

ОПТИМІСТИ – ДОВГОЖИТЕЛІ



Всю нашу розумову діяльність контролює кора головного мозку. Саме з неї подається сигнал про будь-яку форму діяльності, що сприймається як небезпечна для здоров'я. Так, стрес сприймається тілом як чинник, що загрожує життю, навіть тоді, коли ми так не думаємо.

Усі хвороби розпочинаються в думках. У головному мозку міститься лімбічна система, що включає у себе гіпоталамус. Вона її поєднує наш емоційний стан та рівновагу з ендокринною системою, тому є дуже важливою для зв'язку тіла з мозком.

Життєві ситуації не є ані «поганими», ані «гарними» – вони просто є. Оцінку їм дає наша власна «реакція» на них. І така «реакція» містить ключ до здоров'я та довголіття або до хвороб і раннього відходу з життя. Навіть ідеально харчуючись, бігаючи щодня, проте почувуючись при цьому песимістом, про здоров'я можна не мріяти.

У оптиміста ж є всі шанси жити довго й без хвороб.

Песиміст, зламавши ногу, нитиме і страждатиме, отруюючи життя собі та людям, які його оточують, негативними думками і емоціями, заважаючи імунній системі прискорити процес одужання.

А оптиміст, навіть на таку, здавалося б, безпорадну ситуацію, дивитиметься з позитивного боку. Він радісно повідомлятиме, що йому пощастило, бо зламав лише одну ногу і така «реакція», власне, і стане запорукою швидкого одужання, бо не заважатиме імунній системі активізувати приховані резерви організму, а вони – величезні.

Оптимісти полюбляють сміятися, а під час сміху гіпофіз виділяє ендорфіни сімейства морфінових, які в багато разів потужніші клінічного морфію (наркотичний знеболювальний засіб).

Називаючи свій вік, оптиміст не мовить «уже», а каже – «ще»: «Мені ще тільки 70 років». У такий спосіб він надає своєму організму установку, що 70 років – «дитячий» вік (вислів М.Амосова).

*«Веселе серце благотворне як ліки,
сумний дух сушить кості!»
(Біблія. Старий Заповіт. Притчі)*

*«Життєрадісність – це здоров'я,
зневіра ж, навпаки, – хвороба».
(Шекспір)*

*«Важливо не те, що з нами відбувається,
важливо те, як ми до цього ставимося».
(Східна мудрість)*

*«Не можна лікувати душу окремо,
а тіло окремо – душа й тіло нероздільні».
(Гіппократ)*

*«Найважливішу роль у справі здоров'я та довголіття
відіграє «рівень душевного комфорту».
(М.Амосов)*

Доречно нагадати такі поетичні рядки, які є добрим вітанням сімдесятирічним ювілярам 2010 р.

Лиш сімдесят? – Це ж мить єдина!

Нема, мабуть, про що й казати:

Це ж зовсім молода людина –

Адже це двічі тридцять п'ять.

Душа така ще, власне, юна,

Вогонь у серці ще не згас –

Це усміхається Фортуна

По десять років сьомий раз.

Нехай і дальш не гірше буде –

В порохівницях порох є!

Недарма ж Вас шанують люди:

З Вас кожен приклад нам дає.

Отож, дозвольте побажати

Вам довгих і щасливих днів.

Не обмина добро хай хати,

Любов і радість – поготів!

Ведіть активний спосіб життя, бо рух поліпшує роботу мозку: пам'ять, увагу, мислення й решту важливих мозкових функцій.

Існує думка, що американці розпочинають лікуватися за два роки до хвороби, а ми – через 15 років як захворіли. На жаль, це – гірка правда. Адже дбати про здоров'я маємо постійно, тоді й житимемо довго і щасливо при здоров'ї, а бути здоровим – вимога часу.

***Пам'ятаймо, що бажання бути здоровим –
нині не примха, не забаганка – це та необхідність,
без якої неможливе повноцінне життя.***