

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

М.А. Либинтов



*Не спешите
стареть!*

Михаил Либинтов

**Советы специалиста.
Не спешите стареть!**

«Вышэйшая школа»

2013

УДК 613.98
ББК 51.204

Либинтов М. А.

Советы специалиста. Не спешите стареть! / М. А. Либинтов —
«Вышэйшая школа», 2013

ISBN 978-985-06-2210-5

«А годы летят. Наши годы, как птицы, летят». Процесс старения неизбежен. В этой книге вы найдете много полезных практических советов, которые помогут на долгие годы сохранить здоровье и чувствовать себя молодым. Для широкого круга читателей.

УДК 613.98
ББК 51.204

ISBN 978-985-06-2210-5

© Либинтов М. А., 2013
© Вышэйшая школа, 2013

Содержание

К читателю	6
Предисловие	7
Старость не по календарю	8
Старость и старение	9
Искусство старения	12
Советы геронтологов	16
Принципы активного долголетия	17
Повседневная профилактика	18
Сколько времени спать?	18
Утренняя гимнастика	18
Ежедневные прогулки	19
Немного о питании	19
Продукты, препятствующие старению	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

М. А. Либинтов

Советы специалиста. Не спешите стареть!

© Либинтов М.А., 2013

© Оформление. УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2013

Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства

К читателю

Каждая книга широко известного автора – М.А. Либинтова – является достойным творческим вкладом в популяризацию научно-практических достижений медицинской науки и практики. Недаром его книги, посвященные проблемам здоровья без лекарств, быстро стали библиографической редкостью не только в Беларуси, но и в странах СНГ, дальнего и ближнего зарубежья.

Новая книга М.А. Либинтова сразу же привлечет внимание читателей, особенно пожилых людей, заинтересованных в здоровье, продлении жизни.

Все четыре главы данной книги – «Старость не по календарю», «Возрастные болезни и недуги», «Немного о своем... о женском», «У мужчин свои проблемы», на мой взгляд, удачно сочетаются между собой. Их ценность в том, что представленные советы и рекомендации специалистов научно обоснованы и могут успешно использоваться.

Автор книги – признанный специалист, академик-геронтолог, глубоко знающий социально-психологические проблемы здоровья пожилых людей. Недаром за вклад в популяризацию медицинской науки и практики, развитие журналистики М.А. Либинтов награжден Золотой медалью Президиумом МАИТ и Общественным объединением, ассоциированным в Департаменте общественной информации ООН. Его имя вписано в энциклопедические издания «Кто есть кто в Республике Беларусь», «Кто есть кто. Деловой мир СНГ». Интернациональный биографический центр (Кембридж, Англия) удостоил М.А. Либинтова звания «Интернациональный человек 2000–2001 гг.», Американский международный биографический институт – звания «Человек 2000 г».

Уверен, что новая книга: «Не спешите стареть!» найдет своего массового читателя. Ведь в ней идет речь о различных формах и методах противодействия старости, продления жизни, а это актуально и ценно в настоящее время.

А.П. Петрухин, заслуженный врач Беларуси

Предисловие

Вы взяли в руки эту книгу. Видимо, она вас чем-то заинтересовала? Своим названием? Содержанием глав? Думаю, что и тем и другим.

Поверьте, уважаемые читатели, что, приобретя эту книгу, не разочаруетесь. Она достойно пополнит вашу домашнюю библиотеку. Тем более что мы будем беседовать с вами... о старости. Естественно, чтобы такой неизбежный физиологический и психологический процесс не наступил преждевременно, а был бы «отодвинут» на многие-многие годы.

Думаю, что далеко не все читатели знают, что, согласно выявленной геронтологами закономерности, длительность жизни любого живого организма составляет 7–10 сроков, определяемых с момента его рождения до прекращения роста. Если исходить из того, что рост человека прекращается к 25 годам, можно сделать вывод о том, что человек способен прожить... 170–250 лет. Скажите, фантастика? Но это кажется лишь сегодня. Да, действительно, даже в развитых европейских странах продолжительность жизни составляет в среднем у мужчин 80, а у женщин – 85 лет. К сожалению, и Беларусь пока еще не в числе тех стран, которые достигли успехов в продлении человеческой жизни, противодействии старости.

Занимаясь многие годы исследованием социально-психологических аспектов преждевременного старения, я пришел к убеждению, что у нас достаточно резервных возможностей для продления молодости и плодотворных лет жизни. Ведь старость – самый длительный процесс в жизни, которым можно и нужно управлять, тем самым отдаляя на долгие годы дряхление организма и наступление истинной старости.

