**ДОЛГОЛЕТИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Во все времена на земле люди хотели жить хорошо и долго. Когда везунчикам, наконец, достается это долго, то есть долголетие и долгожительство, жизнь становится уже мене интересной. Красота ушла, достают болезни, зрение, слух, мозговая активность начинают приближаться к нулевой отметке. И люди потихоньку начинают понимать, жизнь в этом возрасте выброшена насмарку.

Друзья, знакомые, родственники начинают потихоньку отворачиваться. Кому в доме нужна старая, неинтересная и ненужная рухлядь. Что же надо сделать, чтобы в пожилом возрасте не попасть в эту западню. И выглядеть хорошо и бодро. Все очень просто, нужно головой подумать заранее о своем здоровье, с молодости, можно и немного позже.

И тогда имя долгожитель будет приносить вам свои дивиденды в зрелые годы.

Но думать и соображать нужно быстро. Время не дремлет. И каждую минуту работает и за и против нас. Жить долго и хорошо, долголетие, долгожительство - вполне реально...

Страница не только познавательная, но и предназначена для граждан, с целью, чтобы в будущем, хоть у немногих граждан разбудить стремление и интерес к долгой жизни. Пропаганды здорового долголетия сейчас почти не встретишь, одна реклама и политика.

Может часть текста у кого-то отложится в подсознании. И подросши, и набравшись в жизни опыта, человек в будущем имел возможность и стремление к здоровому и активному долголетию. И чтобы люди, выросши в возрасте, не убаюкивали себя ненужными словами, типа я старый и жизнь для меня закончилась. Да если мозги заклинило, то закончилась.

Если вы не побеспокоились о своем здоровье заранее. И ежедневно не занимались, какой угодно необходимой для здоровья профилактикой. А у других наоборот, жизнь в зрелые годы только начинается. Потому что люди день за днем, шаг за шагом шли, а кто не мог идти, тот полз к долголетию.

И теперь пожинают плоды достижений. Продолжительной и творческой длинной жизни, долгожительства. Вот и все.

Но накопленных данных, достаточно чтобы профессионально сопровождать организм в комфортных для него условиях так лет до ста. Частично свою точку зрения я излагаю ниже. Более полную систему, я думаю, опишу намного позже. Многие вещи уникальные и аналогов в прессе я не встречал, хотя похожих рецептов масса.

А эффективность их совершенно разная. В сокращенном варианте я запустил ее для себя, и еще одного человека. Эффект чудесный. Формула рецепта проста и философская, хотя в исполнении сложновата.

Жизнь для жизни. Вкратце - здоровое тело, здоровый дух, круговорот энергии, движение, энергетические психотехники.

Я бы сюда добавил еще бы и правильное дыхание, мало людей умеют правильно дышать. Наша жизнь - это бесценный дар. Которым надо распоряжаться мудро.

И ее надо прожить так, чтобы не было мучительно больно вспоминать, о бесцельно потерянном времени. Как она у нас проходит. У кого как, это личное дело каждого.

Но есть моменты в жизни, которые не никак не зависят от нас. Часть своей жизни мы теряем во сне. Это приблизительно Лет 20 - 30. Если взять минимум и максимум. Но самая веская причина - это старение, и как следствие, завершение жизненного цикла человека. Нам вообще неподконтрольна. Но и здесь можно при правильном подходе существенно продлить жизнь человека

ПОДХОДЫ К ДОЛГОЛЕТИЮ, ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВУ.

Что здесь надо сделать, найти правильный подход к этой теме. Для этого надо знать, и понимать, хотя бы элементарные законы развития и жизни или физиологии человеческого организма. И соблюдать эти законы.

Или привлекать к себе и своему здоровью серьезных специалистов в области гериатрии и геронтологии, специалистов по старению организма, на любых условиях, а особенно в народной гериатрии, где средства оздоровления безопасны и без побочных эффектов. И держать их как самую дорогую ювелирную ценность, ценя их способности и талант.

Хотя таковых, просматривая Интернет немного, как кот наплакал. Все надеются и пользуются сиюминутным исцелением. Забывая, что мы болеем и стареем явно или не явно ежедневно. И потихоньку день за днем по чуточку умираем. Глобальными и стратегическими задачами в здоровье мало кто занимается, это относиться как к врачам, так и к целителям.

У меня родственники с медицинскими дипломами, как что серьезное случится, смотрят на меня. Я им отвечаю, у вас есть своя медицина, туда и идите. Слишком морочливо, дорогостояще и длительно по времени воздействие. Качественное оздоровление и программы долголетия растягивается на месяцы и годы работы над собой.

Хотя в народной медицине достаточно средств для достижения долголетия, мало кто обращает на нее внимание.

Аптеки ближе и проще. Во многих случаях иллюзии здоровья продолжаются далее. Ценность и опыт народной медицины для меня неоспорима, а если еще и найти хорошего специалиста в этой отрасли и заняться собой не позже сорока лет, активное творческое долголетие вам обеспечено на все сто.

Без маразма и впадения в детство в пожилом возрасте, а также желтизны лица и неприглядного сморчкообразного вида, человека. Независимо плохие гены у вас, или хорошие.

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ.

Почему мы должны сейчас обращать особое внимание на свое здоровье и долголетие и приводить его в идеальное состояние. На повышенный иммунитет, не вызывающий аутоиммунных заболеваний, попросту организм который съедает сам себя.

Потому что подходят потихоньку годы апокалипсиса. Достаточно одного взгляда на природу и заключений экспертов. Две с половиной тысячи ученых подготовили мировой доклад о катастрофической необратимости изменения экологии и климата на земле. И о глобальных катастрофических последствиях ждущее человечество.

Даже если бы мы сиюминутно отказались от техногенной цивилизации. Точка не возврата уже пройдена. Не говоря о многих неутешительных прогнозах знаменитых мировых ясновидящих, накопившиеся более чем за пятьсот лет, не доверять которым не имеет смысла. Просмотрите соответствующие документы в Интернете, и вы все поймете.

Многие люди еще слепые в этом вопросе и не понимают грядущих событий, и какие нелегкие испытания им выпадут в ближайшие десятилетия. И где здоровье человека и его выживание будет иметь исключительно важное значение. Безопасность человека, семьи, нации, государства будут по важности на первом месте.

И мы граждане государства должны быть к этому готовы заранее. Я не часто, но общаюсь с ясновидящими, и начинаешь понимать, что у человечества остается все меньше и меньше времени и шансов для безопасного проживания.

И что для многих жизнь будет находиться на кону судьбы, и оптимизма остается не так много, что все просто так образуется и пройдет само собой.

ГЕНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ.

Долголетие, долгожительство пол моему мнению, скорее всего, заключены в генах. Я их называю хорошие и плохие гены. Соответственно хорошие в роду долгожителей, по разным родовым линиям отца и матери.

Можно ли с плохими генами жить долго. Можно, и нужно, но для этого нужно приложить все средства и усилия для приобретения прекрасного здоровья. И хорошо в жизни потрудиться над собой. То есть создать идеальную среду для долгожительства.

Привлечь к себе максимум хороших и толковых специалистов. Или если нет финансовой возможности, заняться самообразованием. Гляди, что-нибудь да и получится.