

Секреты долголетия

(или как дожить до ста лет)

- ✿ Улыбайтесь и смейтесь как можно чаще. Когда мы смеемся, работают не только мышцы лица, но и брюшного пресса, диафрагмы, желудка. Кроме того, обновляются запасы кислорода в клетках, расправляются бронхи и легкие, освобождаются дыхательные пути.
- ✿ Попытайтесь найти для себя подходящую работу. Тот, кто не работает, выглядит на 5-6 лет старше.
- ✿ Время от времени балуйте себя.
- ✿ Не следует подавлять в себе гнев. Не корите себя, иногда поспорьте.
- ✿ Тренируйте головной мозг. Заставляя мозг работать, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей.
- ✿ Если Вы одиноки, постарайтесь найти себе пару в жизни.
- ✿ Не забывайте о своевременных профилактических осмотрах.
- ✿ Заведите домашнего питомца: владельцы собак и кошек меньше подвержены стрессу, к тому же у них более низкое кровяное давление.

*Берегите своё здоровье,
это поможет Вам жить долго и счастливо!*



О Вашем здоровье заботится
МУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»
г. Новосибирск, ул. Кошурникова, 16

К сожалению, процесс старения неизбежен. Но его можно замедлить, приобрести качественно новый уровень жизни. Источник долголетия кроется, прежде всего, в правильном отношении к себе и своему здоровью.

- ✿ Осознайте разницу между ощущением старости и старением. Выработайте в себе активное отношение к жизни. Мозг можно поддерживать в великолепном состоянии с помощью тренировок.
- ✿ Рациональное питание: не объедайтесь; ешьте овощи. Каждый день необходимо съесть хотя бы немного сырых овощей и фруктов. Полезнее всего овощи ярко-зеленой или ярко-оранжевой окраски (салат, шпинат, морковь). Растительные жиры необходимы организму, особенно в пожилом возрасте. В подсолнечном и оливковом масле содержатся ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Животные жиры следует ограничить. Обязательно употребляйте рыбу.
- ✿ Режим сна: в среднем семь часов в сутки, сокращая это время летом и увеличивая зимой; пересыпать, находиться в постели по 9-10 часов, еще хуже, чем недосыпать, ибо это ведет к депрессии, снижает общий тонус. Сон не только проясняет мысли и дает отдых организму, но и позволяет замедлить сердечный ритм, понизить артериальное давление, наладить работу эндокринной системы.
- ✿ Режим подвижности: прежде всего ходьба и домашние дела. Двигаться и дышать. Ежедневная легкая зарядка, прогулки; старайтесь как можно больше времени

проводить за городом или в парках, среди травы, кустов и деревьев.

- ✿ Очень важен оптимистический взгляд на мир. Надо научиться не переживать и не волноваться по пустякам и одновременно радоваться каждой мелочи.
- ✿ Отказ от вредных привычек.
- ✿ Закаливание: помогает приспособливаться организму к неблагоприятным внешним условиям. Полезны умывание прохладной водой и обтирание верхней части тела. Не кутайтесь. Защитная система организма нуждается в постоянных тренировках. Необходимо не только проветривать комнату, но и порой немного померзнуть. Спите в прохладной комнате. Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым.
- ✿ Ухаживайте за зубами: если чистить зубы каждый день, можно помолодеть на 6 лет, поскольку полость рта очищается от вредных бактерий.