Что такое старость и старение? Как добиться того, чтобы старость наступила как можно позже? Как помочь самому себе овладеть искусством в продлении долгих активных лет жизни? Как противодействовать возрастным болезням и недугам? В чем загадка женщины и тайны ее сердца? Какие есть чисто женские недуги? Есть ли климакс у мужчин? Об этом и многом другом вы с интересом узнаете из этой книги.

Выражаю свою искреннюю признательность за помощь в подготовке рукописи к изданию заместителю главного редактора газеты «Ваше здоровье», доктору философии Елене Иосифовне Либинтовой и журналисту Ольге Викторовне Игуменщевой.

Надеюсь, что книга «Не спешите стареть!» поможет вам избежать преждевременной старости, сохранить свое здоровье на долгие годы и встретить эту осень человеческой жизни с достоинством и уверенностью, что многие годы еще... впереди.

М.А. Либинтов, главный редактор научно-популярной газеты «Ваше здоровье», профессор, академик Между народной академии информационных технологий, академик Международной академии геронтологии, заслуженный журналист

Старость не по календарю

Я вспоминаю интересный, незабываемый факт. В одном НИИ работали два инженера, которых я знал многие годы. Столы их стояли напротив друг друга. И, несмотря на разницу в годах, Юрий Васильевич и Геннадий были настоящими друзьями. Юрий Васильевич, которому исполнилось уже 73 года, подтянутый («без животика»), одевался со вкусом, но главное, – имел огромный интерес к жизни. Словом, его никак нельзя было назвать пожилым, тем более старым человеком. Геннадий удивлял своим каким-то безразличием не только к жизни, но и к самому себе. Вечно неряшливый, разжиревший, он в свои 30 лет не был молодым. Даже движения его носили замедленный характер. Единственное, за чем «следил» он, так это за питанием. Ел все без разбору, помногу, в течение рабочего дня.

...Возраст не по календарю, биологический и паспортный. Сегодня исследователи все больше отмечают это различие. И действительно, лишь только один пример, который я привел, подтверждает, что многое зависит от самого человека, его жизнелюбия, характера, силы воли, оптимизма. Главное – не спешить стареть и всячески противодействовать увяданию организма. Разница, как отмечают специалисты, между биологическим и паспортным возрастом иногда составляет 10–12 лет. Это зависит только от вас самих. Не считайте годы. И пусть вам 70–80, а то и более 90 лет, думайте с оптимизмом о будущем. Каждый день, месяц, год вашей жизни должны быть наполнены положительными эмоциями, заботой о собственном здоровье и в меру своих сил проявлением внимания к тем, кто рядом. Поверьте, все это придает ценность и полноту прожитым годам. Не спешить стареть – должно стать смыслом вашей сегодняшней жизни.

Старость и старение

Идентичны ли эти понятия? Вовсе нет, и их следует строго разграничивать.

Старость — закономерно наступающий, неизбежный и длительный физиологический период возрастного развития. Геронтологи (специалисты по старению) считают, что старость подводит человека к той пропасти, куда сталкивают его болезни, и большинство людей умирает совсем не от старости, а от болезней, развивающихся задолго до ее наступления.

Старение — генетически обусловлено, оно присуще любому живому организму, любой живой клетке. Но когда же оно начинается? Мнения по этому поводу различны. Одни ученые считают, что старение начинается с самого рождения, другие — после окончания периода роста, третьи — с наступлением климакса. Вероятно, все эти точки зрения справедливы: они охватывают разные стороны одного и того же сложного, комплексного процесса старения.

У каждого человека одной из наиболее важных проблем, является проблема старости, сохранения более долгой молодости (и это вполне реально), продления активного долголетия. Разгадка тайн природы старения, поиск «источников вечной молодости» и долголетия всегда были объектами многочисленных исследований. Однако нет ни одного изолированного фактора, который сам по себе обеспечивал бы увеличение продолжительности жизни. Долгожительство имеет многофакторную обусловленность, возникающую вследствие сложного взаимодействия наследственности и факторов внешней среды. На продолжительность жизни людей оказывает влияние также и постоянная физическая активность, отсутствие избыточной массы тела, вредных привычек, смешанный характер питания, местность, где живет человек.

Но необходимо различать *физиологическое* и *преждевременное старение*. Если физиологическое старение неизбежно, генетически детерминировано, то преждевременное старение — это любое отклонение от естественного процесса, которое сокращает годы жизни. Различия между физиологическим и преждевременным старением определяются прежде всего количеством и степенью выраженных возрастных изменений в организме, возможностями его компенсаторных механизмов, которые резко снижены при преждевременном старении. Однако данные количественные изменения со временем определяют и новое качество организма. Поэтому преждевременное старение отличается от физиологического и новым качеством возрастных изменений.

