



Основатель “Островка”, самого популярного туристского сервиса в рунете, *Сергей Фаге*, потратил уже 200 000 долларов на то, чтобы стать почти идеально здоровым и отложить старение, используя последние открытия и наработки учёных. Теперь он биологически моложе своего паспортного возраста на десяток лет и имеет все шансы прожить куда больше ста лет. Хотя в целом здоровье — удовольствие дорогое, часть приёмов может повторить и простой смертный.

1. Есть шесть направлений работы над собой: сон, питание, физическая активность, психоневрологическое здоровье, медицинские анализы и приём добавок и лекарств. Важно работать по всем шести направлениям. Здорового сна не будет без хорошего психологического состояния, без здорового сна невозможна нормальная физическая активность, и так далее.

2. Каждое утро (именно каждое) надо просыпаться в одно и то же время. Хорошо бы и ложиться тоже, но это вряд ли возможно. В спальне должно быть темно, прохладно (18-19 °C) и влажно, при необходимости можно использовать маску для глаз. Важно пронаблюдать, что делает сон хуже, и избегать этого. Например, сон может стать беспокойным из-за алкоголя или вечернего посещения спортзала. От качества сна зависит сила воли.

3. Важно помнить, что одной из главных угроз человечества сейчас является рак. Раковые клетки питаются сахаром, поэтому его нужно исключить из рациона, даже в виде фруктовых соков и мёда. Кроме того, для предотвращения онкозаболеваний полезно циклическое голодание: три-четыре дня в неделю есть только раз в день.

4. Хотя становиться полным вегетарианцем бессмысленно, стоит отказаться от дешёвых полуфабрикатов животного происхождения и мяса из супермаркетов. Также стоит прекратить солить пищу и есть больше продуктов с высоким содержанием жиров и низким — углеводов, например, авокадо, орехи, свежую красную рыбу.

5. Физическая активность важна, но бег, ходьба и тому подобное практически бессмысленны. Выполнять упражнения надо недолго, но очень интенсивно, на пределе возможностей. Большая часть нагрузки должна приходиться на ноги, так активируются самые крупные части тела, что даёт больше эффекта для налаживания метаболизма. Не забывайте разминаться.

6. Стойте всякий раз, когда можете стоять, а не сидеть.

7. Медитация работает, хотя мистическая сторона не имеет к этому никакого отношения. Прекращайте лгать, даже из вежливости, даже по мелочам. Стремитесь к минимизации стресса.

8. Пройдите все анализы, которые вам доступны. Тесты крови, аллергопробы, генетические тесты. Аллергены провоцируют воспалительные процессы в организме и усиливают уже имеющиеся. Тесты крови помогут понять, в порядке ли уровень сахара, хорошо ли работает щитовидная железа, что с уровнем железа, воспалительными маркерами и прочие важные вещи. Проверьте свои почки и печень, проверьте гормональный баланс.

9. Почти всем не хватает витамина D. Оптимальный уровень можно достичь

естественным путём, только работая спасателем на израильском пляже. Остальным надо его пить как добавку. А уровень железа мужчинам стоит снижать до женских показателей, это поможет продлить жизнь. Кстати, давление тоже лучше немного пониженное.

10. Курение действительно вредно. Вообще любой дым вреден. Избегайте его вдыхать. А ещё вредно есть и пить из пластиковых контейнеров. Дым и пластик — одни из основных источников постоянного отравления.

### **Источник**

Тэги: [на](#) , [все](#) , [лет](#) , [чтобы](#) , [своего](#) , [стать](#) , [возраста](#) , [имеет](#) , [десяток](#) , [здоровым](#) , [шансы](#)

,  
[старение](#)

,  
[наработки](#)

,  
[моложе](#)

,  
[биологически](#)