

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Всего лишь 25% старения организма приходится на гены. Остальное зависит от образа жизни, питания, окружающей среды. Советы, которые помогут «обмануть» свой возраст.

- Бросьте курить. Один из двух курильщиков погибает из-за этой вредной привычки.
- Избегайте стрессовых ситуаций. Недавние исследования показали, что стресс повышает артериальное давление и вызывает многие проблемы, связанные с пищеварением, ведет к преждевременному старению иммунной системы.
- Не злоупотребляйте вином. У любителей вина повышается риск возникновения рака гортани и может повлечь за собой разрушение печени и почек.
- Пользуйтесь зубной нитью или зубочисткой. Установлена взаимосвязь между болезнью десен, сердечно-сосудистыми заболеваниями и инсультом.
- Следите за весом. С каждым лишним килограммом вы теряете несколько месяцев своей жизни. Ожирение становится причиной смерти 30000 человек ежегодно.
- Заведите домашнее животное. Забота, ласка и тепло, которые вы дарите своим подопечным, - это эмоции, оказывающие благотворное влияние на наше состояние: они способствуют снижению кровяного давления, препятствуют развитию стрессов и сокращают период выздоровления даже после тяжелых болезней.
- Откажитесь от жареной пищи. В процессе обжаривания мяса при высоких температурах выделяются вредные вещества, повышающие риск развития раковых заболеваний (желудка, кишечника, поджелудочной железы и груди).
- Почаще занимайтесь садом и огородом, больше двигайтесь. Исследования показали, что даже прогулка по красивому цветущему саду снижает уровень стресса. Копание в грядках сжигает калории и помогает быть в тонусе и здоровом уме.

Желаю всем активного долголетия. Поддерживайте себя в достойной физической и умственной форме очень долгие годы.