Оценку возрастных изменений организма человека необходимо проводить с учетом не только календарного (паспортного), но и биологического возраста. Календарный возраст — это количество прожитых лет, в то время как биологический — «мера» изменений во времени функционального состояния различных систем организма. Принято считать, что если биологический возраст опережает календарный, т. е. человек выглядит старше своих лет, то старение протекает по преждевременному типу, и, наоборот, если календарный возраст опережает биологический, темп старения организма замедлен.

Для преждевременного старения характерен ряд проявлений: раннее изменение внешнего облика, повышенная утомляемость, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшение памяти, падение репродуктивной способности и интереса к жизни, эмоциональная неустойчивость, замедленное восстановление гемодинамических и респираторных показателей после физической нагрузки. Преждевременное старение проявляется прежде всего ранним и часто прогрессирующим развитием атеросклероза и его осложнений.

На ускорение процесса старения влияют так называемые *факторы риска*. Это условия, способствующие старению, развитию определенных заболеваний. В то же время их наличие не является обязательной предпосылкой старения человека по преждевременному типу, однако возможность его развития значительно возрастает, особенно при наличии нескольких факторов риска. Вот почему для сохранения здоровья и направления течения процесса старения

по физиологическому типу очень важно уменьшить число факторов риска. И это во многом зависит от образа жизни каждого из нас.

Некоторые недуги и болезни также являются факторами риска преждевременного старения. На первом месте – заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ИБС, артериальная гипертензия), которые нередко определяют как возможность долголетия, так и раннего одряхления. Развитию старения по ускоренному типу способствуют заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, эндокринной системы, нарушение обмена веществ. Поэтому своевременное выявление и лечение заболеваний внутренних органов противодействует ускоренному старению. Естественно, надо учитывать и социальный фактор, оказывающий многогранное влияние на организм человека.

Долголетию в значительной мере способствует *рациональное питание*. К сожалению, для людей старших возрастных групп, проживающих в городе, характерно избыточное потребление углеводов, мучных и сладких блюд. А ведь как важно в пожилом и старческом возрасте употреблять больше молочнокислых продуктов, растительных масел, овощей и фруктов, зеленых ароматических трав и белков.

Несбалансированное питание не способствует здоровью и, нередко, создает почву для развития атеросклероза, ИБС, сахарного диабета, что ведет к преждевременному старению. Вообще в пожилом, и особенно в старческом, возрасте на обеденном столе должна быть в основном молочно-растительная пища. Рекомендуются употреблять овощи и фрукты сырыми. И не цельное молоко, а кисломолочные продукты: кефир, простоквашу, ряженку и так далее, а сливки и сметану желательно ограничивать. Питаться нужно 4–5 раз в день. Завершать прием пищи не позже чем за 2–3 ч до сна. Крайне важно сохранять нормальную массу тела. *Умеренность в питании* — обязательное правило для пожилых и старых людей.

Факторами риска ускоренного старения являются также низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, ожирение, напряженный умственный труд в сочетании с гиподинамией, влияние ионизирующей радиации.

Для ослабления и предупреждения преждевременного старения организма применяются так называемые *гериатрические средства*, или *геропротекторы*, которые оказывают общестимулирующее действие на стареющий организм, нормализуют нарушенные функции и обмен веществ, повышают компенсаторные возможности. К группе гериатрических препаратов относятся витамины, анаболические стероиды (ретаболил, метандростенол), адаптогены растительного и животного происхождения (женьшень, экстракты элеутерококка, настойка лимонника, настойка заманихи, настойка аралии, апилак, пеллоидодистиллат, торфот), пептидные биорегуляторы (эпителиамин, простатин, тималин) и др.

Двигательная активность, размеренный образ жизни, разумно спланированная работа, рациональный распорядок дня, регулярное чередование труда и отдыха, сбалансированное питание являются важными факторами профилактики преждевременного старения во все периоды жизни человека, начиная с молодых лет. Именно они и помогают на долгие годы сохранить умственные и физические силы, здоровье, достичь долголетия.

Современной науке известны многие средства, которые противодействуют старению. Лекарственные препараты и витамины не вызывают чрезмерного в физиологическом отношении стимулирования, но противодействуют слабости, усталости, снижению работоспособности и физической активности. Однако применение даже наиболее эффективных гериатрических средств не даст желаемого эффекта, если вы сами не будете противодействовать старению.

