



99

лет
активного
долголетия

Е.А. ТАРАСОВ
Врач высшей категории

**КАК ДОЖИТЬ
ДО 100 ЛЕТ
БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ И БЕД**



Москва
2016

УДК 615.89
ББК 53.59
Т19

Тарасов, Евгений Александрович.

Т19 Как дожить до 100 лет без болезней и бед /
Е. А. Тарасов. — Москва : Издательство «Э», 2016. —
128 с. — (99 лет активной жизни).

ISBN 978-5-699-84585-9

Более трех сотен лет тому назад знаменитый англичанин Джонатан Свифт написал: «Каждый хочет жить долго, но никто не хочет стареть». Однако, действительно, для того, чтобы стать долгожителем, нужно не только хотеть этого, но и знать как.

Так в чем же заключен секрет активного долголетия человека?

В наши дни практически каждый понимает: чтобы жить долго — недостаточно лишь правильного образа жизни и здорового питания. А нужно кое-что еще...

А что именно, вы узнаете из новой книги врача высшей категории Е.А. Тарасова.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Тарасов Е.А., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2016

ISBN 978-5-699-84585-9

.....

СОДЕРЖАНИЕ

.....

«СРЕДСТВО МАКРОПУЛОСА» (Вступление)	7
ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	14
Несколько важных вопросов самим себе... 14	
Ваш защитник — иммунитет	15
Закаляйся, если хочешь быть здоров!.....	25
Повышайте жизненный тонус!	28
Берегите систему кровообращения	34
Сохраняйте свои суставы	48
Боритесь с метеопатией	57
Чтобы не СТРЕССнуло здоровье.....	62
Не мчитесь от здоровья!.....	77
Не давайте шанса депрессии!.....	82
Прикажите себе жить!.....	92
Побеждайте синдром хронической усталости	98
Преодолевайте «нервную слабость»	104
Не умножайте ряды ипохондриков!	109
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.....	115

«СРЕДСТВО МАКРОПУЛОСА»

(Вступление)

Размышления на тему долголетия во все века занимали умы многих выдающихся людей. В пьесе «Назад к Мафусаилу» Бернард Шоу высказывал надежду, что возможность жить несколько сот лет приведет человечество к идеальному состоянию — будущему раю на земле. А вслед за Шоу Карел Чапек придумал захватывающий авантюрный сюжет вокруг легендарного средства Макропулоса — эликсира, который дарует бессмертие.

Увы, в нашем народе издавна бытует «мудрость», гласящая: «Старость — не радость». И действительно, годы, отягощенные приобретенными в течение даже «беспечно-безрасудной» и вроде бы не самой тяжелой жизни болячками, безрадостны. Многие, по меткому выражению одного из героев Э. М. Ремарка,

превращаются с годами в «кладбище ходячих бифштеков». И столь же немалое число людей к старости напоминает пресловутый «кожаный мешок с костями». Однако каждому даже в преклонном возрасте хотелось бы чувствовать себя молодым и здоровым. И их легко можно понять.

Вот только многие могут возразить, что это всего лишь несбыточные мечты. И ошибутся! Ибо есть средства, позволяющие не только оставаться молодыми, но и... помолодеть! Известно, что одна из народных мудростей гласит: «Юн и в старости тот, кто смолоду здоровье бережет». И вот эта «Программа» как раз и является своеобразным «средством Макропулоса»:

ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ, НУЖНО:

— Меньше есть, чаще употреблять в пищу рыбу и морепродукты, свежие овощи и фрукты, зелень и орехи, пить больше воды.

— Заниматься физкультурой, как можно больше двигаться — ходить, путешествовать, а тем более не забывать о регулярной утренней гимнастике с последующими водными процедурами и самомассажем.

— Дышать свежим воздухом.

- Использовать приемы психической саморегуляции (настрои, тренинги, медитацию...).
- Спать столько, сколько нужно.
- Любить жизнь, себя, людей.
- Находить, несмотря ни на что, все новые и новые источники положительных эмоций, быть оптимистами, настраиваясь на здоровое долголетие.

