

Здоровье пожилых людей

Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье. И вместе с тем появляются возрастные изменения и приходят болезни. Как сохранить здоровье? Как быть счастливым и здоровым в пожилом возрасте?

Давайте вспомним формулу здоровья. От каких факторов оно зависит? Оказывается, на 20% оно определяется экологией, 20% зависит от наследственных факторов, 8% приходится на уровень развития медицины. А вот остальные 52% зависят от того образа жизни, который мы ведем. А это значит, что мы можем контролировать свое здоровье, и очень многое зависит от того, как мы живем, от наших привычек, режима дня, питания и других факторов.



Алексеев, А. В. Благодарный позвоночник: как навсегда избавиться от боли : домашняя кинезиология / Антон Алексеев. – Москва : АСТ, Прайм, 2017. – 206 с. : ил. – (Как стать здоровым. Современный самоучитель)

Позвоночник нужно беречь! С юных лет и до глубокой старости! Потому что позвоночник – основа нашего здоровья, от него зависит состояние наших внутренних органов, а значит, хорошее самочувствие, активность, долголетие. В этой книге – очень ценная информация о том, как правильно заботиться о своем позвоночнике. Что надо делать, если возникли боли. Какие упражнения полезно выполнять, а какие нагрузки на позвоночник очень опасны. Перед вами книга, которая действительно поможет, посоветует. Книга опытного врача, кинезиолога, мануального терапевта. Эта книга – плод более чем 12 лет врачебной практики.



Болотов, Б.В. Календарь долголетия по Болотову. 2019 : на основе системы «Восемь в кубе» / Борис Болотов. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 223 с.

Календарь долголетия построен на уникальной болотовской системе «Восемь в кубе», которая охватывает все виды воздействия на организм. Его авторский метод позволяет исцелить множество заболеваний, даже те, которые официальной медициной признаны неизлечимыми, возвращать человеку здоровье и молодость. Автор предлагает систему комплексного оздоровления организма, которая позволит вам оставаться здоровым долгие годы. В календаре вы также найдете соколение по Болотову; рецепты здорового питания; зеленую аптеку; лечебное очищение.



Блэр, П.Д. Секреты счастливой зрелости : путь оптимизма, гармонии, долголетия / Памела Д. Блэр ; [пер. с англ. Т.И. Порошиной]. – Москва : РИПОЛ классик, 2017. – 335 с.

Если вы считаете, что годы для женщины – это проблема, прочитайте эту книгу! Ее написала удивительная женщина, доктор философии и известный психолог Памела Блэр. Она проанализировала свой собственный опыт, опыт своих пациентов и подруг и доказала, что возраст для женщины - просто один из устоявшихся мифов.

Познакомиться с книгой можно на сайте: <https://bookz.ru/authors/pamela-bler/sekreti-030/1-sekreti-030.html>



Бубновский, С.М. Активное долголетие, или Как вернуть молодость вашему телу / Сергей Бубновский. – Москва : Э, 2018. – 525 с. : ил. – (Здоровье позвоночника и суставов без лекарств)

Эта книга посвящена не столько проблемам долголетия, сколько образу жизни и методам, позволяющим восстанавливать и сохранять здоровье на максимально длительный срок. Рассматриваются способы преодоления ряда хронических заболеваний, описываются основные общие "правила" болезней, зная которые можно победить болезнь и счастливо прожить до конца отпущенного каждому из нас срока... По мнению автора, долголетие может быть активным, когда человек, сумев сохранить здоровье, занимается любимым делом, не отвлекаясь на больницы и лекарства; и пассивным – в болезнях, слабоумии, "на шее" у близких. Эта книга для тех, кто решил пойти по первому пути - пути активного долголетия. В ней есть все необходимые для этого "рецепты", но придется потрудиться, так как здоровье - это прежде всего борьба с ленью.



Все о здоровье для пожилых людей от А до Я. Комплект из 4-х книг. – Москва: АСТ, 2016.

В этом комплекте подобраны самые эффективные чудо-методики, которые помогут Вам жить долго и быть здоровым! Оптимальные наборы продуктов питания, меню для пожилых людей на каждый день, как жить долго и быть здоровым - все это и не только вы сможете узнать от лучших специалистов по здоровью и молодости.