Практические рекомендации по предупреждению преждевременного старения

● *Любите жизнь, будьте оптимистом, меньше думайте и говорите о своих недугах и болезнях.*

● *Не делайте себе скидок на повышение массы тела за счет своего возраста. Не допускайте ожирения.*

● *Проявляйте больший интерес к жизни и меньше живите воспоминаниями о прошлом, стремитесь еще многого достичь в будущем.*

● *Верьте в собственные силы и возможности. Всячески сопротивляйтесь старости, больше улыбайтесь, радуйтесь каждому мгновению жизни.*

● *В меру своих возможностей, возраста и состояния здоровья, ежедневно занимайтесь физкультурой, больше ходите пешком. Природа – ваш друг.*

● *Властвуйте над своими эмоциями.*

● *Старайтесь (без таблеток и пилуль) добиваться, чтобы сон был достаточным и полноценным.*

● *Относитесь к старости как к нормальному физиологическому процессу, не считайте свои годы. Всегда старайтесь выглядеть опрятным, модным.*

Искусство старения

Искусство старения — очень важное искусство, которому нужно добросовестно учиться, поскольку никому из нас от старости не уйти. От него зависит очень многое, иногда, счастье человека в этот последний, часто длительный период жизни.

Пожилой человек болезненно переживает изоляцию от мира, ощущение собственной ненужности, отсутствие привязанности других людей. Но часто пустота вокруг него образуется по его же вине: к старости он становится несносным, с ним трудно сдерживаться, т. е. он... не сумел состариться.

Каковы же основные принципы искусства старения? Одна из наиважнейших заповедей гласит: *«Развивать духовную жизнь и духовные интересы, посвятить себя любимым занятиям, не бросать работу»*. «Как это? – спросите вы. – Даже после ухода на пенсию? А если уже нет сил?».

Не «даже», а именно после ухода на пенсию можно в полную меру развивать свои интересы, делать то, что приносит истинное удовлетворение, на что раньше не хватало времени. Можно заняться интересным чтением, начать писать воспоминания, разводить цветы, вышивать, увлечься общественной деятельностью. А силы? Любимая, приносящая удовлетворение работа не уменьшает силы, напротив, является наиболее эффективным средством против недугов, источником энергии, счастья и здоровья даже в очень пожилом возрасте.

Источником счастья в старости становятся также дружба и доброе отношение людей. Как их завоевать? Рецепт один: нужно давать, а не брать и требовать. Посмотрите только, каким успехом у внуков пользуются бабушки за свои сказки и лакомства. Эти маленькие человечки, для которых ваша физическая привлекательность совсем не важна, одаривают свою бабушку любовью, потому что с ней они чувствуют себя нужными и счастливыми. У взрослых – те же потребности, только их никто так не балует. Но как же любима и необходима окружающим была бы пожилая женщина, в комнате которой можно было бы выплакаться, поделиться сокровенным, найти совет и утешение или хотя бы понимание и интерес к своим проблемам. Как огромное благо каждый человек расценивает возможность поговорить с мудрым и доброжелательным собеседником, который всегда найдет время, чтобы внимательно выслушать ваши жалобы, заботы, мечты.

Свободное время – большое богатство пожилого человека. Можно его бесполезно тратить, сидя неподвижно в кресле или глядя в окно, а можно и подумать об окружающем мире, о близких, родственниках, знакомых, соседях. Как они живут? Не нужно ли им чем-нибудь помочь? Каждая семья с детьми очень нуждается в помощи. Это большое поле деятельности для пожилого человека. Если собственная семья такой необходимости не имеет, можно помочь соседям, хотя бы раз в несколько дней оставаясь посидеть с их детьми, чтобы родители могли вместе пойти в кино или в гости. И они будут за это даже больше благодарны, чем собственная семья, которая такую помощь считает чем-то само собой разумеющимся. Может быть, чьи-то дети носятся по двору без присмотра, поскольку их родители целый день на работе? Неужели трудно пригласить их к себе, показать им что-нибудь интересное, рассказать, научить, а может, помочь приготовить уроки? Пусть бы подружились с заботливыми бабушкой или дедушкой, стали приходить к ним как к близкому человеку. Как бы это было для них полезно! И, конечно, новые друзья тоже поспешили бы помочь «своей бабушке» («своему дедушке»), если у нее случится несчастье.

К сожалению, у стариков очень часто развивается эгоизм: собственная особа и свои недомогания заслоняют все и становятся источником постоянных жалоб, слез, озлобленности на весь мир. Такой разочарованный, постоянно жалующийся и требующий внимания пожилой человек вызывает общую неприязнь или в лучшем случае жалость. Но даже когда вы имеете

огромное желание всем поделиться с людьми, нужно помнить еще об одном важнейшем принципе поведения в старости: «Не навязывайся! Живи собственной жизнью, думай о своих проблемах, а помогай только тогда, когда видишь, что в этом на самом деле нуждаются».

