Автор: admin
07.09.2013 23:21 -

Как сохранить молодость до ста лет?

На протяжении веков человечество мечтало создать эликсир молодости для продления жизни человека. Как в природе происходит смена времен года, так и в жизни человека. Человек проходит через разные возрастные рубежи: здоровая, беззаботная юность готовит деятельную зрелость, с годами уступающую место разумной, неспешной, благородной старости.

Шумерские тексты, насчитывающие 3-4 тысячи лет, рекомендовали снадобья от седины и ухудшения зрения.

Древние египтяне считали, что люди могут дожить до 110 лет, это тот возраст, который, согласно современным воззрениям, является пределом человеческой жизни.

Древнегреческий врач **Гиппократ** рекомендовал питаться умеренно, заниматься физическими упражнениями и принимать горячие ванны тем, кто хочет дожить до преклонных лет в полном здравии. В то время старение объяснялось утечкой природного человеческого тепла и высыханием организма.

Известный древнегреческий философ **Платон** упоминает о том, что на процесс старения влияет образ жизни. Люди, которые умеют приспосабливаться к различным жизненным ситуациям, активнее борются со старением и старостью.

Аристотель также полагал, что причиной старения является потеря природного человеческого тепла.

Цицерон рекомендовал физические упражнения, умеренное питание, и главное - интеллектуальную активность, чтобы замедлить процесс старения. Он призывал, чтобы люди и в старости учились, поскольку учение сохраняет душевную свежесть.

Сенека подчеркивал, что образ жизни гораздо важнее числа прожитых лет.

Маймонид, еврейский философ, считал, что продолжительность жизни задана заранее, но полагал, что ее можно увеличить благодаря выполнению соответствующих профилактических упражнений.

Английский философ **Роджер Бекон** полагал, что организм человека стареет потому, что изнашивается.

Если проследить историю, то видно, что первобытные предки, как полагают ученые, доживали до 19-20 лет. Во времена Римской империи средняя продолжительность жизни не превышала 25 лет, а в период феодального строя 30-35 лет. В настоящее время средняя продолжительность жизни колеблется от 63 до 70 лет, однако, ученые считают, что человек может прожить 100-150 лет.

Старость нужно рассматривать как равноценный этап жизни наравне с молодостью и зрелостью. Опыт и знания приходят с возрастом.

Как продлить человеческую жизнь, сделать ее полноценной, на всех этапах сохранить здоровье, и на закате ее добиться того, чтобы старость была в радость? Со временем старость перестает быть синонимом дряхлости, старость станет олицетворением бодрости, больших физических и умственных возможностей, интересной и плодотворной деятельности. Старость не является чем-то патологическим, неестественным, а представляет собой нормальное физиологическое состояние организма. Французы даже называют ее третьим возрастом, стараясь утвердить, что старость такой же равноправный этап жизни, как молодость и зрелость. У многих она ассоциируется с осенью, и надо сделать так, чтобы эта осень стала золотой, это вполне посильная и реальная задача.

Английский писатель **Бернард Шоу**: «Вы не должны думать, что, раз я стал старым, я стал очень мудрым. Возраст не приносит мудрости, но зато он приносит опыт, которого не может быть у молодых. Старость несет с собой много ценных и положительных качеств. Человек становится рассудительным опытным, и это трудно переоценить».

Ученые пришли к выводу, что удается не стареть именно тем, кто не хочет стареть. Старость - это не столько прожитое, сколько нажитое в процессе взаимодействия с внешней средой. Опыт и зрелость мыслей всегда были функцией времени, они остаются привилегией пожилых.

Все живое подвластно времени, которое оставляет на всем свой след. Очень важен определенный настрой, оптимистический взгляд на окружающее, привычка философски подходить ко всем явлениям жизни и не падать духом.

Удается не стареть тому, кто не хочет стареть, об этом не следует забывать. Активная творческая старость - вполне реальна. Большое значение имеет жизненная позиция человека. Процесс старения затрагивает характер личности и ее эмоциональную сферу. В этом имеются индивидуальные различия, они выражены значительно сильнее, чем возрастные.

Как говорится, возраст определяется не по дате рождения, а по внешнему виду. Оставайтесь молодыми и красивыми. Забудьте о том, что вам уже… о, ужас, 25 лет. Ведите активный здоровый образ жизни и будьте счастливы!

Автор - **Александра Симонова**
Источник