Автор: admin
26.01.2011 16:02 -

Хотите ли вы стареть?

Ответ на этот вопрос не так давно выдали на-гора французские медики. Америки они, конечно, не открыли. Но для того, кто ещё, как говорится, не в теме, имеет смысл повторить эти несложные рекомендации в интерпретации французов со своими комментариями.

Итак, нужно соблюдать следующие пункты:
1. Мало есть. (Ещё бы! Переедание, как известно, вредно и для тела, и для духа, и для интеллекта).
2. В вашем рационе должно быть много рыбы. (Это тоже понятно: фосфор он и в Африке фосфор!)
3. Пить как можно больше жидкости. (Тело новорожденного на 70 процентов состоит из воды. К пятидесяти годам этот процент может уменьшиться до 45. Налицо - усушка организма! - пейте воду!)
4. Заниматься спортом. (Комментарии, кажется, не нужны. О пользе спорта и физических упражнений каждый знает с раннего детства).
5. Как можно больше ходить. (Это - плюсом к спорту и физзарядке!)
6. Дышать свежим воздухом. (Ну, например, если живёшь в центре задымлённого мегаполиса, то, разумеется, придётся немало подвигаться, чтобы добраться до зелёной зоны и подышать этим самым свежим воздухом. Тоже неплохой тренинг).
7. Спать достаточно. (Суточную норму сна каждый определяет для себя сам. Но "достаточно" в данном контексте означает, что после сна человек должен чувствовать себя бодрым, а не разбитым).
8. Больше смеяться. (Давно доказано, что искренний смех продлевает жизнь. Это не миф, а физиология).
9. Сохранять тонкую талию. (Не будем забывать, что авторы этих рекомендаций - французы. Да и в сочетании со следующим пунктом, по крайней мере, женщине нужно будет потрудиться, чтобы иметь тонкую талию).
10. Родить ребёнка в 40 лет. (Это касается и мужчин. Заметьте, именно "родить", то есть прожить с малышом начало его жизни, что называется, "от сотворения". Польза психосоматического эффекта превзойдёт ожидания. А Любовь! Тот, кто любил, не даст слукавить, насколько любовь окрыляет и омолаживает!)
11. Путешествовать. (Мм-де… Особенно, если уже осуществлён пункт 10! А впрочем, новые впечатления и наличие няни с вашим ребёнком рядом могут прибавить вам сил).
12. Стать молодыми и красивыми бабушкой или дедушкой. (Это, если вы отказались от пункта 10, или вас опередили ваши взрослые дети).
13. Любить жизнь. (Добавлю: и людей, и природу, и Землю, и Вселенную… Помогает. Проверено).

Скрупулёзные французы не забыли добавить к своим рекомендациям и пункты-запреты. По их мнению, этого не следует делать:
Переедать, употреблять алкоголь и много курить. (А мало можно?)
Сидеть дома и смотреть часами телевизор или предаваться грустным мыслям - тоже вредное для здоровья занятие.
Дуться на окружающих и одеваться в мрачные тона. (Ещё бы! Это не лучший способ улучшить самочувствие).
Носить сверхвысокие каблуки. (Рекомендация для женщин и мужчин невысокого роста?)
Терять чувство юмора. (Ну-да, если вы упадёте со сверхвысоких каблуков, то ваше чувство юмора само вас покинет).
Бранить молодых. (Типично старческая черта! Одёргивайте себя, если заметили такой "грешок" за собой. Брюзжание никого не красит).
Страшиться нового. (Консерваторов хватает среди людей любых возрастных групп).
Экономить чувства. (Вредно, вредно, тысячу раз вредно! Ничего не отдавая Жизни, трудно что-либо получить взамен, тем более молодость. Посмотрите пункт 13 и ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ!)

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник