

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ - В НАШИХ РУКАХ: СОВЕТЫ ЧЕШСКИХ ВРАЧЕЙ



Хотим ли мы жить долго и счастливо? По меньшей мере странный вопрос? Подавляющее большинство из нас без сомнения ответит на этот вопрос утвердительно. Природа человека и генетически заложенный инстинкт самосохранения приводит нас к неустанным поискам «рецепта вечной молодости». С самого начала века средняя продолжительность жизни в мире возросла более чем в два раза. Интересно что, эта тенденция неизменна. А значит, что у нас есть шанс жить дольше чем наши предки.

На первый взгляд может показаться, что основной причиной роста продолжительности жизни является семимильный прогресс, который наблюдался в медицине от начала двадцатого столетия. Молекулярная генетика и биология без сомнения открывают в наши дни совершенно новые перспективы для лечения заболеваний. Необходимо подчеркнуть что уровень технического оборудования в современных клиниках невероятно высок.

Высококвалифицированные врачи и средний медицинский персонал часто спасают жизни больных, используя современного оборудования. Не смотря на это, согласно последним данным, уровень мед сервиса, как это не удивительно, мало влияет на долголетие человека. Люди живут дольше благодаря высокому уровню гигиены, высокой безопасности труда и качественному питанию, т.е. прогрессу в сфере услуг. Все эти факторы можно обобщить в единую составляющую, которую часто называют «жизненный стиль». Справедливо отметить, значительное влияние на долголетие оказывает и генетическая предрасположенность организма человека. Добавим к этому удержание нормального веса тела, физическую активность, отказ от курения, алкоголя и наркотиков, сбалансированное питание и выходит, что окончательное решение о том, как долго нам жить, принимаем мы самостоятельно. Если мы по настоящему хотим жить дольше, мы в состоянии помочь себе. И начать это делать нужно прямо сегодня, дабы завтра мы могли баловать своих правнуков!

Начните со здорового питания. Все знают, что избыточный вес приносит с собой целый ряд болезней, тучные люди чаще страдают болезнями позвоночника, болезнями эндокринной системы, различными видами опухолей, болезнями сердца, высоким давлением. Те из нас, кто тщательно регулируют количество килокалорий в своем рационе, могут избежать множества проблем со своим здоровьем. Опыты показывают, что у таких людей наблюдается гораздо меньший риск возникновения заболеваний сахарного диабета, инсульта и сердечно-сосудистой системы. Отсутствие этих трех заболеваний в значительной мере повышает вероятность дожить до прекрасного возраста в здравии. Для тех, у кого недостаточно силы воли справиться сбалансированным питанием самостоятельно, предлагаются многочисленные программы нацеленные на снижение веса под руководством опытных врачей диетологов. Чешские курорты широко известны эффективными лечебными программами с фокусом на снижение веса.

Ходите пешком, делайте гимнастику, бегайте в парке, хотя бы 30 минут каждый день - и риск коронарных сердечно-сосудистых заболеваний снизите на 40 %!

Развивайте позитивное мышление, смейтесь чаще! Добродушный смех - это все равно что непродолжительная гимнастика. «Один час смеха можно приравнять к 10 минутам бега трусцой или гребле» - утверждает курортолог Dr. M. Kalousek. Исследования однозначно доказывают, что от смеха повышается активность иммунной системы и снижается уровень гормонов стресса в организме.

Берегите семейный очаг! Занимайтесь любовью. По настоящему счастливые браки продлевают жизнь, как мужчинам, так и женщинам. «Разводы и вторые браки сокращают нашу жизнь», - сообщает научный материал в широко известном журнале **Health Psychology Journal**.

Регулярное оздоровление организма, включает активный отдых и профилактическое [санаторно-курортное лечение](#). Необходимо подчеркнуть что с **оздоровлением организма** нужно начинать не когда поставлен диагноз, а в форме профилактики. Профилактика возникновения болезней еще один надежный способ продлить жизнь. Немаловажно отметить, что профилактическое санаторно-курортное лечение не только увеличивает продолжительность жизни, но и заметно улучшают ее качество. Но ведь именно высокое качество жизни - это не только средство как продолжить жизнь но и собственно цель к которой мы все так стремимся.

Date: 2017-10-19

Article link:

<https://xn--l1aeg4d.www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/spa-treatment-for-longer-life-1165.html>