

Девять заповедей

Наталья Володина

Хотя человеку генетически и «гарантированы» 120 лет жизни, на самом деле наш век, увы, значительно короче. Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала «девять заповедей», следуя которым можно продлить земное существование:

Не обедайте!

Вместо привычных 2500-3000 килокалорий в день довольствуйтесь 1000-1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Ешьте не много, но и не слишком мало.

Меню должно соответствовать возрасту

Каждый возраст нуждается в различном питании. У тридцатилетних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше 40 лет полезнее бета-каротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Защитить сердце и сосуды пожилым людям поможет рыба.

Найдите пару!

Человек выглядит моложе своих лет, если не реже двух раз в неделю занимается сексом! Во время полового акта в организме вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья, способствующий укреплению иммунной системы и защите сосудов от атеросклероза.

Имейте собственную точку зрения

Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

Двигайтесь!

Даже несколько минут, затраченных в день на занятия спортом, продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых сокращается после тридцати лет.

Спите в прохладной комнате!

Доказано: кто спит при температуре 17-18°C, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также от температуры окружающей среды.

Время от времени балуйте себя!

Не нужно слишком ограничивать себя. Временами, вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни, позволяйте себе что-нибудь вкусненькое и даже вредненькое.

Не копите негативные эмоции

Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям. Согласно результатам международного тестирования, 64% людей, страдающих раком, всегда подавляют гнев в себе.

Тренируйте головной мозг!

Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать головной мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей, одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.