

Как продлить молодость и здоровье?

Кто не мечтает сегодня продлить жизнь, а вместе с ней – молодость? Практически каждого из нас в течение жизни сопровождают факторы, так или иначе способствующие преждевременному старению. Для кого-то это стресс и депрессии, для других – неправильное питание и дефицит витаминов, для третьих – постоянное нахождение в офисе и, как следствие, снижение двигательной активности, недостаток кислорода. Все это, в конечном итоге, приводит к атаке наших клеток свободными радикалами, снижает иммунитет, вызывает болезни сердца, повышает утомляемость, снижает общий тонус, да и вообще сокращает наш век. Но ведь всегда можно минимизировать вред, если соблюдать несколько нехитрых правил, и главное – не только знать их, но и не лениться следовать им. А в правилах этих нет ничего невыполнимого.

Питайтесь правильно. Свежие овощи и фрукты содержат витамины А, С, D и Е, а также провитамины и ферменты, которые ответственны за обновление клеток. Употребляйте побольше травяного чая и или просто воды – постарайтесь выпивать не менее полутора литров жидкости в день. Ешьте больше зелени, облепихи, черники, клюквы, из орехов отдайте предпочтение грецким или лесным. Все эти продукты можно назвать чемпионами по содержанию антиоксидантов. Вне конкуренции также черный горький шоколад. Исследования не раз выявляли способность черного шоколада (обратите внимание – именно черного, а не молочного) снижать кровяное давление и улучшать артериальный кровоток. Хорошим антиоксидантом признано и качественное красное сухое вино. Наверное, лишним будет напоминать о том, что в отношении вина, как и в случае с шоколадом – нужно знать меру.

Избавьтесь от лишнего веса. Ведь это не только косметический недостаток, а серьезное заболевание, при котором нарушается жировой и углеводный обмен, и все органы работают с перегрузкой.

Берегите свое сердце. При неправильном образе жизни сердце является одним из самых уязвимых органов. Как говорил знаменитый американский кардиолог Пол Д. Уайт, болезнь сердца до 80-и лет – не Божья кара, а результат собственных ошибок. Лишний вес – один из факторов, ставящий сердце под удар. Правильный рацион и сбалансированная двигательная нагрузка – вот лучшие друзья вашего сердца. Наряду с остальными мышцами сердце должно оставаться активным, а для этого оно нуждается в тренировках. В среднем, всего лишь три занятия в неделю в течение 20 минут способны обеспечить сердцу необходимую нагрузку. Классическими кардиотренировками

являются бег трусцой, танцы, езда на велосипеде, быстрая пешая ходьба. Что касается вашего рациона – избегайте жирной и острой пищи, а также продуктов с избыточным содержанием соли.

Больше кислорода! Не ленитесь почаще бывать на свежем воздухе. Если в течение дня вы находитесь в офисе, хотя бы иногда найдите в себе силы и настроение для вечерней прогулки. Владельцы собак в этом вопросе, несомненно, в выигрыше. В стенах же дома или офиса вы можете выпить стакан кислородного коктейля – собственноручно приготовленного (атрибуты найдете в ближайшей аптеке). Благодаря повышенному потреблению кислорода, в самых комфортных условиях оказывается сердечно-сосудистая система, нормализуется артериальное давление, микрофлора, а кожа становится свежее. Врачи утверждают, что высокая эффективность такого коктейля вызвана тем, что через желудок в ткани поступает примерно в 10 раз больше кислорода, чем через легкие.

Соблюдайте режим сна и физической активности. Старайтесь спать не меньше восьми часов в сутки, но и пересыпать тоже не следует. Считается, что пребывание в постели более десяти часов может привести к снижению общего тонуса, стать причиной депрессий и плохого самочувствия. Что касается распорядка дня, идеальными условиями для хорошего тонуса является высокая подвижность – например, ходьба или домашние хлопоты. Есть мнение, что женщины живут дольше мужчин именно потому, что им по природе проще и естественней находить для себя посильные нагрузки и тренировать брюшные мышцы. Тем временем, восточная медицина считает, век человека с ослабленным животом – более короток.

Тренируйте ум. Некоторые исследования говорят нам о том, что смертность людей, на протяжении жизни активно занимающихся умственными тренировками, примерно в четыре раза ниже смертности тех, кто не утруждает себя умственными нагрузками и не стремится к интеллектуальному развитию. При этом важен не просто уровень IQ как таковой, а возможность постоянных интеллектуальных нагрузок.

Смейтесь и улыбайтесь чаще. Доказано – те, кто любит посмеяться, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, обладают более эффективной иммунной защитой, с большей легкостью избавляются от лишних килограммов. Так, например, если вы засмеялись сто раз в течение дня – смело приравнивайте это к 15-минутной разминке на велотренажере. Так может, забудем об общепринятой поговорке и сойдемся на том, что «смех без причины... признак хорошего настроения?». Кстати, одним из факторов молодости и долголетия признана такая особенность личности как оптимизм и

Как продлить молодость и здоровье

Автор: admin

29.07.2014 22:30 -

доброжелательность к людям.

Постарайтесь соблюдать эти основные правила, а при желании разнообразьте их своими. И, перефразируя еще одну известную пословицу – **«береги платье снову, а красоту и здоровье – смолоду!»**

Автор - **Ирина Беломаз**

[Источник](#)