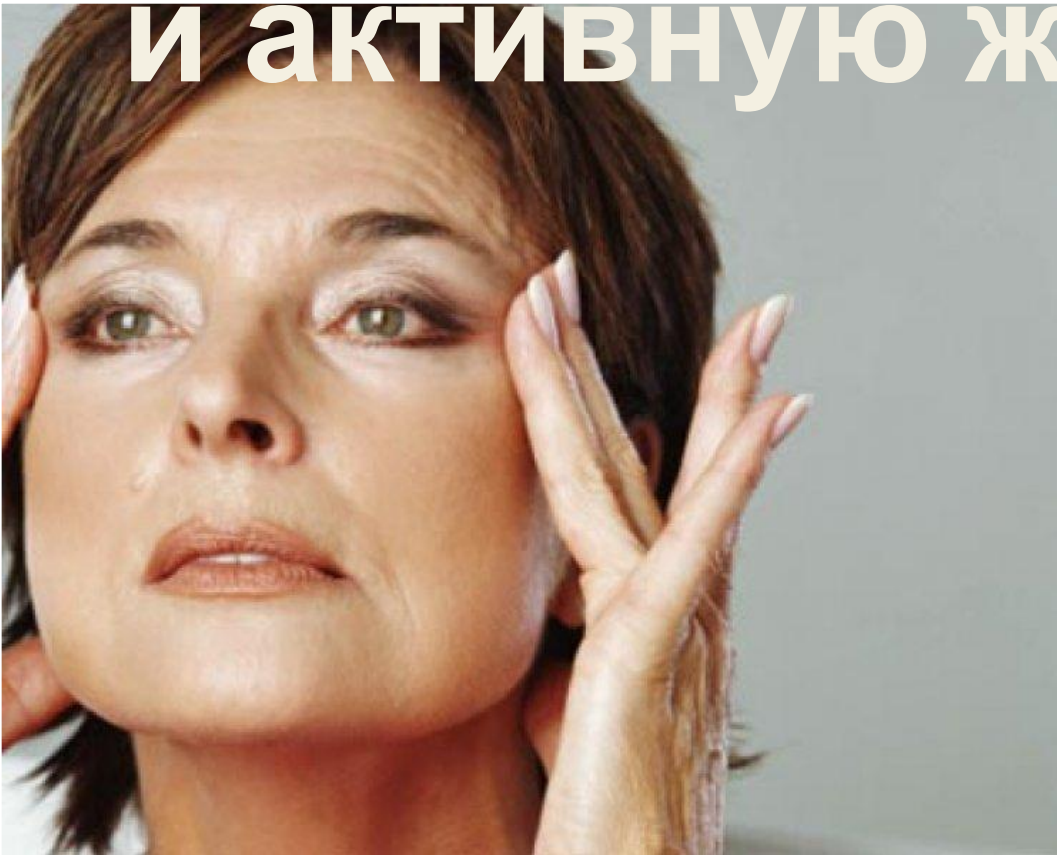


# Как продлить МОЛОДОСТЬ

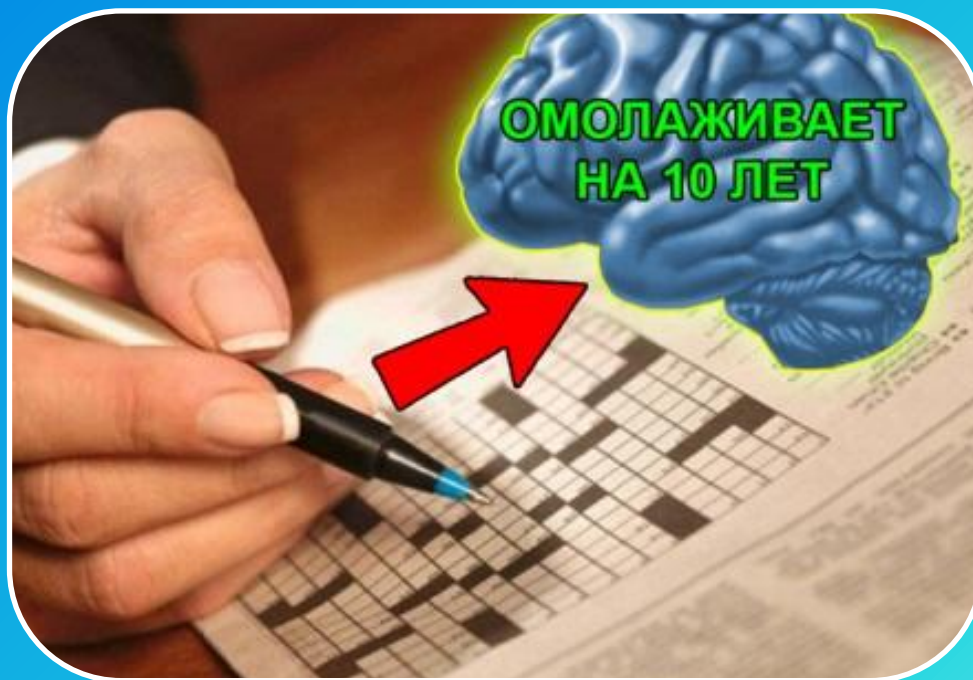
## и активную жизнь



<http://omega555.ru>



С развитием медицины продолжительность жизни человека значительно увеличилась, но не стоит останавливаться на достигнутом. В этой теме дюжина рекомендаций о том, как продлить молодость и активную жизнь



