



Сегодня, 1 октября, по инициативе ООН отмечают Международный день людей пожилого возраста. Он призван привлечь внимание общественности к проблемам пожилых людей. По международным нормативам, пожилым считается человек от 65 лет и старше. Таких людей во всем мире около 630 миллионов.

Одной из серьезных проблем людей преклонного возраста является ухудшение состояния здоровья. Когда функции организма ослабевают, возникает целый букет болезней, бороться с которыми непросто. Отказ от вредных привычек, свет, воздух, вода, рациональная пища, движение и психическая регуляция - вот те средства, которые помогают сохранять бодрость и хорошее самочувствие в любом возрасте, сообщают **"Горловскому Медиа Порталу"** в Центре здоровья г. Горловка.

С помощью простого упражнения можно заставить работать «второе сердце» - капилляры, которые обеспечивают кислородом наши внутренние органы. Для выполнения этого упражнения нужно лечь на спину, поднять вверх руки и ноги и несколько раз встряхнуть кистями и стопами. Это упражнение можно выполнять два раза в день – утром и вечером.

Теперь поговорим о коже. Через микроскопические поры кожа человека вдыхает кислород и выдыхает углекислоту. Если эти поры по каким-то причинам оказываются закупоренными, дыхание нарушается. Следите за чистотой кожи, старайтесь носить одежду из натуральных тканей, чаще бывайте на свежем воздухе. В теплое время года можно принимать воздушные ванны (самое лучшее время для этого утро до 10 часов или же вечер перед заходом солнца). А вот солнечные ванны пожилым людям надо принимать осторожно, только под специальными перекрытиями, под кронами деревьев.

Чтобы жизнь клетки была здоровой, из нее должны быть удалены шлаки. Природа создала несколько путей, по которым эти шлаки удаляются: сосуды лимфатические, венозные и протоки потовых желез. Десятки тысяч лет, когда первобытный человек бегал весь день в поисках пищи и целый день потел, все три канала работали на полную

мощность. Современный человек мало подвижен и все яды, которые должны удаляться с потом, носит в себе. И потому, и кровеносная, и лимфатическая система, а значит, и печень, и почки работают с перегрузкой, и появляются болезни печени и почек. Так что, нужно двигаться, нужно потеть! Для любого возраста существует свой возможный набор движений, которые можно и нужно совершать ежедневно. Самый простой и доступный большому количеству людей способ занятий физкультурой – это пешая ходьба. Если вы возьмете себе за правило ежедневно совершать пешие прогулки, да, если вы еще найдете для таких прогулок улицы, где меньше автомобилей и больше деревьев – это в несколько раз улучшит состояние вашего здоровья.

Правильное питание – это важный фактор для укрепления здоровья пожилых людей. Нужно избегать питания пищей, купленной в уличных ларьках. Есть желательно в одно и то же время. Следите, чтобы в рационе всегда были первые блюда и горячая пища. Избегайте употребления мучного и сладкого. Желательно употреблять овощи и фрукты по сезону, избегать консервов, острого, злоупотребления животными жирами. Во время еды не отвлекайтесь на просмотр телепередач, чтение газет и журналов.

Еще надо сказать об одном важном факторе, об укреплении нервной системы. Мы должны держать свои мысли под контролем. Почему это так важно? Головной мозг является центром, который координирует работу всего организма. Другие органы и системы работают на него. Их благополучие во многом зависит от того, как функционирует мозг. Жизнь похожа на огромную реку, которая разветвляется на два потока: первый несет всех к здоровью, второй течет в противоположном направлении и выносит попавших в него к болезням и преждевременной старости. Так вот эта река течет в мозгу и состоит она не из воды, а из мыслей. Первый поток представлен положительными мыслями, а второй – отрицательными. Гоните от себя отрицательные мысли, боритесь с ними. Наши мысли и эмоции не только формируют события нашей жизни, но и влияют на состояние всего организма! Позабудьте о жалости к себе, учитесь наслаждаться каждым мгновением жизни. Очень часто истинные радости очень просты, а каждая крупинка радости послужит на благо вашему здоровью!