Автор: Administrator
08.08.2008 19:57 - Обновлено 20.08.2008 07:42

Наши соотечественники – где-то посередине. Между тем, тщательно изучив опыт долгожителей, специалисты разработали 10 правил, следуя которым можно продлить свое земное существование.

1-е правило: НЕ ОБЪЕДАЙТЕСЬ. Если вы не занимаетесь тяжелой физической работой, вам вполне хватит 2000 килокалорий в день. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность.

2-е правило: МЕНЮ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВАШЕМУ ВОЗРАСТУ. У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть орехи и время от времени – печень. Людям старше 40 лет полезен бета-каротин, которого много в моркови, а также в других овощах и фруктах оранжевого, желтого и красного цвета. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний – сердце. Мужчинам старше 40 необходим селен, содержащийся в сыре и почках: этот минерал способствует снятию стресса. После 50, питаясь рыбой, сильный пол защитит сердце и кровеносные сосуды.

3-е правило: НЕ ТОРОПИТЕСЬ НА ПЕНСИЮ. Тот, кто не работает, в среднем выглядит на 5 лет старше своего возраста, выяснили исследователи. Кстати, некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. Например, среди долгожителей больше всего дирижеров, философов, художников и священников.

4-е правило: СЕКС – ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ. Во время полового акта в организме вырабатываются эндорфины – так называемые гормоны счастья. Они способствуют укреплению иммунной системы. Человек, который дважды в неделю занимается сексом, выглядит на 14 лет моложе ровесников.

5-е правило: НЕ УНЫВАЙТЕ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ. Врачи уже не сомневаются: оптимисты живут гораздо дольше пессимистов.

6-е правило: ДВИГАЙТЕСЬ. Даже несколько минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе тренировок высвобождается гормон роста, выработка которого резко сокращается после 30 лет.

7-е правило: СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ. Тот, кто спит при температуре +17+18°С, дольше остается молодым. Ведь обмен веществ в организме и проявление возрастных изменений зависят от температуры окружающей среды.

8-е правило: СТАРАЙТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ. Время от времени надо позволять себе неразумные удовольствия: большой кусок калорийного торта, затянувшийся допоздна кутеж с друзьями, танцы до упаду, чтение детектива несколько часов кряду – все это помогает нам жить долго!

9-е правило: НЕ ГАСИТЕ В СЕБЕ ГНЕВ, ДАЙТЕ ЕМУ ВЫРВАТЬСЯ НАРУЖУ. Оказывается, 64% заболевших раком всегда подавляли гнев в себе.

10-е правило: ЗАДАЙТЕ РАБОТУ СЕРЫМ КЛЕТОЧКАМ. Разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме... Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.