Автор: admin
28.10.2013 15:35 -

Как прожить до 100 лет?

По центральному каналу в «Новостях» промелькнул телесюжет о новом долгожителе… И сразу подумалось: «Вот счастливчик! Столько эпох, видных людей пережил…». Но в тот же момент мысли изменили русло: «А что в том хорошего? Целый век быть свидетелем того, как измываются над народом, как разграбливают, уничтожают страну, при этом невозможно что-либо изменить – простите, удовольствий мало для человека, которому не всё равно то, что вокруг происходит…». Как же тут не вспомнить известный афоризм из «Коммерсанта-Деньги»: «Долго жить невыгодно!».

И всё же интересно. Действительно как прожить до 100 лет?

Конечно, в основе долгой жизни есть хорошая наследственность, однако многое зависит и от того, как человек живёт. По мнению специалистов, правильный образ жизни может сделать её длиннее лет на десять. Это ясно подтверждает то, что рецепты долголетия имеются. Их даже много. Но нет единого мнения. Почему? Да потому, что мы хоть и люди-человеки, но совсем разные между собой, не похожие друг на друга. Тут дело и в нашем характере, и в воспитании, и в нашей наследственности, и, конечно, в состоянии нашего здоровья… Поэтому у каждого своё видение на тему долголетия. Если кому-то тот или иной рецепт и помог, то другой уж точно не сможет рассчитывать на его пользу, тут другое понадобится.

Например, пиво – жидкий хлеб, как называли в старину монахи янтарный напиток, употреблявшие в дни поста в больших количествах. Да-да! Это открытие сделали итальянские учёные из генуэзского Института опухолей. Они утверждают, что пиво препятствует развитию раковых опухолей, и тот, кто часто пьёт этот напиток, может дожить до 100 лет. Всё потому, что в пиве содержится большое количество так называемых антираковых молекул, которые как раз и препятствуют развитию злокачественных образований в человеческом организме. В этом случае более полезным будет пиво с горькими вкусовыми качествами и плотной пеной. Подобными свойствами также обладают и красное вино, и даже чай… Однако, как показали исследования, в этих напитках концентрация антираковых веществ намного меньше, чем в пиве.

Генуэзские учёные оказались не одни в своём мнении, их единомышленники нашлись в Департаменте биологических и клинических исследований университета Инсубрия, где занимаются изучением взаимосвязей здоровья человека и потребляемых им продуктов

питания. Здесь также пришли к выводу, что употребление пива полезно для предотвращения раковых образований.

Итак, что мы имеем в итоге? В некоторых случаях и пиво может стать действенным средством долголетия… Странно, но это так. Иными словами, пейте пиво – и будете жить долго!

Всё это, конечно, нетрадиционные методы долголетия. К традиционным средствам продлить жизнь относятся, в первую очередь:

– пить только чистую воду;
– дышать чистым, горным воздухом;
– вести активный образ жизни;
– правильно питаться…

От питания действительно много чего зависит. Именно оно в ответе за многие недуги. Правильно питаясь, можно их предотвратить и, следовательно, продлить жизнь.

Так, например, в пище в обязательном порядке должны быть витамины С (больше всего его содержится в шиповнике), Е (масло пшеничных зародышей, хлопковое, соевое), Р (чёрная смородина, вишня), а также микроэлементы – цинк (дрожжи, устрицы) и селен (мука грубого помола, тыквенные семечки, куриное мясо). Также, по утверждению австрийского профессора Клода Банфа, без забот и в добром здравии дожить – как минимум! – до 90 лет помогут картошка, нежирное молоко, помидоры, шпинат, прочая зелень, рыба, бананы, чёрный хлеб, фасоль и растительное масло. А ежедневное употребление шоколада в небольших количествах даёт шанс дольше прожить… Доказано.

Вообще, как утверждают демографы, которые провели исследования групп людей в возрасте от 100 лет и старше в Японии, Италии и Америке, долгожители – люди с сильными семейными связями и религиозными взглядами, умеренные в пище и употреблении вина, не курящие, равномерно разделяющие семейные обязанности между мужем и женой. Именно это как раз и является основным, что может дать большую вероятность дожить до своего столетнего юбилея.

Тут, как говорится, не поспоришь. Наука…

И потому на десерт, так сказать, немного юмора – анекдот:

– Как прожить до 100 лет?
– Очень просто: выпивайте каждое утро по чашке горячего чая в течение 36525 дней.

Так что смейтесь как можно больше! Смех-то… он, говорят, жизнь тоже продлевает.

Автор - **Игорь Краснов**
Источник