Автор: Врач-гериатр Н.Безрукова



К сожалению, мы часто слышим: «Старость – не радость». Но все-таки **«есть в возрасте любом хорошее».**
Никогда не поздно искать свой нестандартный путь оздоровления тела, а главное не падать духом, лишь здоровый дух может иметь здоровое тело, «уныние – самый тяжкий из смертных грехов».

Для предотвращения большого спектра заболеваний людям пожилого возраста нужно **в ести активную жизнь**
. Каждый может стать творцом собственного здоровья и образа жизни. Необходимо изменить привычки и стереотипы поведения, адаптируясь к современной жизни и улучшая ее, не замыкаться в прошлом. Если пожилой человек не идет духовным путем, тем самым, перекрывая себе источник жизненных сил, ему соответственно не хватает энергии, получаемой из пищи, воздуха, окружающей среды.

Мы все знаем, что творческие и увлеченные люди меньше болеют. Ведь секрет молодости и здоровья в постоянном движении, творческом устремлении, постоянной смене деятельности
. В любом возрасте есть возможность обрести единомышленников, реализовать свои способности, свой талант. Увлекаясь любимым делом во благо других, человек меняет свое отношение к болезни, а это уже путь к исцелению.

Поэтому, пожилые люди, выбросьте из своей души злобу и ненависть. Злые люди долго не живут. Принимайте по утрам прохладный или контрастный душ. Это тренирует иммунную систему, учит ее защищаться от простудной и других инфекций. Найдите время для прогулок. Исследования доказывают, что головной мозг у тех, кто ходит пешком даже 30 минут в день, работает на 15 – 20 процентов лучше, чем у тех, которые ограничивают свою физическую активность. После 50 лет ограничьте в своем рационе мясные и высококалорийные продукты, чрезмерно острые, соленые, сладкие. Ешьте простую пищу: фрукты, овощи, каши. Напрягайте мозг. Читайте, разгадывайте кроссворды, освойте компьютер. В жизни еще столько нерешенных проблем – найдите среди них посильные для себя. Нужно жить, а не загонять самих себя преждевременно в сферу небытия!

Геронтологи считают, что болезни не являются непременными спутниками старости. В любом возрасте человек может и должен быть полезным обществу и семье.