

*Автор: Медсестра отделения профилактики Алла Макеенко*



1. Читайте вверх тормашками. Ставьте перед своим мозгом задачи, разгадывайте кроссворды, учите стихи. Среди людей умственного труда смертность ниже в 4 раза!

2. Добавляйте помидоры в бутерброды. Если в ежедневный рацион ввести немного томатов, риск сердечно-сосудистых заболеваний снизится на 30%, т. к. они богаты калием.

3. Не ссорьтесь с семьей. Старайтесь регулярно общаться с родственниками. Пребывание рядом с кровными родственниками нормализует давление, а также... помогает бороться с дурными привычками.

4. Женитесь. Как показали итальянские исследования, длившиеся в течение 20 лет, женатые мужчины живут на 3 года дольше, чем холостяки.

5. Избавьтесь от будильника. Особенно если он звонит громко, а также от чайника со свистком, таймера и прочих резких нарушителей тишины. Согласно исследованиям, внезапный звук повышает риск сердечного приступа у людей с высоким кровяным давлением.

6. Ешьте хлебные корки. В них содержится в 8 раз больше противоракового антиоксиданта пронилизина, чем во всей буханке.

7. Игнорируйте общественное мнение. Вы проживете дольше, если не будете переживать о том, что про вас думают окружающие.

8. Заведите домашнего питомца. Владельцы собак и кошек меньше подвержены стрессам, к тому же у них более низкое кровяное давление.

9. Полюбите шоколад. Люди, которые потребляют шоколад в умеренных количествах, живут дольше тех, кто любит конфеты. В чистом шоколаде содержатся химические вещества полифенолы, которые предотвращают развитие рака и сердечных заболеваний.

10 Учитесь. Начните изучать язык, овладейте игрой на музыкальном инструменте. Многие долгожители, переступившие 100-летний порог, говорят, что обязаны этим новому страстному увлечению, которое просто-напросто... отвлекло их от мыслей о смерти.

11. Слушайте классическую музыку. Снижается артериальное давление и расслабляются мышцы.

12. Дружите с солнцем. Если вы избегаете его лучей, чтобы предохраниться от рака кожи, не забывайте принимать витамин Д. Он снижает риск диабета и помогает бороться с депрессией, которая, как известно, запускает механизмы многих смертельных заболеваний.

13. Займитесь танцами. По мнению французских ученых, самый полезный для долголетия танец – это салса. Укрепляет позвоночник, развивает легкие, даже помогает избавиться от астмы.