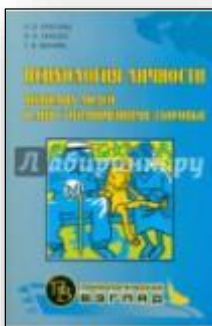
В комплект вошли ранее издававшиеся книги: «Победа над диабетом» (С. Чойжинимаева); «Китайские чудо-методики, как жить долго и быть здоровым!» (С. Кашицкий); «Ешь, пей, молодежь» (Н. Погожева) и А. Ситель «Все о позвоночнике для тех, кому за...» (А. Ситель).



Кибардин, Г.М. Вода лечит: головные боли, остеопороз и остеоартрит, боли в пояснице, суставы и связки : неиссякаемый природный источник здоровья и долголетия / Геннадий Кибардин. – Москва : Э, 2017. – 192 с.

Вода есть везде, поэтому вопросы: нужно ли потреблять 2 литра воды в день? можно ли чем-то заменить воду? как влияют вода и ее заменители на наше здоровье? вредны ли кофе и кола? как извлечь пользу от употребления крепких спиртных напитков? – чрезвычайно актуальны.

Автор книги учит, как использовать самые разные напитки, от живой воды до коньяка, в лечебных целях. Вы узнаете, как пиво влияет на гормоны у мужчин и женщин, как связаны долголетие и состав воды, а также сколько нужно пить воды, чтобы избавиться от лишнего веса, понизить давление и нормализовать обмен веществ.



Краснова, О.В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья : учеб. пособие / О. В. Краснова, И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. – Санкт-Петербург : КАРО, 2010. – 319 с.

В учебном пособии рассматриваются основы психологических знаний о личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья. Раскрываются проблемы старости и положение пожилых людей и инвалидов разного возраста в обществе, анализируются основные направления социальной деятельности с этими категориями населения, приводятся. Особое внимание уделяется социально-психологическим проблемам пожилых людей и детей-инвалидов.

Это издание будет полезно не только профессионалам, но и всем, кто интересуется проблемами инвалидов и лиц пожилого возраста.

Читать книгу: <http://soc-education.ru/wp-content/uploads/2017/07/Krasnova-PsichLichPozLud.pdf>



Кузнецов, С.В. Жизнь после инсульта / Сергей Кузнецов. – Санкт-Петербург : Крылов, 2018. – 189 с. : ил. – (Золотой фонд).

Эта книга написана человеком, перенесшим инсульт в тяжелой форме. Его мужество и настойчивость, нежелание смириться с инвалидностью совершили чудо: Сергей Викентьевич Кузнецов смог вернуться к активной жизни в довольно короткие сроки. Его уникальный опыт станет поддержкой каждому.

У вас или близкого вам человека случился инсульт? Не отчаивайтесь, у вас есть надежда. На любой стадии постинсультного состояния восстановление здоровья возможно.

Познакомиться с книгой можно на сайте :
<https://www.livelib.ru/book/41704/readpart-zhizn-posle-insulta-kuznetsov-sergej-vikentevich>



Неумывакин, И.П. Долголетие. Бессмертен ли человек: мифы и реальность / И.П. Неумывакин. – Москва : Санкт-Петербург : Диля, 2018. – 333 с.

Сейчас практически во всем мире ведущие лаборатории заняты поисками методов и средств против старения, привлекая для этого новейшие технологии, включая стволовые клетки, использование различных свойств воды, вмешательство в святая святых клетки – ее генетическую основу.

В данной книге автор излагает свою точку зрения на вопросы долголетия и дает рекомендации на основе разработанной им оздоровительной системы. Хотите прожить столько, сколько отведено вам Природой, последуйте советам, изложенным в книге.



Пономарев, П. Л. Практики исцеления : наука долголетия и способы продления жизни / Павел Пономарев. – Москва : Беловодье, 2018. – 481 с.

Книга посвященная способам продления жизни. Автор делится с читателем своим актуальным опытом обретения здоровья на пути самосовершенствования. Материалы книги затрагивают образ жизни в целом и включают рекомендации по питанию и способам, позволяющим восстанавливать и сохранять здоровье, а также стратегии долголетия и развития головного мозга и многое другое.

Эта книга для тех, кто решил стать творцом своего здоровья. Читатель найдет в ней множество методов, которые помогут создать мотивацию для уверенного личного роста, полноценной насыщенной жизни и активного долголетия.



