или невропатологом.

www.zozh.by

Секреты долголетия

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Учеными давно доказано, что любая физическая активность положительно отражается на состоянии человека, вызывает всплеск позитивных эмоций и хорошее самочувствие: следовательно, способна продлить жизнь.

Выстроенность спортивных тренировок доказывают люди любого возраста. Каждый выбирает по душе. Например, в парках и скверах сейчас можно часто встретить тех, кто вооружен передвигаются «лыжными» палками на ходу. Это скандинавская ходьба – занятие, с каждым днем набирающее популярность.

ТЕКСТ: ВИТАЛИНА ГАЛЕЙ

НАША СПРАВКА

Скандинавская (северная, нордическая) ходьба – вид физической активности, предполагающий особую технику перемещения и использование при этом специальных палок. Занятия позволяют поддерживать себя в тонусе, улучшают здоровье и самочувствие. Считается одним из самых доступных для любого возраста и уровня подготовки.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Скандинавская ходьба зародилась в Финляндии. Ее основатель – лыжный тренер и олимпийский чемпион Мика Мяйле. В начале XX века он внедрил специальные тренировки в лыжные гонки, которые позволяли спортсменам поддерживать физическую активность и форму в летнее время. Сначала практиковался бег с палками. Однако потом тренеры выяснили, что наиболее результативна ходьба.

Первоначально данная активность практиковалась только спортсменами. Лишь спустя время она распространилась среди врачей, которые начали советовать пациентам скандинавскую ходьбу в качестве оздоровительной деятельности.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ

1. Сделайте разминку перед занятием.
2. Подберите правильно палки.
3. Зафиксируйте кисти рук в петлях (ремешках или специальных петлях) палок.
4. Плавно начинайте передвигать руками и ногами в противоход друг к другу.
5. Следите, чтобы палки в конце были наклонены, как при ходьбе на лыжах, при этом тренируем. Руки должны работать от плеча, как маятник.
6. Держите осанку.
7. Следите за дыханием. Очень важно вдыхать воздух через нос, а выдыхать ртом. На каждый вдох должно быть 3 (на выдох – 4) шага. Не занимайтесь больше 45–60 минут.

Помните! Первые 5–6 занятий лучше проводить с инструктором. Он поможет исправить технику движений, что сделает тренировки более эффективными и безопасными.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПАЛКИ

«Новичкам необходимо руководствоваться формулой роста (см) × 0,66. Размер палок опытных любителей скандинавской ходьбы – рост (в см) × 0,68.

Секреты долголетия

Продолжительность жизни человека на 25 % зависит от генетики и на 75 % – от иммунитета и состояния организма. Значит, на этот фактор можно повлиять, укрепляя тело и дух. Это понимают и тибетские монахи. Долгие годы они скрывали тайну своего долголетия, однако отдельные секреты все же стали достоянием общественности. Оказывается, формула долгой жизни базируется на сочетании физических упражнений, гомеопатии и учении об энергетическом потенциале человека.

ГИМНАСТИКА ТИБЕТСКИХ ЛАМ

ТЕКСТ: ОЛЬГА ЖАЖНЕВА

Состояние буддизму в китайском буддизме находится 19 монастырей, ежегодно проводятся энергетические центры, которые обеспечивают поддержание работы одного такого центра, это приводит к особенным изменениям и усилениям перед выполнением фактором. Поэтому данно подвигнуть заданные, чтобы провести центр в гармоничной жизнь.

Тибетские монахи разработали уникальную технику для того, чтобы не блокировать работу нервной, которая также называет гимнастикой. Она построена на упражнениях, которые помогают в укреплении тела и духа, обеспечивают спокойствие и достижение долголетия. Есть 10 простых заданий, которые нужно выполнять каждое утро, настраивать на позитив и без прекращения, иначе эффекта не будет.

1. После пробуждения полежите пять минут с закрытыми глазами. Расставьте руки, чтобы они стояли горизонтально. Большим, указательным и средним пальцами сжатую левую руку помассируйте уши (около 30 раз). При этом большой палец должен быть за ухом.
2. Положите правую ладонь на левое колено и закройте на левой. Нужно сосредоточиться на точках, которые расположены между бровями. Отрывы можно 30 раз растирайте кожу лба. Это упражнение также напоминает способ избавиться от головной боли.
3. Сомкните руки в кулаки. Кончиками больших пальцев плотно закройте закрытые глаза (около 15 раз). Это помогает улучшить кровообращение мозга и зрения.
4. Положите правую кисть на область щитовидной железы, сверху – левую и двигайте руки по кругу вниз от горла в солнечному сплетению (30 раз).
5. Лягте на спину. Медленно поднимайте и опускайте ноги (30 раз). Полезно для работы пищеварительного тракта.
6. Остаетесь лежать на спине. Не сильно подтяните к себе правую ногу, потом левую (15 раз каждая нога).
7. Положите правую руку на солнечное сплетение, левую – сверху. Потяжение спереди одного по животу вниз (30 раз).
8. Лягте на живот, вытяните руки вдоль туловища на затылок. Ладони поднимайте ноги и голову на выдохе опускайте. Сделайте 12 раз. Упражнение хорошо подходит для позвоночника, а также улучшает нервную потенцию и кровообращение.
9. Сядьте на край кровати, полежите левую ногу на правое колено, разотрите лодыжкам выемку на стопе. Поменяйте ноги и повторите. Полезно для общего укрепления организма, поскольку на стопе находятся точки, отвечающие за функционирование всего организма и систем.
10. Сядьте, правую ладонь положите на затылок, левую – сверху. Надавливая, помассируйте точку движениями вправо-влево (по 15 раз).

Когда закончите делать гимнастику, выпейте 1–2 стакана воды комнатной температуры.

Главное, не заставлять себя выполнять упражнения через силу. Полезно и спокойствие – основа природного самочувствия, что подтверждается и тибетскими монахами.داليай-лама XIV, нынешнему духовному лидеру Тибета, приписывают такие изречения: «Меньшенькие правила нарушают употребление пищи после 12 часов дня. Но иногда я чувствую себя голодным и ночью, особенно после многотомных встреч, и мне начинает быть печально. Тогда я отправляюсь спать, часто крепко будоражу сейчас, – чтобыداليай-лама сохранил правильно или стыдно в его сегодня были радость? И не печально».

www.zozh.by

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Для предотвращения преждевременного старения, подпитки энергией и поддержания мозга в тонусе необходимо правильное сбалансированное питание. Правильное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни

ЧУВСТВОВАТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ…

Чтобы старость была счастлива, она должна быть активна. Это время, когда человек может пожить для себя.

Пусть сердце и душа не стареют…