Не одна молодая семья распалась из-за постоянного вмешательства тещи или свекрови. Даже если она действует с наилучшими намерениями, чрезмерное любопытство, постоянное выпрашивание, советы и поучения могут серьезным образом испортить жизнь молодой пары. Принцип терпимости, невмешательства и сохранения определенной дистанции дает в совместной жизни отличные результаты.

– Только бы не быть в старости обузой, – вздыхаем мы, не отдавая себе отчета в том, что обузой можно быть по-разному, не только с материальной точки зрения. Однако, к сожалению, нередко возникает обратная ситуация: пожилая женщина в семье не только не является обузой, но и выполняет тяжелую работу, ее используют как бесплатную домработницу, няньку, кухарку и уборщицу. А обузой она становится только тогда, когда уже совсем не может работать, и тогда ее помещают в дом для престарелых. Именно поэтому так важно в старости иметь собственный угол, собственные интересы и свою собственную жизнь. Пожилые люди, воспитавшие детей и проработавшие всю жизнь, имеют право на счастливую и спокойную старость. И если они предпочитают жить с близкими и хотят им помогать по мере сил, то должны помнить, что нельзя ради этого лишаться собственной жизни, собственного угла, нельзя терять твердую почву под ногами. Небезопасно отказываться от всего даже ради самых близких родственников, так как такая самоотверженность не всегда оценивается и вознаграждается должным образом.

Чтобы вести самостоятельную жизнь, нужно сохранить достаточно сил и здоровья. Если человек еще в молодости или, по крайней мере, в сорок-пятьдесят лет начал регулярно делать гимнастику и придерживаться рациональной диеты, ему не грозят старческие недомогания (естественно, при условии, что он будет продолжать заниматься собой и в дальнейшем). Но есть ли смысл менять привычки уже после семидесяти? Правда ли, что и в этом возрасте еще можно заняться оздоровлением? Конечно, да. В любом возрасте процедуры, восстанавливающие здоровье и силы, приносят свои результаты. Но начинать следует с посещения врача и тщательного исследования организма (рентгена легких и желудка, электрокардиограммы, анализа крови, мочи и т. д.). Если исследование не выявит никакой более или менее серьезной скрытой болезни, можно постепенно начать делать соответствующую возрасту гимнастику и также постепенно перейти на рациональную диету: ввести молочные, фруктовые дни, применять кратковременное двух-трехдневное голодание. Если же анализы свидетельствуют о наличии какого-либо серьезного заболевания (например, диабета, гипертонии или сердечной недостаточности), следует выполнять индивидуальный комплекс процедур в соответствии с указаниями врача.

Начиная заниматься гимнастикой, надо отдавать себе отчет, что если вы раньше не делали никаких физических упражнений, то имеющиеся изменения осанки, сгорбленность, деформация позвоночника, нарушения подвижности суставов и иные явления, связанные со старческим возрастом, уже в определенной степени необратимы, поскольку их причиной являются рубцевидные изменения в костях, суставах, хрящах, связках и их атрофия. И тем не менее можно в значительной мере улучшить свое физическое состояние и работоспособность. Начинать, естественно, следует с простейших движений рук и ног, упражнений для пальцев так, чтобы постепенно проработать все суставы. Затем добавить упражнения для шеи, туловища и так далее, а также упражнения в положении лежа. Все это надо делать чрезвычайно осторожно и таким образом, чтобы не слишком утомляться, необходимо часто отдыхать и делать глубокие вдохи.

Исключительно важна гимнастика для тех, кто страдает *ревматизмом*. Если такие суставы не упражнять, то они окостеневают, окончательно теряют способность сгибаться, и человек становится беспомощным инвалидом.

Чтобы избежать старческой дряхлости, следует много ходить, активно работать по хозяйству, целенаправленно упражнять мышцы и суставы. Геронтологи все чаще подчеркивают, что физкультура, и даже танцы, более необходимы пожилым людям, чем молодым.

Дыхательные упражнения на свежем воздухе препятствуют развитию отрицательных последствий *эмфиземы легких*. Стимулируют общий тонус обтирания холодной водой, растирания мохнатым полотенцем, массаж и сухое растирание кожи щеткой. Все эти процедуры надо вводить постепенно, начиная, например, только с кистей рук по локоть, затем – по плечи, далее следует подключить ноги и т. д. Но прежде обязательно следует посоветоваться с врачом. Нельзя, например, применять массаж и растирать ноги людям, которые страдают расширением вен, свидетельствующим о склонности к тромбозу и язвам.

У пожилой женщины могут возникнуть проблемы *гинекологического характера*. После наступления менопаузы половые органы постепенно увядают, теряют упругость и эластичность, уменьшаются, как бы отмирают. А поскольку данные изменения затрагивают также связки и поддерживающую ткань, то они могут вызывать опущение и даже выпадение матки или влагалища; чаще всего это случается у женщин, которые имеют послеродовые повреждения промежности (незащитные или плохо зажившие трещины).

