

«Секреты» молодости и долголетия

Для продления молодости и сохранения здоровья необходимо сменить психологические установки. Прежде всего, прекратите умирать. Что это значит? Сейчас уже мало кто будет спорить, что именно наши представления и убеждения управляют нашей жизнью.

С детства мы видим, как люди стареют. В сознании откладывается установка: я тоже буду таким. В то же время учёные утверждают, что человек способен жить значительно дольше, чем живёт сейчас. В самом деле, если наше тело обновляется каждые 7 лет, куда девается молодость и здоровье? И всё же: как сохранить молодость и здоровье человека?

1. **Измените свой возраст.**Прежде всего, разорвите связь между паспортом и своим состоянием. Не надо оправдывать свою немощь датой своего рождения. Я сейчас могу делать то, что 30 лет назад не делал (мало тренировался). В день своего рождения отнимайте, а не добавляйте свои годы.
2. **Измените своё состояние.**В каком состоянии будете находиться человек, такой результат и получит! Чтобы вы ни делали, создайте в себе состояние, соответствующее результату, который намерены получить. Намеревайтесь быть молодыми и здоровыми. Намерение – это всё! Остальное – лишь приложение для его поддержания. Чем отличаются 5-летние от 75-летних? Дети – гибкие, пытливые, беззаботные; старики – закостеневшие, скованные привычками (опытом), ослабленные комфортом. Для детей всё возможно, старикам уже ничего не надо!

Обратите внимание, какие чистые, сияющие глаза у детей и какие тусклые у стариков. Смотрите иногда в молодые глаза, чтобы использовать их для настройки своих глаз.

3. **Измените образ жизни:**Молодые и здоровые не могут сидеть целыми днями, охая и жалуясь. Молодости свойственна активность (и физическая и социальная). Войдите в образ и постепенно начинайте жить в соответствии с ним.

Найдите себе дело по душе, хорошо, если и другим людям полезное. Радуйтесь жизни, ищите и культивируйте в себе положительные эмоции. Злые, надменные, завистливые люди не выглядят молодо и привлекательно и быстрее стареют.

Двигайтесь: ходите в походы, катайтесь на лыжах, плавайте – всё, что даёт здоровье, работает и на молодость. Займитесь творчеством, которое поможет вам выразить себя: живопись, танцы, пение.

Чаще отдыхайте наедине с природой, слушая птиц, ветер, ручей, море и др. Ищите компании молодых, увлечённых и жизнерадостных людей. Серьёзность – не обязательно признак большого ума. Постоянная озабоченность создаёт в теле ненужное напряжение. Отсюда остеохондроз, атеросклероз и, как следствие, другие проблемы со здоровьем.

Периодически создавайте себе экстремальные ситуации (несколько раз в год). Это могут быть, например, голодание, купание в проруби и т.д. Смысл в том, чтобы заставить тело и психику работать с максимальной эффективностью. При этом включаются резервные возможности, спящие в обычных условиях, и тело перестраивает себя на оптимальный режим работы. Удаляется лишнее, прибавляется энергия, увеличивается способность к самовосстановлению. Разрушается старое и появляется молодое.

В обычных условиях живите в соответствии с природными ритмами. Чувствуйте, когда мир ждёт от вас активных действий, а когда невмешательства. Отдыхайте, когда устали и не сидите у телевизора или компьютера, если тело просит движения. Помните, что лучший отдых – смена деятельности: поработал головой, разомни тело и наоборот. Очень важен полноценный сон (в том числе и для состояния кожи).

Повышайте уровень своей энергии. Живите здоровой жизнью. Практикуйте принципы безупречности, как оптимизацию своих отношений с миром.

Ежедневно делайте гимнастику, особенно для гибкости позвоночника, растяжку, самомассаж.

Что касается молодости кожи, то это зависит от общего уровня здоровья и чистоты кишечника. Курение и алкоголь заметно ухудшают внешний вид человека.

Любите себя в любом возрасте и помните, что все в вашей власти, в том числе и ваша молодость.

Жих Н.И. врач общей практики