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 переедайте 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 переедайте 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!