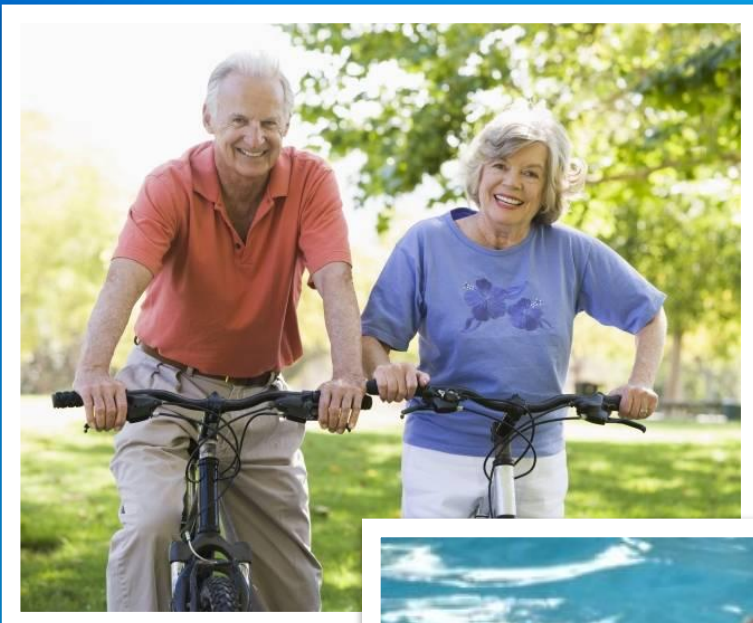
Молодость организма напрямую связана с работой мозга. Разгадывание трудных кроссвордов, головоломок, изучение иностранных языков, способствует восстановлению разрушающихся с возрастом клеток мозга.



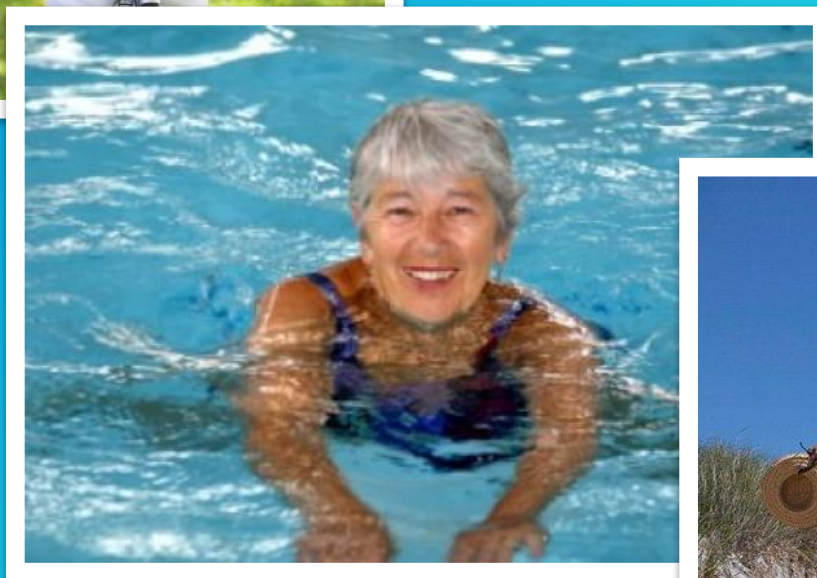
Регулярное употребление фруктов и овощей красного цвета поможет избежать многих заболеваний, свойственных людям пожилого возраста. Так например, ликопин, содержащийся в арбузах, грейпфрутах, и в большом количестве в томатах, является сильным антиоксидантом.



Сладкий перец, особенно красный – лидер по содержанию витамина С, который также является антиоксидантом, а кроме того укрепляет иммунную систему человека, принимает участие в выработке антистрессовых гормонов и проч.



Без физической активности невозможно нормальное функционирование организма, а дефицит движения так же опасен, как и дефицит витаминов. Совсем не обязательно мучить себя изнурительными тренировками: ходьба, поездки на велосипеде, плавание — занятия одновременно приятные и полезные.





Соблюдайте правила гигиены.

Ручки дверей в кафе и магазинах, денежные купюры и монеты, поручни в общественном транспорте — настоящие рассадники бактерий, способных вызвать серьезные заболевания и снизить иммунитет



Присутствие в рационе бананов, богатых калием, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, а также помогает нейтрализовать последствия избытка соли в рационе.



Пейте чай. Этот напиток снижает уровень гормонов стресса, способствует укреплению кровеносных сосудов, а также содержит антиоксиданты.





Не пренебрегайте сном. Те, кто соблюдает режим сна, меньше подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний, повышению кровяного давления, легче справляются со стрессами и проч.



Употребление кисломолочных продуктов помогает защитить стенки кишечника от различных инфекций, стимулирует работу пищеварительных желез. Медь и кальций, содержащийся в этих продуктах, способствуют улучшению состояния кожи.



Глубокое дыхание всего несколько минут в день  
улучшает работу легких,  
снижает частоту сердечных сокращений,  
снижает кровяной давление.



Больше смейтесь — высокий уровень серотонина — гормона счастья, повышает устойчивость организма к стрессам, регулирует тонус сосудов, улучшает двигательную функцию.



Ешьте меньше. Эксперименты, проведенные с лабораторными мышами и крысами показали, что особи, которым уменьшили рацион на треть, прожили почти в два раза дольше своих собратьев. Ученые считают, что эти выводы актуальны и для людей.