**Как научиться не стареть!!!**

*Состариться можно и в 30 лет, а можно и в 70 быть молодым. Старость — это состояние души. Так считаете ли вы себя молодым?*

Враждебное, недоброжелательное отношение к людям приводит к заболеваниям сердца. По сравнению с пессимистами оптимисты живут дольше в среднем на девять лет. Что же на самом деле происходит? Можете ли вы чувствовать себя молодым? Оказывает ли состояние вашей души прямое влияние на процесс старения? Оказывает, да еще какое! Медицина лишь недавно признала факт прямой связи между духовным и физическим состоянием человека, но уже существует целая отрасль медицины, изучающей взаимодействие между ними. Названная психонейроиммунологией, она пока находится в младенческом возрасте, но уже способна с уверенностью заявить, что уровень стресса влияет на иммунную систему. Один из пионеров этой отрасли — нобелевский лауреат доктор Кэндейс Перт, труды которого доказали тесную взаимосвязь между всеми клетками организма, что дает ему возможность работать как единое целое. Поэтому изменение деятельности клеток мозга, вызванное различными эмоциями, оказывает непосредственное воздействие на клетки всех остальных органов. Процесс осуществления связи между мозгом и всем организмом невероятно сложен. Химический передатчик импульсов между нервными клетками, находящимися в мозге, трансмиттерами, подвержен воздействию эмоций и в свою очередь вызывает физические реакции в остальных органах, включая систему сопротивления болезням. Таким образом, болезнь влияет на эмоции и поведение человека. В наше время считается, что выздоровление человека находится в прямой зависимости от его отношения к своему заболеванию. Одно исследование доказало, что среди больных раком груди женщин те из них, кто обладает духом сопротивления, выживают чаще, чем те, кто обреченно воспринял эту страшную болезнь. Не вызывает сомнения, что болезни сердца быстрее прогрессируют у чувствующих себя беспомощными, робких людей, чем у тех, кто этого не ощущает. Что еще создает состояние здоровья и молодости? Очень полезно умение не корить себя за мелкие прегрешения. Исследования показали, что люди, редко испытывающие угрызения совести, реже посещают врача или страдают простудными заболеваниями и гриппом. Доказано, что, если человек терзается угрызениями совести, доставив себе удовольствие занятиями сексом или поеданием шоколада, у него снижается уровень иммуноглобулина А, который соотносится с сильной иммунной системой. Ощущение себя молодым очень важно для предотвращения старения. Ваш разум подобен ракете с тепловой системой наведения — он движется к целям, которые вы ставите, — позитивным либо негативным. Так что, если вы постоянно думаете о себе как о стареющем, излишне толстом и потерявшем форму человеке, таким вы и станете. Думайте о себе как о молодом, полном энергии человеке, и вы будете вести себя соответственно. Думайте: «Я хочу выглядеть на десять лет моложе, обладать огромной энергией и радостью жизни». Затем спросите себя, какой образ жизни при этом вы стали бы вести? Как питались бы, воспринимали неприятности, с чего начинали бы каждый новый день? Если вы читаете эту статью, значит, готовы к восприятию новых идей. Одно это уже гарантирует, что вы всегда будете моложе своего календарного возраста. Очень помогает поддерживать мозг в активном и молодом состоянии полученное образование. И вовсе не обязательно иметь какую-либо ученую степень. Секрет долгой жизни — в постоянном и активном интересе к жизни. Поступите на курсы, отыщите лекторий по интересующей вас отрасли науки или ремесел. Постарайтесь как можно более разнообразно проводить выходные дни. Посещайте художественные выставки и музеи. Если вы забросили свои старые увлечения — спорт, рисование, походы в театр, — это верный признак старения души. Хотя бы раз в неделю совершите любой добрый поступок — опыты показывают, что это приносит больше пользы вам, чем тому, кто получает.