Нехватка эстрогенов, наступающая после менопаузы, вызывает утоньшение и непрочность слизистой оболочки половых органов. На этом фоне могут возникать воспаления, бели, постоянный зуд и кровотечения. При каждом случае кровотечения после менопаузы, даже самом минимальном, следует немедленно обратиться к гинекологу или в онкологическую консультацию, так как причиной таких явлений может быть *рак*. Возникающий у пожилых женщин рак матки не очень опасен и при своевременном распознавании полностью излечивается путем операции.

Обдумывая диету, пожилым людям следует помнить о недостатке зубов и слабом выделении пищеварительных соков. В этом возрасте часто хочется чего-нибудь острого, например копченостей, жареного мяса. К сожалению, от них нужно отказаться. Такая пища вызывает кишечные нарушения, поносы, засорение желудка. Всякие трудноперевариваемые продукты (сырые овощи, мясо) следует употреблять в протертом виде. Диета в основе должна быть молочно-вегетарианской, с ограничением мяса и животных жиров (лучше отдавать предпочтение рыбе и растительному маслу) и, напротив, включением в рацион большого количества овощей и фруктов.

Часто совершаемой ошибкой является предпочтительное употребление мучных продуктов – булок, каш, макарон и т. д. Такого рода диета сильно ухудшает общее состояние здоровья и вызывает длительное отсутствие стула, что становится истинным бедствием в пожилом возрасте. Черный хлеб, кислое молоко, овощи и фрукты оказывают в этом случае значительно лучшее воздействие, чем слабительное.

Другой важной проблемой, с которой сталкиваются люди пожилого возраста, является бессонница, а также головная боль и головокружение, возникающие на почве склероза сосудов мозга. Применение снотворного и таблеток от головной боли часто вызывает привыкание к ним, что приводит к тяжелому длительному отравлению организма. А вот пребывание на свежем воздухе, рациональное питание и регулярная деятельность кишечника благотворно влияют на улучшение кровоснабжения и функционирования мозга и уменьшение указанных недугов.

Всякого рода неприятности, огорчения сильно ухудшают состояние здоровья пожилых людей (они могут привести, в частности, к склеротическим осложнениям), поэтому по мере возможности их следует избегать.

Из косметических омолаживающих процедур можно рекомендовать ванночки для лица (но не слишком горячие), питательные маски и массаж. Необходимо помнить, что в старости кожа не только становится дряблой (в результате атрофии упругих волокон), но и более сухой из-за атрофии или ослабления действия потовых и сальных желез. Поэтому следует стимулировать функционирование этих желез и усиливать кровоснабжение кожи.

Советы геронтологов

Человечество всегда искало способы продления жизни. Еще великий Авиценна полагал, что долголетия можно достичь соблюдением рационального режима сна, отдыха, движения и употреблением растительной пищи.

Считается, что надежным щитом, защищающим наш организм от преждевременного старения, является физическая активность, а циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) служат своеобразным биостимулятором жизнедеятельности организма.

Неслучайно среди долгожителей в странах Востока популярны различные виды гимнастики, сочетающиеся с массажем.

В последнее время все чаще геронтологи рекомендуют пожилым людям такие упражнения, как наклоны туловища, приседания, дозированный бег. Выяснилось, что именно эти упражнения лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

Известно, что с возрастом содержание воды в организме уменьшается, что становится основной причиной преждевременного старения. В связи с этим с возрастом резко повышается роль душа, ванны, бани, обтираний, оздоровительного плавания.

Одна из причин долголетия горцев – употребление ими талой горной воды. Известно, что водопроводная вода содержит вредные примеси. А горная вода – самая вкусная, в ней нет вредных примесей.

Чистую талую воду можно приготовить в домашних условиях, используя морозильную камеру холодильника. С этой целью на 4–5 ч (до образования льда) ставим обычную кастрюлю с водопроводной водой в морозильную камеру, а зимой – на балкон. Незамерзшую воду сливаем в другую кастрюлю и, чтобы освободиться от тяжелой воды, лед выбрасываем. Слитую воду вновь ставим в морозильник, пока она не заморозится до трех четвертей объема. Незамерзшую воду, содержащую примеси, снова сливаем. После таяния оставшегося в кастрюле льда получаем талую воду.

Многие геронтологи считают, что пожилые люди должны уделять большое внимание сну. Кстати, исследователи установили, что долгожители спят, включая дневной сон, в среднем 10–12 ч.

Обобщая данные научных исследований, проведенных учеными разных стран, можно сформулировать основные принципы активного долголетия.

