

# ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ – НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ



**Среди кавказских горцев много долгожителей. В российской глубинке тоже можно встретить людей, которым перевалило за сотню лет. Вместе с тем многие россияне не доживают даже до пенсии. Давайте попробуем разобраться в причинах этого.**

## **Наследственность и эмоции**

Одно из важных условий долголетия – хорошая наследственность. Однако, если постоянно подвергать себя отрицательным эмоциям и стрессам, можно намного сократить свою жизнь даже при хорошей наследственности. И, наоборот, оптимистичный взгляд на жизнь позволяет сохранить здоровье и жить дольше. Решительный борец со старением и один из самых больших оптимистов Поль Брег в книге «Построение

мощной нервной системы» приводит 5 грозных нервных симптомов, способных ослабить наш организм и даже убить его: равнодушие, нерешительность, сомнения, беспокойство и сверхосторожность.

Первые симптомы стрессового недомогания – частые головные боли, скачки кровяного давления. В результате длительного стрессового воздействия, как правило, наступает психическое истощение, может развиваться инфаркт миокарда. По мнению английских ученых, сердечные приступы могут быть следствием таких черт характера, как нетерпимость и скрытая настороженность. Состояние постоянной настороженности приводит к повышению в крови уровня адреналина и кортизона, которые повреждают стенки сосудов и способствуют образованию тромбов, что, в свою очередь, и приводит к сердечным приступам.

Для укрепления иммунной системы, предотвращения развития заболеваний, а значит, и для prolongации жизни очень важен оптимистичный настрой. Надо уметь радоваться жизни несмотря ни на что, избрав своим жизненным кредо мудрую философию японцев – «радоваться каждой иголочке». Не надо делать трагедий из неудач и поражений – из них надо извлекать уроки для позитивного движения вперед.

## **Общение с природой и активный образ жизни**

Для поддержания здоровья и жизненной энергии необходимо также как можно больше бывать на свежем

воздухе, чаще выбираться на природу независимо от погоды, поскольку «у природы нет плохой погоды, всякая погода благодать...». Эту благодать, необходимую для поддержания энергетического баланса, человек в огромной мере черпает именно в общении с природой. Положительное влияние на энергетику человека оказывают и наши меньшие братья – домашние животные. Общение с ними помогает снимать стрессы, облегчает состояние при многих недугах. Несомненно, что активный образ жизни, умеренные физические нагрузки, закаливание, трудовая деятельность тоже стимулируют повышение жизненного тонуса и, следовательно, способствуют продлению жизни. Нередко приходится сталкиваться с пожилыми людьми, которые, уйдя на пенсию и не сумев при этом направить свою энергию на другую активную деятельность, быстро сдают, начинают болеть и умирают раньше времени.

День хорошо начинать с контрастного душа или контрастных обливаний-обтираний. Водные процедуры рекомендуется завершать легкой дыхательной гимнастикой, после чего полезно помассировать кончиками пальцев кожу головы.

### Рациональное питание

Важным условием сохранения долголетия является рациональное питание. Поэтому каждый человек должен придерживаться следующих правил здорового питания:

- получать только необходимое количество пищи, не перегружать желудок и печень;
- содержание белков, жиров и углеводов в пище должно быть сбалансировано;
- необходимо получать достаточное количество витаминов, макро- и микро-элементов, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения, выращенным без применения химикатов и пестицидов; овощи и фрукты лучше употреблять в сыром виде;
- надо пить необходимое количество жидкости, в том числе фруктовые и овощные соки; овощи и фрукты есть преимущественно с кожурой и семенами, которые богаты минеральными солями, витаминами, каротиноидами и флавоноидами;
- следует готовить овощи преимущественно на пару в герметически закрытой посуде; растительные и животные жиры добавлять в овощи только после их готовности;
- отдавать предпочтение растительным жирам, лучше – оливковому маслу.

Замечено, что жители Италии, Греции, Испании, использующие преимущественно оливковое масло, реже других страдают заболеваниями сердца и сосудов. Это связано с тем, что оно богато мононенасыщенной олеиновой кислотой, которая способствует снижению уровня холестерина в крови. По этой же

причине оливковое масло могут безбоязненно употреблять люди, склонные к полноте.

Повысить выносливость и сопротивляемость организма помогут растительные чаи. Зеленый чай снижает риск развития онкологических заболеваний. Это подтвердили исследователи Медицинского колледжа штата Огайо (США), обнаружив в нем вещество EGCG, способное связывать и ингибировать фермент урокиназу, провоцирующую рост злокачественных опухолей.

Кроме того, давно известны различные растительные сборы, оказывающие на организм человека общеукрепляющее, тонизирующее и, следовательно, омолаживающее действие. Такие сборы время от времени могут быть прекрасным дополнением к пищевому рациону. В качестве примера приведем сбор из цветков ромашки аптечной, зверобоя продырявленного, цветков бессмертника песчаного и березовых почек. Периодическое употребление настоя, приготовленного из смеси перечисленных растений, очищает организм от жировых и известковых отложений, улучшает обмен веществ, придает эластичность сосудам и таким образом предупреждает развитие стенокардии, инфаркта, склероза, устраняет шум в голове, улучшает зрение, уменьшает вероятность образования опухолей.

### Вредные привычки

Давно известно, что вредные привычки (алкоголизм, курение и наркотики) не способствуют продлению жизни. К сожалению, число людей, пораженных этими страшными недугами, стремительно растет, особенно среди молодежи. На сегодняшний день в России зарегистрировано более 3,3 млн больных наркоманией (последние 5 лет это число увеличилось в 3,5 раза). Из них более 60% – дети и подростки в возрасте 13–18 лет и 1/3 – женщины. Число смертей от наркотических отравлений за 10 лет возросло в 12 раз (среди детей – в 42 раза). Общее число больных алкоголизмом в стране за последние 10 лет составило около 2,8 млн человек. Табачной зависимостью в России страдают 70,5% мужчин, 30% курящих – женщины; к 14–15 годам курят уже 20% мальчиков и 11% девочек. Установлено, что курение провоцирует не только рак легких (среди больных этим заболеванием 96–98% – курильщики), но и является причиной сердечных приступов и язвы желудка. По данным ВОЗ, стенокардия встречается у курильщиков чаще в 18 раз, чем у некурящих, инфаркт миокарда – в 12 раз, причем у женщин курение является причиной 50% сердечных приступов. Среди страдающих язвой желудка курящих в 10 раз больше, чем среди больных другими заболеваниями.

Приведенные данные красноречиво говорят о том, что искоренение вредных привычек поможет значительно повысить продолжительность жизни россиян.

*Н.М. Насыбуллина, докт. фарм. наук,  
Казанский государственный медицинский университет*