

Активное долголетие

Медицина не владеет эликсиром молодости. Это и невозможно. Препятствовать старению – препятствовать развитию человечества. В каждом организме заложена определенная биологическая программа, которую нужно пройти от начала до конца.

Продлить жизнь – задача вполне реальная. Чем раньше человек начинает заботиться о своем здоровье, тем больше полноценных лет себе обеспечивает.

Слагаемые долголетия:

- философское отношение к невзгодам;

- правильный режим питания с ограничением по объему пищи и сдвигом в сторону растительных компонентов;

- регулярные интеллектуальные нагрузки;

- закаливание;

- адекватная возрасту физическая активность (в общей сложности 150 минут в неделю).

Нужно бороться за активную старость, за здоровое долголетие, за длительное сохранение трудоспособности. Люди всегда мечтали жить как можно дольше. Однако продление жизни привлекательно лишь при условии сохранения бодрости и сил, без признаков одряхления, которые так часто сопутствуют старости. Как говорится, лучшее средство продлить молодость – не сокращать себе жизнь.



Психолог Буглак Е.И.