

Автор: Т. Куденьчук, врач-терапевт (заведующий) тер. отд. № 1 поликлиники



**Важно поддерживать в активном состоянии и разум, и тело.** Постоянно тренировать свой мозг: больше читать, заучивать стихи, изучать иностранный язык, разгадывать кроссворды, играть в интеллектуальные игры, осваивать компьютер.

**Не залеживайтесь на диване перед телевизором.** Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями не менее получаса. Женщины, как правило, живут дольше мужчин еще потому, что им легче находить для себя посильные нагрузки, да и домашних дел всегда предостаточно. Обязательно гуляйте каждый день, чтобы снять стресс и снизить артериальное давление, заставить работать суставы.

**Боритесь со стрессами: они ускоряют старение, приводят к различным болезням.** Не пропускайте визиты к врачу. Ведь профилактика лучше, чем лечение. В любом возрасте полезны водные процедуры: контрастный душ, обливания прохладной водой, теплые ванны с эфирными маслами.

**Очень важно следить за своим питанием.** Исключите жареную пищу. Если ваш вес намного превышает норму, то вы входите в группу риска по диабету, гипертонии, ишемической болезни сердца, остеоартрозу и другим заболеваниям суставов. Поэтому ешьте как можно меньше жирного, картошки, макарон, хлеба, сладкого. Хлеб – только зерновой. И наоборот, ешьте как можно больше овощей и фруктов и мед – 1-2 столовые ложки ежедневно. Налегайте на овсянку в самых разных видах. Еще на вашем столе всегда должны быть кисломолочные продукты, в частности кефир. Не пере едайте и не злоупотребляйте алкоголем. Употребляйте не менее 8 стаканов жидкости в день (сюда входят и суп, и сок, и чай, и простая вода), уменьшите количество соли и острых продуктов.

**Не курите.**

**К сожалению, с возрастом сон становится более поверхностным.** Глубокий сон серьезно сказывается на продолжительности жизни, влияя на сопротивляемость организма болезням, состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. Старайтесь засыпать и просыпаться в одно и то же время и спать не менее 8 часов. Постель должна быть достаточно жесткой. проветривайте перед сном комнату, и пусть там будет темно и тихо. Не переedayте на ночь. Лучше выпить теплого молока с ложечкой меда. Помогают заснуть и теплые ванны с добавлением 6-10 капель масла (бергамот, ромашка, герань, можжевельник, лаванда, лимон или роза).

**Продлите свои активные годы!**