

Как остановить, приостановить своё старение

В обществе, как это ни печально, сложился такой стереотип мышления: все мы неизбежно стареем, а, значит, утрачиваем свою привлекательность, силы и здоровье. И жизнь, соответственно, теряет краски, становится безрадостной. Это – своеобразная ментальная программа, которая вызывает состояние страха перед старением, а он-то и делает свое черное дело.



Что такое страх перед старением?

Давайте проанализируем, в чем суть страха перед старением или по-научному – геронтофобии. Спросите у себя сами, и поймете, что в его состав входят такие фобии:

- утрата внешней привлекательности;
- ухудшение состояния здоровья, физические ограничения;
- снижение социальной активности, боязнь остаться не у дел;
- неизбежность одиночества и ненужности;
- неотвратимость угасания и наступления конца жизни.

Вполне логично, что вы возразите: а разве это не так, разве кто-то может остановить перечисленные процессы, ведь так устроен земной мир, в котором нет вечной молодости и вечной жизни. И вы будете правы, потому что так и есть.

Но, с другой стороны, подумайте над такими фактами. Одни люди стареют рано, их одолевают болезни, они преждевременно утрачивают свою физическую и социальную функциональность. Другие же долго остаются в хорошей физической форме, ведут активный образ жизни, даже дают потомство в пожилом возрасте, доживают до 100 лет и больше. И, к сожалению, таких людей меньше.

В чем же причина? Отнюдь не в наследственности, и это уже доказано наукой. Она кроется в образе жизни человека, а он зависит от образа мыслей. Поэтому, пересмотрев свое отношение к старости и к жизни вообще, можно создать в сознании программу, которая будет посылать команды организму, а он их будет послушно выполнять. Это позволит не состариться раньше времени, долго сохранять активность и прожить много лет.

Как нас одолевает страх перед старением?

Геронтофобия вам всегда сопутствует, как только возраст «переваливает» за 40-50, а иногда и раньше. Она тихонечко и незаметно следует с вами по жизни по параллельной дорожке, внимательно наблюдая за своим попутчиком и выжидая подходящего случая исподволь на вас напасть. И таких подходящих случаев в жизни не пересчитать, вот лишь несколько наиболее ярких примеров:

- пролегли морщинки, появилась отечность век;
- ухудшилась память;
- ваш супруг или любимый человек ушел к молодой женщине;
- на работе спят и видят, когда вы уйдете на пенсию;
- у вас обнаружили серьезное заболевание, требующее лечения.

Вот тут-то все зависит от вас, как вы отреагируете на ситуацию. Если впадете в уныние и поддадитесь чувству безысходности – это как раз та почва, на которую тут же поселится страх старости, и тут же начнет вами управлять, еще более ухудшая ваше положение.

Как преодолеть страх перед старением?

Нельзя поддаваться любому событию, которое наведет на мысль о старении. Всегда помните, что вы – человек, личность, и вы проживаете только свою, интересную и неповторимую жизнь, и никто не вправе вам помешать. Продолжайте заниматься своим делом, уделите себе, любимому, больше внимания. Позвольте себе то, что раньше не позволяли – съездите в путешествие, посетите выставку, музей, концерт, ресторан, купите себе желанную вещь, наконец.

Ни в коем случае не забывайте о физической активности, продолжайте делать зарядку, пробежки, пешие прогулки, посещать бассейн, ездить на велосипеде и так далее. Вы до сих пор не приступали к этому? Немедленно исправляйте ситуацию, а результат увидите уже в первые дни. Комплекс гимнастики против старения вы можете выбрать [на этой странице](#).



А вот, что советуют опытные психологи

Достаньте альбом своих фотографий разных времен, выберите из них, где вам 35 и старше, разложите и посмотрите внимательно. Заметили, что есть фото, где вы постарше, а выглядите куда лучше, чем в 35? И о чем это говорит? Да только лишь о том, что возраст и старость – понятия не совсем идентичные, и нечего списывать на годы старение.

Далее, расслабьтесь и поразмыслите. У вас за плечами большой жизненный опыт, значит, вам легче находить выход из сложных ситуаций. Вы перенесли уйму всяких заболеваний, а это значит, что у организма выработался иммунитет, устойчивость, иначе и не бывает. Значит, вам легче прожить, чем молодым людям. Тогда зачем впадать в грусть и уныние? Ведь они-то и есть причина распоясавшегося старения.

Совет от диетологов

Попробуйте рецепт, улучшающий обмен веществ и функцию всех органов, а значит, и замедляющий процесс старения. Он очень прост. Все, что от вас требуется – 400 мл горячей питьевой воды и 2 дольки лимона.

Сразу после пробуждения натощак выпиваете 1 стакан (200 мл) с 1 долькой лимона, не спеша, мелкими глотками, будто пьете чай. Спустя 20-30 минут оставшиеся 200 мл тоже с лимоном.

Такое оздоровление нужно провести в течение 1 месяца, не пропуская ни одного дня. И эффект не заставит себя ждать. Это подтверждают те, кто уже испытал метод на себе. У многих после этого стакан горячей воды с лимоном стал постоянной привычкой, помогающей поддерживать организм в тонусе.

Итак, подведем итог, как обуздать старость. Не бояться ее и как можно меньше думать о ее приближении, заниматься любимым делом, стараться больше времени быть занятым, больше двигаться, делать зарядку, общаться с людьми, позволять себе хотя бы маленькие радости. И вы ощутите, что старость отступает. Ведь все в наших руках.