

Всем нам хотелось бы и это было самым простым, чтобы секретом молодости была бы какая-то маска или супер крем, однако нет. Истинными друзьями молодости являются здоровый сон, позитивные эмоции и активный образ жизни — вот почему:

1. Спи и молодежь. Доказано, что лучшее время для сна — это время с 22 часов вечера до 4.00 утра. С 22 часов до 00.00 восстанавливается психическое здоровье, а с 00.00 до 4 часов утра восстанавливается физическое здоровье. В этот период вырабатывается максимальное количество Мелатонина — гормона молодости. Мелатонин — гормон сна, основной гормон эпифиза, регулятор суточных ритмов. Являясь одним из самых сильных природных иммуномодуляторов и антиоксидантом, мелатонин регулирует наши биоритмы и защищает нас от стрессов, преждевременного старения и простудных заболеваний; поглощает свободные радикалы, препятствуя развитию онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Мы спим, а мелатонин работает — восстанавливает и укрепляет наш организм.
2. Позитивные эмоции. Каким образом позитивное восприятие мира помогает нам помолодеть? Это делают для нас смех и радость. То, что они — бесценные эмоции, известно всем, но мало кто задумывается над тем, что они — воздействие на нас гормонов жизни, гормонов роста, когда все тело — от глаз до рук и ног — наполнено радостью жизни, радостью бытия. Они "включают" в нашем организме новые программы — программы регенерации: под влиянием гормонов кожа становится более гладкой, морщины потихоньку разглаживаются, волосы приобретают блеск и гладкость, ногти перестают ломаться, фигура подтягивается, внутренние органы избавляются от недугов — мы реже бодем. Получается замкнутый — в хорошем смысле этого слова! — круг: вы молодеете, потому что радуетесь, и радуетесь, потому что молодеете.
3. При малоподвижном образе жизни снижаются окислительные процессы, в организме скапливаются продукты неполного окисления углеводов, что способствует атеросклерозу и другим заболеваниям, приводящим к раннему старению. С возрастом развивается ограниченность движения всех суставов и позвоночника, появляется сутулость, походка становится тяжелее, слабеет мускулатура, отмечается вялость работы многих органов, в том числе кишечника. Со спортом то это понятное дело, что хотя бы зарядку надо делать, но сейчас речь не об этом, а об активности в течении дня! Вести динамичную жизнь, наполненную различными мероприятиями, прогулками и даже уборка есть активность! Отдыхать лежа на кровати это отдых в минус себе и своей красоте! Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.