И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ:

- Переедать.
- Употреблять много спиртных (особенно крепких и некачественных) напитков.
- Много курить.
- Сидеть все время дома, смотреть часами телевизор.
- Торчать не только дни, но и ночи в «социальных интернет-сетях».
- Застрывать на «негативе».
- Предаваться мрачным, а особенно «упадническим» мыслям, дуться на окружающих.
- Бранить молодых, страшиться всего нового.
- Экономить свои чувства.
- А представительницам слабого пола — мрачно одеваться или носить сверхвысокие каблуки.

.....

ТЕСТ

Каков ваш возрастной потенциал?

Оценить его вы можете с помощью предлагаемого несложного теста, если будете честно выбирать наиболее подходящие для вас варианты ответов на все его вопросы.

Если вы согласны с утверждением, содержащимся в каждом пункте этого теста, оценивайте его 4 баллами; если согласны только частично — 3 баллами; если сомневаетесь в его верности применительно к вам, вамлагается 2 балла; если же категорически не согласны — оценивайте его в 1 балл.

1. Вам нравится петь и танцевать.
2. Вы занимаетесь физкультурой и спортом для удовольствия.
3. Вам нравится решать задачи.
4. Вы любите прикасаться к другим людям, можете их обнять.
5. Вам нравится реализовывать новые идеи.
6. Вы любите детей.
7. Вам нравится фантазировать и мечтать.
8. Вы постоянно строите все новые планы на будущее.
9. Людям нравится ваше общество.

10. Порой вы чувствуете, что думают или чувствуют другие.
11. Вы легко можете заплакать.
12. Вас стимулируют перемены и риск.
13. Вы неплохо знаете, как получать удовольствие.
14. Вы считаете свою работу интересной и важной, она приносит вам радость.
15. Вам нравятся люди, особенно не похожие на вас.
16. Вы всегда думаете о новых и лучших способах справляться с самыми разными делами.
17. Вы расцениваете свою работу как игру.
18. Вы часто ощущаете себя счастливым и довольным жизнью человеком.
19. Вы стремитесь завязывать новые интересные знакомства.
20. У вас хорошо развито чувство юмора.
21. Вы до сих пор летаете во сне.
22. Вы смело смотрите в будущее и постоянно надеетесь на лучшее.

.....

КЛЮЧ

Если в сумме набрано от 61 до 88 баллов, это означает, что у вас имеется немало сти-

мулов к нормальной жизни. Вы наверняка оптимистичный, открытый, доброжелательный, общительный, хотя, быть может, и несколько эксцентричный человек. Ваш энтузиазм и ваша энергия заразительны, и людям нравится быть в вашем обществе. Эти качества не только поддерживают вашу нервную и иммунную системы на должном уровне, но и помогают легко выбираться из большинства заболеваний, что, конечно же, продлевает вашу жизнь. И вы, скорее всего, сейчас не только выглядите моложе, но и уж точно ощущаете себя моложе своих лет.

Если у вас оказалось от 36 до 60 баллов, то это свидетельствует о том, что по дороге к житейской зрелости вы, похоже, принесли в жертву некоторые свои полезные черты. Вы — т.н. «средний взрослый». Похоже, что ответственность и многочисленные стрессы уменьшили вашу способность радоваться, а это может приводить к серьезным последствиям. Вы, скорее всего, склонны к таким болезненным проявлениям, как головные боли, боли в спине или пояснице, нарушениям сна, к вам нередко «привязываются» болезни. Но вы способны получать удовольствие от жизни, а если начнете вести более разумный образ жизни, не избегая физкультуры, правильно

питаясь, то сумеете улучшить свое здоровье и вернуть естественное стремление к радости.

А если сумма набранных баллов оказалась меньше 36, то, скорее всего, вы чувствуете себя не только физически, но и душевно достаточно пожившим и уже успевшим основательно устать от этой жизни человеком. Возможно, вы принадлежите к той категории людей, которые подтверждают известную истину, гласящую: «Порой ничто так не старит, как мысли о старости!» В общем, все это может говорить о том, что для вас уже пришло время начать переоценивать свою жизнь и попробовать поискать в себе те естественные черты, которые способны помочь вам быть более открытым и непосредственным человеком, и хотя бы начать соответствовать своему возрасту.

.....