

detkityumen.ru

Легкие шаги к долголетию

Все люди по-разному заботятся о собственном здоровье: некоторые два раза в год ложатся в больницу, где лечатся от всех болезней, а другие делают все, чтобы не дать этим самым болезням ни малейшего шанса на развитие: используют лестницу вместо лифта, прогулки пешком вместо общественного транспорта и физзарядку вместо просмотра сериалов. К какой группе относитесь вы? Хотите ли вы, чтобы ваше здоровье всегда было безупречным? Тогда следуйте нехитрым правилам:

Занимайтесь сексом: активный половой акт помогает снизить уровень холестерина и разогнать кровь. Кроме того, во время секса в организме активно вырабатывается гормон счастья эндорфин. Особенно полезен секс по утрам, поскольку утром уровень сахара в крови достаточно низкий, так что тело перерабатывает в энергию все накопленные ранее калории.

Смейтесь. Ученные подтверждают, что люди, которые могут отнести себя к оптимистам, живут в среднем на 8 лет дольше своих собратьев-пессимистов.

Добавляйте помидоры в бутерброды: если в ежедневный рацион добавить немножко томатов, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается аж на 30%.

Читайте вверх тормашками: ставьте перед своим мозгом нетривиальные задачи и вы поймете, что из любой ситуации есть выход.

Вернитесь к корням. Известно, что корнеплоды дольше сохраняют полезные свойства и витамины. Свёкла снижает уровень холестерина и уменьшает риск инсульта, морковь полезна для зрения, в то время как пастернак снижает риск пострадать от остеохондроза.

Не жалейте кровь: доноры в 17 раз реже страдают от сердечных приступов.

Проводите больше времени со своей семьей. Ученые Гарвардского университета выяснили, что пребывание рядом с матерью нормализует давление, а также помогает бороться с алкоголизмом.

Слушайте классическую музыку: Бетховен успокоит сердце, снизит кровяное давление и расслабит мышцы, уверены исследователи из Оксфордского университета.

Не прислушивайтесь к общественному мнению: как показали исследования, люди, которых не беспокоит, что о них думают окружающие, живут дольше. Меньше переживаний - меньше стресса.

Ешьте хлебные корки: в них содержатся в 8 раз больше противоракового антиоксиданта пронилизина, чем во все остальной буханке.

Избегайте резких движений: согласно японским исследованиям, внезапный громкий звук, как например, звонок будильника, повышает риск сердечного приступа у людей с высоким кровяным давлением. Дело в том, что из-за природных инстинктов организм реагирует на громкие звуки так же, как на предупреждение об опасности - выбросом адреналина.

Занимайтесь уборкой дома: в течение 20 минут помойте окна, и 80 килокалорий как не бывало, 20-минутная чистка ковра с пылесосом обойдется усердной хозяйшке в 90 килокалорий, и глажка сожжет 65 килокалорий.

Заведите хобби: многие долгожители утверждают, что секрет их молодости - в увлечениях: игре на музыкальных инструментах, изучении иностранного языка...

Ухаживайте за зубами: если чистить зубы каждый день, можно помолодеть на 6 лет, поскольку из ротовой полости выводятся вредные бактерии, способные вызвать сердечно-сосудистые заболевания

Спите: но не слишком много. Исследование, опубликованное в американском научном журнале Archives Of General Psychiatry, показало, что оптимальная продолжительность сна - 7 часов.

Заведите домашнего питомца: владельцы кошек и собак меньше подвержены стрессам.

Живите за городом. Свежий воздух и неторопливый сельский уклад благотворно скажутся на вашем здоровье.

Любите себя: даже если вы очень любите себя, не надо нестись сломя голову в паб отмечать эту любовь. Дело в том, что любимые занятия, такие как шопинг, так же полезны для здоровья, как и физические упражнения.

по материалам сайта lady.mail.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/411/