Автор: admin
27.10.2013 13:24 -

«Средство Макропулоса». Как сохранить молодость?

«Дед бабку завернул в тряпку,
Поливал её водой,
Чтобы сделать молодой.
Развернул, понюхал:
- Ой! Несет старухой!?»

Народный фольклор

Как я люблю спектакль по пьесе Карла Чапека «Средство Макропулоса» с Нелли Корниенко в главной роли. Я завороженно смотрела этот спектакль по телевизору многократно. Он не надоедал. А самый главный секрет этого спектакля - мне, тогда еще юной девушке, хотелось узнать рецепт этого замечательного средства, позволяющего главной героине всегда оставаться молодой. С годами я поняла, что делает человека моложе, что дает ему силы оставаться юным душой. У людей с активной жизненной позицией и хорошим настроением, которые ищут во всём положительное, что-то хорошее, - много омолаживающих гормонов, гормонов счастья. Учёными установлено, что одни эти гормоны способны продлить жизнь на 20-30 процентов.

Врачи говорят, что «Средство Макропулоса» - таинственный секрет молодости - это здоровый позвоночник и стройные ноги. Соглашусь и с этим утверждением. Согнутая спина сразу делает человека на десяток лет старше. Здоровье позвоночника - общее здоровье. Позвоночник - основа жизни. Массаж, акупунктура, упражнения для здоровья позвоночника - лучше, если все это делать с целью профилактики, не дожидаясь первых сигналов нездоровья.

Какие еще составляющие молодости души и тела? Красивая кожа, волосы. Что в этом нам может помочь? Конечно, БАНЯ! В парной открываются поры, и идёт активное потение и очищение. А в тёплой ванне этого не происходит, ведь сама вода мешает процессу потения.

Люди, которые регулярно ходят в баню, и выглядят моложе. А всё потому, что их организм регулярно очищается через кожу, активно выбрасывая шлаки. У них лучше

работает кровообращение, сжигаются жиры с проблемных мест, увеличивается обмен веществ. А мягкое воздействие пара на кожу устраняет её сухость и дряблость. Поэтому обязательно ходите в баню! Как же я ее люблю! У нас это целый ритуал. Это возможность встретиться с любимыми подругами, сделать вкусное шоколадное обертывание. Просто пообщаться, попить вкусного чая. Не лишайте себя такого удовольствия - три в одном - и польза, и здоровье, и общение.

Правильное питание. Кто бы поспорил! Воздержание от пищи и ограничение в питании также дают прекрасные результаты в вопросах омоложения. Во все века и времена люди искали эликсир долголетия. Для продления жизни древние египтяне употребляли в больших количествах чеснок. Читаем у В.И. Донцова: «Мыслители и врачи разных эпох уделяли немало внимания вопросам лечения болезней старых людей и обобщали опыт продления жизни. Авиценна (980-1037 г.) обобщил достижения медицины предыдущих поколений в этом вопросе. Описания средств омоложения и бессмертия мы находим в рукописях средневековых алхимиков. Но ни эликсиры жизни, ни философский камень не позволили выдающимся алхимикам самим прожить дольше 100 лет.»

Мне очень нравятся методики Алексея Фалеева. Этот рецепт омоложения как раз от него.
Как избавиться от морщин в любом возрасте.
Рецепт необычен, но очень эффективен - через несколько месяцев разглаживает морщины даже у 60-летних.
Надо после каждой еды (минут через 15-30) положить на язык немного (до 1 г) соли, рассосать его и проглотить. На первых порах, чтобы эффект наступил быстрее, можно делать эту процедуру 10 раз в день, например, через каждый час. Но после каждой еды эту процедуру надо делать обязательно. Объясняется это тем, что когда рассасываем и глотаем соль, идет выброс инсулина, а вот он-то как раз и способствует разглаживанию морщин. Чего же проще? Главное - не забывать это делать! Мы же молодеем, значит склероз нам не страшен.

Аксакалы живут долго - это знают все. Но мало кто знает, что все дело в 12 заповедях. Еще в 1912 году туркестанская газета «Кара-Кут» обнародовала их на русском языке. Теперь остается только следовать нехитрым правилам и ждать своего столетнего юбилея. Попробуйте...

1. Пребывай больше на открытом воздухе.

2. Ложись спать и вставай рано.

3. Отдавай сну не меньше шести и не больше семи с половиной часов.

4. Пей изредка чай и кофе, а от алкоголя и табака откажись совсем.

5. Ешь мясо не более одного раза в сутки.

6. Принимай каждое утро горячую ванну.

7. Сожги шелк и носи одежду из грубой материи.

8. Отдыхай раз в неделю, не затрудняя себя в этот день чтением и письмом.

9. Избегай слишком больших волнений и неумеренной умственной работы.

10. Если холост, возьми жену, если вдов - найди подругу.

11. Избегай слишком жарких помещений.

12. Восстанавливай истраченные и истощенные возрастом органы, употребляя в пищу соответственные органы животных.

Живите долго и счастливо! Счастье тоже продлевает жизнь!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник