



Хотя 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 нить Ариадны 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.

1-я заповедь: не объедайтесь! Вместо привычных 2.500 калорий довольствуйтесь 1.500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям. Питайтесь уравновешенно: ешьте не много, но и не слишком мало.

2-я заповедь: 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.

3-я заповедь: 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.

4-я заповедь: 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.

5-я заповедь: 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.

6-я заповедь: двигайтесь! Даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

7-я заповедь: 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.

8-я заповедь: 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.

9-я заповедь: 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.

10-я заповедь: 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](#) , [того](#) , [быстрее](#) , [значительно](#) , [раньше](#) , [группа](#) , [примерно](#) , [з аповедей](#)

,
[обрывается](#)

,
[международная](#)

,
[ариадны](#)

,
[сомалийцев](#)

'
[нигерийцев](#)