

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Учреждение здравоохранения
«Витебский областной клинический
центр психиатрии и наркологии»

10 заповедей вечной молодости



АВТОР: ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ
УЗ «ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИ»
Воронова Ирина Анатольевна

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:

61 45 80

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

61 60 60



Хотя человеку генетически “гарантированы” 120 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 турок нить жизни обрывается значительно быстрее: уже после 67 лет. У нигерийцев и сомалийцев и того раньше — примерно в 47. 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 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Питайтесь уравновешенно: ешьте не много, но и не слишком мало.

2- я заповедь.

Меню должно соответствовать вашему возрасту.

Каждый возраст нуждается в различном питании. У тридцатилетних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше 40 лет полезен бета-каротин. После 50 лет кальций

держит в форме кости, а магний — сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует снятию стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

3- я заповедь.

Попытайтесь найти подходящую для себя работу!

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!

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, 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 сокращается после тридцати лет.

7- я заповедь.

Спите в прохладной комнате!

Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина 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!

Не нужно слишком ограничивать себя. Временами — вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни — позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не нужно тут же думать об экономии.

9- я заповедь. Не следует всегда подавлять в себе гнев!

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 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 головной мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей, одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.