Автор: admin
04.04.2014 12:15 -

# Что надо сделать, чтоб жить долго?

Провожали тут сотрудника на пенсию и пожелали жить долго-долго, по крайней мере, лет до ста. На что тот ответил, что хотел бы не дожить, а ПРОЖИТЬ хотя бы до 70. Интересная мысль! Действительно, лучше помереть в таком возрасте, но в здравом уме и трезвой памяти, чем дожить до ста, но запомниться напоследок потомкам дряхлым стариком, выжившим из ума, у которого к тому же еще память напрочь отшибло…

Так что же нам необходимо такое сделать в молодости, чтобы в старости вести нормальную жизнь, не вызывая раздражение окружающих, и чтоб жизнь эта длилась как можно дольше? Если не учитывать фактор наследственности (ну, например, все родственники не доживают до 50 лет) и экологическую обстановку в месте проживания, то неплохо было бы выполнять следующие предписания:

- Надо быть оптимистом! Говорят, что риск умереть ранней смертью у оптимистов ниже на 50 процентов. Наверное, в этом есть доля истины, поскольку позитивный взгляд на жизнь повышает стрессоустойчивость, подготавливает к случайным неблагоприятным событиям, а, следовательно, повышает жизненный тонус. Также, как показывает статистика, среди пессимистов людей с повышенным артериальным давлением больше, нежели среди оптимистов.

- Не надо пересыпать. Во всяком случае, ночной сон не должен превышать более 8 часов, но и в то же время не должен быть меньше 4 часов.

- Занимайтесь чаще сексом. Секс – это отличный способ избавиться от внутреннего напряжения и стать счастливее (см. пункт про оптимизм). После полового акта понижается давление, что приводит к здоровью сердечно-сосудистой системы. Согласно некоторым исследованиям регулярная эякуляция (семяизвержение) понижает риск рака простаты.

- Бросьте курить! Без комментариев.

- Употреблять как можно больше антиоксидантов. Антиоксиданты – это наша защита против ускоренного старения. Когда уровень свободных радикалов возрастает (особенно при инфекционных заболеваниях и при длительном пребывании на солнце, во вредном производстве и т.п.), возрастает и потребность организма в дополнительных антиоксидантах. Содержатся эти вещества во многих фруктах и овощах. Одним из самых сильных антиоксидантов является аскорбиновая кислота (витамин С). Налегайте на аскорбинку. Также нужно в больших количествах поедать все, что содержит витамин А (морковь, печень, яйца, рыбий жир), Е (зерновые, свежая зелень, растительные масла) и селен (отруби, лук, помидоры, тунец), причем желательно, чтоб все эти витамины лежали в тарелке одновременно.

- Похудейте! Люди, страдающие избыточным весом, имеют повышенный риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также повышается вероятность раковых опухолей сразу нескольких видов. Плюс к этому диабет второго типа.

- Как способ осуществления предыдущего пункта – занимайтесь спортом (начните, хотя бы с ежедневной гимнастики). Вставайте и начинайте двигаться. Зарядка не только поможет сохранить наш вес, но и улучшит сердечно-сосудистую систему, укрепит позвоночник. При физических упражнениях повышается уровень эндорфинов (гормонов «радости и счастья») в крови, что дает нам заряд энергии, делает нас счастливее и отражает стресс и болезни.

- Также уровень эндорфинов можно повысить смехом. Так что смейтесь на здоровье (а точнее для здоровья и для долгой жизни).

- Заведите домашнее животное. Люди, у которых есть домашний питомец (будь то собака, кошка, попугайчик, даже, в крайнем случае, крокодил – главное испытывать к нему нежные чувства), реже подвержены стрессам и считается, что к врачам обращаются реже. Предполагается, что забота о любимом животном помогает людям справляться с одиночеством и депрессией.

- Зарабатывайте больше! Связь между этим напутствием и долголетием проста. Зарабатывая много денег, вы обеспечиваете себя более хорошими, качественными продуктами и условиями проживания.

Наверняка, каждый сможет к вышесказанному добавить что-то еще… Живите долго!

Автор - **Елена Долгих**
Источник