

КАК ПРОДЛИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ



На основе научных исследований и клинического опыта был составлен список из нескольких рекомендаций, которые на удивление эффективны в деле сохранения здоровья и долголетия. Итак, выполняйте следующие рекомендации.

1. Ешьте больше лука

Ежедневное употребление этого распространенного продукта уменьшает риск развития нескольких видов рака. Кроме того, обычный лук заметно укрепляет иммунитет: всё дело в содержащемся в нем веществе кверцетин.

2. Ежедневно ходите пешком

Всё больше исследователей подтверждают: прогулки даже на небольшие расстояния, но совершаемые каждый день, защищают мозг от старения, а человека – от потери памяти с возрастом.

3. Не храните яркие овощи-фрукты в холодильнике

Недавно было установлено, что хранение при комнатной температуре заметно усиливает полезные свойства яркоокрашенных плодов: к примеру, помидоров, арбузов и грейпфрутов.

4. Пережевывайте 20 раз

Любая пища требует, как минимум, 20 жевательных движений. Возьмите себе это за правило – и вы заметите, как уменьшается ваш вес. Тщательное пережевывание улучшает пищеварение и способствует более быстрому насыщению.

5. Сплетничайте на здоровье

Исследования специалистов Гарвардской медицинской школы показали, что непринужденная болтовня в кругу хороших друзей лучше всего снимает тревожность и заряжает человека оптимизмом.

6. Пейте как минимум одну чашку чая в день

Последние работы доказывают, что в качественном чае содержатся компоненты, подавляющие выработку гормонов стресса, а также укрепляющие кровеносные сосуды. Даже после сердечного приступа у любителей чая на 28% выше шансы пойти на поправку.

7. Дышите через соломинку

Это оригинальное упражнение потребует всего 2-3 минуты в день. Делая длинные глубокие вдохи через соломинку, вы повышаете мощность своих легких, а также замедляете свой пульс и нормализуете артериальное давление.