Принципы активного долголетия

- Старайтесь питаться простой, натуральной пищей и проявлять умеренность в еде.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу, – это очень важный этап в процессе ее переваривания.
- Включайте в свой рацион свежие овощи, фрукты, зелень (они должны составлять 50 % дневного рациона, или не менее 700 г).
- Откажитесь от жареных, соленых блюд и рафинированных продуктов.
- Ежедневно съедайте не меньше одного яблока.
- Пейте как можно больше жидкости, если нет к этому противопоказаний.
- Чай и кофе пейте не слишком крепкими.
- Будьте в курсе происходящих событий.
- Не экономьте на сне, но и не проводите все утро в постели.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- Научитесь расслабляться, тренировать свою память.
- Совершайте короткие ранние прогулки на свежем воздухе.
- Не уклоняйтесь от легкого физического труда.
- Больше ходите пешком.
- Старайтесь ежедневно принимать душ.
- Спите в прохладной, проветренной комнате.
- Не экономьте на освещении – в вашей квартире всегда должно быть светло.
- Старайтесь ни от кого не зависеть.
- Имейте хороших друзей.
- У вас должно быть интересное увлечение.
- Не нервничайте, не вступайте в эмоциональные дискуссии.
- По возможности избегайте стрессов.
- Как можно реже встречайтесь с неприятными вам людьми.
- Старайтесь периодически очищать организм от солей, шлаков, ядов и токсинов.
- Чаще смейтесь.
- Не отказывайте себе в удовольствиях секса.
- Любите жизнь.
- Избегайте тех, кто подавлен старением.
- Никогда не говорите, что стареете.

Согласитесь, нет ничего сложного в соблюдении этих принципов. Надо только настроиться на долгожительство и неукоснительно следовать избранной программе. И тогда вы сами удивитесь, как просто оставаться молодым.

Повседневная профилактика

Пенсия... Чем ближе подходит это время, тем чаще человек начинает задумываться о так называемом заслуженном отдыхе. К сожалению, у большинства эти мысли провоцируют подавленное и угнетенное психологическое состояние, а нередко – и депрессию. Ведь согласитесь, для многих из нас понятия «пенсионный возраст» и «старость» – практически синонимы. Пока человек работает, он ощущает себя «на коне», он – личность: ему доверяют ответственные поручения, к его мнению прислушиваются, он чувствует себя нужным. К тому же в рабочем ритме забываются всякие болячки, исчезает недомогание – человек чувствует себя полным сил и здоровья. А выход на пенсию – словно признание нетрудоспособности, некой немощи, ощущение собственной бесполезности.

Слова же о том, что на заслуженном отдыхе жизнь только начинается, звучат как насмешка. Но ведь это действительно так. Вместо того чтобы впасть в отчаяние или апатию, погружаться в ничегонеделанье, постоянно себя жалеть (изводя таким образом и своих близких) и тем самым только приближать столь устрашающую старость и провоцировать развитие и прогрессирование различных болезней, займитесь собой, а вернее – собственным здоровьем. Ведь теперь у вас есть время для повседневной профилактики, чтобы по-прежнему чувствовать себя молодым и полным сил.

Геронтологи советуют: начинать новую жизнь с тщательного медицинского обследования, критической оценки своего общего физического состояния и основательного анализа ошибок, которые ранее допускались в отношении своего здоровья. А затем, после консультации с лечащим врачом, составить план собственного курса оздоровительного лечения. Как правило, он включает в себя регулярную гимнастику и достаточную физическую нагрузку, соблюдение диеты, отказ от вредных привычек, правильный режим дня и т. д.

Сколько времени спать?

У каждого человека потребность во сне сугубо индивидуальна: одному достаточно пяти часов, другому – не менее восьми. В любом случае сон должен выполнить свою главную задачу: принести отдых и заряд бодрости на весь день. Правда, как показывают наблюдения, слишком долгий сон и продолжительное лежание в постели после пробуждения развивают лень, снижают энергию и работоспособность. К тому же установлено, что наиболее здоровый и укрепляющий сон длится до полуночи. Именно поэтому лучше всего вечером раньше лечь спать, а утром раньше вставать. Многим будет трудно приучить себя к такому новому режиму, следует делать это постепенно, ориентируясь на «сигналы» своего организма и самочувствие после пробуждения.

Однако от одного условия отступать нельзя никогда: спать необходимо в помещении с чистым воздухом. Даже при сильном морозе желательно оставлять в окне щелочку, чтобы комната могла проветриваться. Тепло укрывшись (рекомендуется также согреть постель грелкой), можно дышать всю ночь свежим воздухом. Утром же, как только встали с кровати, широко откройте форточку (летом – окно). Не только для того, чтобы лучше проветрить комнату, но и охладить кожу.