Синельников В. В. Возлюби болезнь свою: как стать здоровым, познав радость жизни : новая версия / Валерий Синельников. - Москва : Центрполиграф, сор. 2018. – 431 с. – (Школа здоровья и радости доктора Синельникова).

Валерий Синельников - известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных по простоте и эффективности целительных психологических методик, которые помогли тысячам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние, познать радость жизни. Из его книги вы узнаете, как научиться использовать силы своего подсознания для того, чтобы простить и избавиться от чувства вины, справиться с депрессией и изгнать ревность, излечиться от множества заболеваний и стать удачливым.



Серван-Шрейбер Д. Антистресс : как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа / Давид Серван-Шрейбер; [пер. с англ. Э. А. Болдиной]. – Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 351 с. : ил. - (Новый образ жизни).

В последнее время наука о мозге и психология пережили глобальные изменения. Было установлено, что эмоции - не просто громоздкий багаж, который мы тащим за собой из нашего «животного» прошлого. Это нечто гораздо большее.

Объединив свой врачебный и исследовательский опыт, автор разработал исключительно эффективные методы, которые помогут вам наладить взаимодействие с эмоциональным мозгом без лекарств и психотерапии. Оптимизация сердечного ритма, десенсибилизация с помощью движений глаз, синхронизация биологических ритмов, акупунктура, правильное питание, регулярные физические упражнения и техники "аффективной коммуникации" - семь методов позволят вам управлять собственной жизнью. Вы больше не будете чужим ни для самого себя, ни для других людей.

Интернет ресурсы



В блоге «Полезные материалы» сайта «**Сеть пансионатов по уходу за пожилыми людьми в МО**» много полезной информации. Материалы посвящены различным темам – социальная защита, психологические проблемы, различные заболевания у пожилых и т.п. Посмотрите эту страничку (<http://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/category/all/>), возможно Вы и найдете полезную для себя информацию.





На сайте **Независимой Психиатрической Ассоциации России** (<http://npar.ru/psixicheskoe-zdorove-pozhilyx-lyudej/>) можно узнать о психическом здоровье пожилых людей.

Наличие хорошего психического здоровья в течение жизни не обеспечивает иммунитета к психическим нарушениям в пожилом и старческом возрасте. **Пожилые люди страдают психическими заболеваниями значительно чаще, чем молодые и люди среднего возраста.** Однако не надо думать, что старость неизбежно связана с ухудшением здоровья, в том числе психического. Многие заболевания позднего возраста можно вылечить. Важно быть внимательным к себе и своим пожилым родственникам и вовремя обращаться к врачу.



На сайте газеты «**Комсомольская правда**» (<https://www.ul.kp.ru/daily/26726.5/3753058/>) можно познакомиться со статьей «Как жить долго и счастливо – советы реальных долгожителей». Россияне стали жить дольше – таковы последние данные официальной статистики. Как сообщили в Росстате, в январе этого года в стране насчитывалось почти на тысячу долгожителей больше, чем в январе 2016-го. Количество долгожителей (100 лет и

	<p>больше) в стране увеличилось на 923 человека и достигло 15 704 человек, - уточнили в ведомстве, также отметив, что с 2005 года в нашей стране наблюдается устойчивый рост продолжительности жизни.</p> <p>«Комсомолка» узнала у старейших соотечественников, в чем секрет их долголетия. Восемь разных историй, восемь рецептов здоровой и счастливой жизни – в нашей подборке.</p>
	<p>На сайте газеты «Аргументы и факты» (http://www.aif.ru/health/life/14427) в статье «Как жить долго и счастливо. Рецепты душевного здоровья» вы узнаете как можно сделать свою жизнь лучше, например не отвлекаться на мелочи и не переживать из-за пустяков. Для этого достаточно внимательно взглянуть на свою жизнь и выкинуть из нее весь ненужный хлам. А чтобы это сделать представляем вашему вниманию несколько правил организации собственной жизни придуманных разными людьми, в разное время, на разных континентах. Общим у них было только одно – мудрость и богатый жизненный опыт.</p>
	<p>Материалы сайта «до СТАлет.рф» посвящены не только здоровью и красоте, но и долголетию. В разделе «Здоровье пожилых» (https://досталет.рф/zdorovie1/zdorove-pozhilykh) можно найти самые разнообразные материалы, касающиеся вопросов не только физического, но и духовного здоровья в пожилом возрасте.</p>