

Старость — это болезнь, и она излечима

Эти слова известного американского специалиста по питанию профессора Генри Шермана подтверждают ученые всего мира. Мы сами должны сделать все для того, чтобы в семье ни один ребенок не болел, и ни один пожилой человек не страдал от старости.

Человек может прожить 300, 400 и даже 1 000 лет, если его организм обеспечивается всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами. Этому мнения придерживаются многие естествоиспытатели, занимающиеся проблемами долголетия. Рожер Бэкон, например, считает нормальной продолжительностью жизни человека 1 000 лет.

В этом нет ничего сверхъестественного. Организм человека состоит из протоплазмы. Ученые утверждают, что в протоплазме нет ничего, что могло бы стареть или не могло бы обновляться. К 1928 году было зарегистрировано 8 000 поколений протоплазмы, которую в течение 17 лет исследовали ученые Л. Вудруф, Р. Эрдман и другие. Эта протоплазма не только не изменялась, но в ней не было обнаружено ни малейших признаков разрушения.

Существует множество долгожителей, как в природе, так и среди людей. Вот примеры, которые приводит в своей книге «Жить до 180» известный английский геронтолог Джустин Гласе: «В оранжерее Версальского дворца растет апельсиновое дерево, посаженное Элеонорой Кастильской. В Мексике есть кипарис, являющийся современником Кортеса. Баобабы, растущие в африканских саваннах, достигают возраста 5 000 лет. Некоторые рыбы (каarp, щука), а также животные (кабан) живут около 300 лет, черепахи — несколько веков, а обезьяны, лебеди, некоторые виды попугаев — 100–300 лет».

Согласно Ветхому Завету, Мафусаил почти достиг предела долголетия, он умер в возрасте 969 лет. Иосиф прожил 111 лет, Сара умерла в возрасте 127, Авраам дожил до 175, а Моисей до 120 лет. Древние греки считали, что «умереть в 70 лет — это почти то же самое, что умереть в колыбели».

Сегодня средняя продолжительность жизни человека составляет 70 лет, поэтому сама мысль, что можно жить долго и при этом не страдать, кажется фантастичной. Но все зависит от вашего настроения и образа жизни и мыслей.

Профессор Генри Шерман доказал, что продолжительность жизни животных можно увеличить с помощью пищи, в которой содержатся все необходимые элементы. Раньше человек не располагал знаниями о нуждах своего организма и поэтому не мог удовлетворять их. Это приводило к жестоким болезням и ранней смерти.

Многие ошибочно полагают, что человек не может жить, не болея и не старея. Но наука о человеке накопила уже столько знаний, что сейчас человек сам может позаботиться о своем здоровье. Однако для здорового долголетия необходим определенный образ жизни.

Что же необходимо делать для того, чтобы жизнь человека была продолжительной?

1. Правильное дыхание.
2. Активные мышечные упражнения, направленные на очищение капилляров, а также регулярные упражнения для усиления циркуляции крови, лимфы, всех жидкостей организма.
3. Прямой, гибкий позвоночник.
4. Рациональное питание: достаточное количество всех необходимых ингредиентов, создающих живую клетку, ткань, органы тела.
5. Употребление до 2,5–3 литров жидкости ежедневно.
6. Полноценный сон не менее 8–9 часов в сутки.
7. Физиологическое равновесие в работе всего организма: его клеток, тканей, органов, систем.
8. Положительные эмоции.
9. Серьезные благородные цели, которые пробуждают великую энергию творчества, стремление к постоянному учению, любознательность, желание быть приятным, полезным, необходимым другим.

Продолжительность жизни зависит от самого человека. Серьезные жизненные цели, любовь, деятельность для блага других рождает энергию, помогают человеку выжить, несмотря на самые трагические обстоятельства или мрачные прогнозы врачей, считающих его болезнь неизлечимой.

Неизлечимых болезней не существует, есть невежество в вопросе диагностики, непонимание причин их возникновения, незнание средств и способов устранения. Поэтому каждый человек должен быть грамотным в вопросах здоровья. Это и только это поможет ему жить творческой, интересной жизнью, используя достижения современной науки, а также собственные умственные, духовные и физические силы для реализации своих способностей.

Мы слишком мало знаем, на что мы способны на самом деле. Самопознание должно открыть нам глаза на самих себя. И если приложить серьезные усилия, каждый может стать тем, чем он хочет быть.

Организм человека — это великолепная, самообновляющаяся, самовозрождающаяся, самосовершенствующаяся система, но даже она не может нормально функционировать, если эксплуатировать ее неверно и не по своему назначению.

Все люди с детства привыкают к мысли, что 70 лет — предельный возраст. Если такая мысль принимается как аксиома, она прочно укореняется в сознании и дальше оказывает влияние на поведение и настроение человека. Скептицизм, сомнение, страхи могут свести на нет любые усилия.

Если вы хотите достичь желаемых результатов и встретить свой день рождения в 200 лет (поверьте, это вполне возможно), прежде всего не допускайте мысли, что старость близка и впереди вас подстерегают болезни, что вы становитесь слабее, а состояние здоровья должно только ухудшиться. Такие мысли опасны, они парализуют вашу волю к успеху. Наше здоровье, счастье, любовь и благополучие зависят только от нас!

По материалам сайта med.programx.ru