Утренняя гимнастика

Начинающим заниматься гимнастикой необходимо приступать к упражнениям очень осторожно: в первую неделю только по 5 мин в день, затем постепенно прибавлять время, вплоть до 30 мин. Прежде чем приступить к самим упражнениям, «проветрите» свои легкие –

сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов (лучше в положении лежа с полным расслаблением мышц). Первоначально следует выполнять только медленные (но с напряжением) движения в суставах плеч, локтей, бедер и коленей. Частично эти упражнения можно выполнять сидя на стуле. В позиции же «стоя» надо стараться держать спину как можно прямее. Постепенно, в течение нескольких недель, желательно добавлять более трудные упражнения, согласовав их предварительно с врачом или специалистом по лечебной физкультуре.

Заниматься гимнастикой нужно, не допуская переутомления или одышки. В случае появления неприятных ощущений в области сердца следует немедленно прекратить упражнение, лечь и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.

Закончить гимнастику лучше всего двухминутным отдыхом в положении лежа с полным расслаблением всех групп мышц.

Ежедневные прогулки

После выполнения утренней гимнастики рекомендуется не сразу же завтракать, а отправиться на прогулку на свежем воздухе. Гулять лучше всего в ближайшем парке или сквере, в крайнем случае там, где меньше машин. Временами можно присаживаться на скамейку для короткого отдыха. Такая прогулка (не менее получаса) должна прочно войти в обязательный распорядок дня, причем не только утром, но желательно еще в послеобеденное время и перед сном. Поэтому стоит позаботиться о своих ногах. Например, ежедневная гимнастика стоп и мытье ног в холодной воде, избавление от мозолей. Порой необходим визит к ортопеду.

Во время прогулок не допускайте переутомления. Выберите подходящий для вас темп ходьбы. Рекомендуются частые передышки, глубокое дыхание, периодический отдых на скамейке.

Немного о питании

Распределение времени для еды в течение дня – дело довольно индивидуальное. Каждый человек должен сам (на основании личного опыта) установить режим питания. Но при этом необходимо следовать главному правилу: принимать пищу только тогда, когда чувствуется голод, а не тогда, когда нос щекочет мимолетный запах какого-то лакомства.

Теперь поговорим о качестве еды пожилых людей. Предположим, человек питается 3 раза в день – завтрак, обед и ужин. Какими они должны быть?

Завтрак: молоко, хлеб, творог, овощи, фрукты. Из овощей лучше всего подходят зеленый лук, редис, салат, помидоры, петрушка, тертая сырая морковь, перец. Разумеется, не все сразу, а в разных сочетаниях.

Обед: суп, приготовленный на овощных бульонах, без мяса и костей. В дни, когда есть суп, второе блюдо может быть скромнее. Мясо (постное, вареное) или рыба – 2–3 раза в неделю. Ежедневно – вареные овощи, через день-два – салат из сырых овощей. На десерт – фрукты. В дни без мяса рекомендуются каши, картофель «в мундире», вареные овощи, фасоль и горох, сыр или творог, зелень, капуста, соленые огурцы.

Полдник: стакан травяного настоя или свежесжатого фруктового сока.

Ужин: простокваша или кефир, овощи, черный хлеб. Ужинать следует за 2 ч до сна.

Напитки: травяные настои с лимоном, слегка подслащенные медом, некрепкий чай с лимоном (лучше без сахара), различные свежесжатые фруктовые и овощные соки. Рекомендуются улучшающие пищеварение кислое молоко и его производные.

Заправка: растительные масла, особенно соевое и подсолнечное. От сливочного масла лучше вообще отказаться. Например, можно делать бутерброд с черным хлебом и жирным творогом с добавлением петрушки, укропа или помидора.

Продукты, препятствующие старению

Рыба. В особенности сорта, богатые жирными кислотами. Следует включать в рацион не менее 2 раз в неделю.

Фрукты и овощи. Рекомендуется употреблять пять порций в день. Особое внимание необходимо обратить на семейство луковых: лук, чеснок, чесночные стрелки, зеленый лук, порей, шалот и т. д.

Цельнозерновые продукты. Они обладают противохолестериновым эффектом, а также содержат столько же фитонутриентов, что и овощи с фруктами. Старайтесь употреблять по три порции ежедневно. Особое внимание обратите на ячмень и гречку.

Бобовые. Богаты клетчаткой и фитонутриентами. Желательно употреблять не реже 3–4 раз в неделю.

Йогурт и кефир. Содержат пробиотики, которые обогащают кишечник полезными бактериями. Желательно употреблять в пищу ежедневно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.