



# Простые секреты вечной молодости

Человеку генетически "гарантированы" сто двадцать лет жизни, однако на самом деле наш век значительно короче. Японцы в среднем живут до 79 лет, австралийцы, греки, канадцы и шведы - до 78, немцы и американцы - до 76. У русских и турков жизнь обрывается значительно быстрее: уже после 67 лет. У нигерийцев и сомалийцев и того раньше - примерно в 47 лет. Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала "десять заповедей", следуя которым мы сумеем несколько продлить и сделать более приятным наше земное существование.

## **Секрет первый: не объедайтесь!**

Вместо привычных 2.500 калорий довольствуйтесь 1.500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам поддержав их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям. Питайтесь уравновешенно:

ешьте не много, но и не слишком мало.

### **Секрет второй: меню должно соответствовать вашему возрасту.**

У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бетакаротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

### **Секрет третий: попытайтесь найти подходящую для себя работу!**

Работа способствует молодости, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священника.

### **Секрет четвертый: найдите себе пару в жизни!**

Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Дважды в неделю занимаясь сексом, человек выглядит на четырнадцать лет моложе. Во время полового акта в организме вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной системы.

Секрет пятый: имейте на все собственную точку зрения.

Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает

подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

### **Секрет шестой: двигайтесь!**

Даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

### **Секрет седьмой: спите в прохладной комнате!**

Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

### **Секрет восьмой: время от времени балуйте себя!**

Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не следует тут же думать об экономии.

### **Секрет девятый: не следует всегда подавлять гнев в себе!**

Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям. Согласно результатам международного тестирования, 64 процента респондентов, страдающих раком, всегда подавляют гнев в себе.

## Секрет десятый: тренируйте головной мозг!

Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Тэги: [после](#) , [лет](#) , [до](#) , [уже](#) , [того](#) , [быстрее](#) , [значительно](#) , [раньше](#) , [группа](#) , [врачей](#) ,

[примерно](#)

,

[обрывается](#)

,

[международная](#)

,

[сомалийцев](#)

,

[нигерийцев](#)