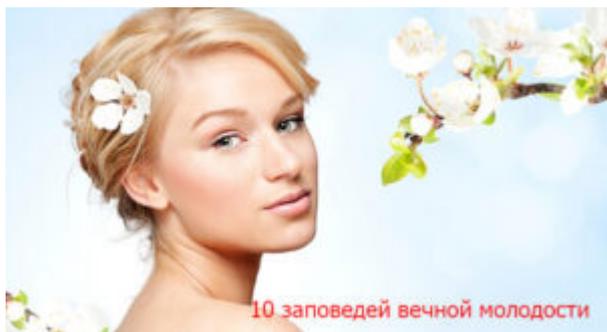


10 заповедей вечной молодости



**Человеку генетически «гарантированы» 120 лет жизни, однако на деле его век значительно короче.*

**Японцы живут дольше всех в мире – женщины в среднем до 86 лет и мужчины – до 79, немцы и американцы – до 76. У русских жизнь обрывается уже после 67 лет (у мужчин – после 58 лет). У нигерийцев и сомалийцев – после 47 лет.*

**Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала 10 заповедей, следуя им можно продлить и сделать более приятной жизнь в пожилом возрасте.*

НЕ ОБЪЕДАЙТЕСЬ

Трапеза должна длиться не менее 20 минут. Если проглотить все за 5–10 минут, то «съеденное» ляжет камнем в желудке и выйдет также трудно.

Тщательно жуйте, не менее 8–10 раз каждую порцию, в результате в слюне вырабатывается фермент – птиалин, который заставляет желудок работать в полную силу, наступает сытость.

Сразу после обеда не ложитесь на диван, спокойно походите 5–10 минут, выполните легкую работу. Это избавит от гастритов, колитов, язв и запоров.

МЕНЮ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ

Каждый возраст нуждается в различном питании.

**30-летним рекомендуются печень и орехи.*

**Если вам за 40, полезен бета-каротин – морковь.*

*После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний – сердце. Введение в рацион рыбы защищает сердце и кровеносные сосуды.

*Мужчинам старше 40 лет нужен селен, содержащийся в сыре и почках. Этот микроэлемент способствует снятию стресса.

СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ!

Доказано, те, кто спит в прохладной комнате при температуре 17–18 градусов, дольше остаются молодыми, поскольку обмен веществ в организме зависит и от температуры окружающей среды.

ДВИГАЙТЕСЬ

Физкультура сильнее любых лекарств. Даже 8–10 минут утренней зарядки продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после 30 лет. Физическая зарядка также обязательна для здоровья, как пища и вода. Правильно выбрав комплекс движений, можно поддерживать подвижность до самого преклонного возраста, поскольку движения разрабатывают суставы, укрепляют связки и мышцы.

Вы проснулись, открыли глаза, подготовьте постепенный переход организма от сонной заторможенности к деятельному бодрствованию. Слегка потянитесь, выгнувшись дугой и сцепив руки на затылке. Далее проделайте упражнения для проработки всех мышц тела:

- сожмите и разожмите пальцы рук и ног 20 раз;
- ноги вверх, поочередно повороты ног влево и вправо – 20 раз;
- «зарядка сердца» – массаж мочек ушей, на 4 счета вдох, на 4 счета выдох;
- массаж большого пальца рук, запястья и точки на сгибе локтя снаружи;
- массаж живота попеременным прижатием ног к груди – 20 раз;
- упражнение «велосипед» («ножницы»).

Затем, сидя, сделать следующие упражнения:

- поднять и опустить плечи – 8 раз;
- руки к плечам, круговые движения локтями назад (на 4 счета вперед и назад);
- руки к плечам и соединять локти впереди, а затем лопатки сзади –10 раз;
- заведя руки за спину, сверху и снизу, достать одной рукой другую.

После этого можно выполнять основные упражнения утренней зарядки. Усвойте твердо: покой – ваш враг. Получая определенный объем движений от таких сравнительно легких упражнений, вы избавитесь от слабости, лени, раздражительности, укрепите свою память.

ВЛЮБИТЕСЬ!

Состояние влюбленности базируется на выделении организмом сложных химических веществ, которые заставляют трепетать сердце. В желудке появляется приятное ощущение теплоты, ладони потеют, возникает восхитительное чувство, «отдающее» в низ живота, с последующими интимными взаимоотношениями влюбленных.

Занимаясь сексом 1–2 раза в неделю, влюбленный выглядит на 10–15 лет моложе. Дело в том, что во время полового акта в организме вырабатывается эндорфин – гормон счастья, который способствует укреплению иммунной системы.

МУЗЫКА И ТАНЦЫ

Танцевальная терапия положительно влияет на половую функцию у мужчин – к такому выводу пришли российские сексопатологи. Музыка снимает барьер недоверия, повышает самооценку. Партнеры лучше понимают свое тело, улучшается взаимосвязь между движениями и чувствами, снимается напряжение.

МАССАЖ

Является одним из самых древних гигиенических и лечебных

средств. Применение различных способов гигиенического массажа активизирует защитные силы организма без лекарств, избавляет от неприятных ощущений. В результате повышается работоспособность, улучшается настроение, предупреждается преждевременное старение.

ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

Это отвары или настои различных частей лекарственных растений. Они, как и профилактические, могут быть противовоспалительного действия, регулирующие обмен веществ, понижающие артериальное давление и содержание сахара в крови при сахарном диабете. Воздействуя на весь организм, такие напитки лечат не болезнь, а больного.

Необходимо ежегодно заготавливать лекарственные растения – березовые почки и молодые листья березы, ягоды боярышника, корень валерианы, сухие листья и побеги черной смородины, листья вишни, лесной земляники, малины, черемухи, липовый цвет, лепестки роз, ягоды шиповника, калины. Насушите побольше мяты, Melissa, календулы, хмеля, огуречной травы. Однако принимать лечебные чаи необходимо посоветовавшись со специалистом.

ВИНОГРАДНОЕ ВИНО

В разумных количествах оно оказывает положительное влияние на здоровье человека, предохраняя сосуды от закупорки. Ученые предполагают, что целебные вещества в красном вине – соединения, которые снижают вязкость крови. Исследования показали, что у французов относительно низок процент инфаркта миокарда. Число людей, умерших от сердечных приступов в США, в 2,5 раз выше, чем во Франции. Рекомендуемый объем красного вина – не более 200–300 г в день.

СПОКОЙСТВИЕ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

По возможности избегайте стрессовых ситуаций. Наверняка вам известно выражение – «все болезни от нервов». При нервной

бессоннице помогают настои из листьев следующих растений: мяты, Melissa, валерианы. Желательно ежедневно делать холодные обтирания по утрам, особенно водой с солью (на бутылку воды берется одна чайная ложка соли).

Во взаимоотношениях на работе и дома старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

- *желательно в первую очередь увидеть достоинства собеседника,
- *не впадайте в гнев, сделайте паузу и постарайтесь осмыслить ситуацию.
- *иногда надо уступить, прислушаться к точке зрения оппонента.
- *будьте самокритичны, это вызовет уважение окружающих.
- *не оставайтесь наедине со своими неприятностями. Доверьте их доброжелательному и рассудительному человеку, и вам станет легче.