

Как продлить жизнь?

Во все времена человек пытался победить смерть или, по крайней мере, продлить жизнь. Иногда ради этого люди шли на различные подлости и унижения. Так, некоторые римляне пили с пола кровь молодых и сильных гладиаторов, сражённых в бою, в целях продления собственных жизней. Немало людей погибло в поисках эликсира бессмертия, живой воды. И сегодня находятся те, кто готов проделывать странные вещи для того, чтобы убедить себя в том, что проживёт долго. Например, один человек в современном мире уверяет, что ест пауков и поэтому стареет медленно.

Если Вам свойственно недоверие к таким радикальным методам, то Вы оказались здесь не зря. Ниже представлено несколько простых и популярных рекомендаций. Их использование поможет Вам научиться водить смерть за нос и жить дольше. Они известны всем, но немногие их соблюдают. Надеюсь, именно Вы сможете быть приятным исключением и отнесётесь к нижеизложенным словам всерьёз. Жизнь стоит того, чтобы сделать ради неё усилие над собой.

Необходимы ежедневные физические упражнения. Даже тридцать минут активной работы над собой способствуют долголетию. Относитесь к людям положительно. Избегайте ненависти. Она может «съесть» Ваше здоровье. Обогащите свою жизнь положительными эмоциями. Только так можно говорить о её продлении. Остерегайтесь стрессовых ситуаций. Когти стресса беспощадны к нашему организму.

Очень полезна установка на долгую жизнь. Создайте её. Она будет помогать находить в нужные моменты силы для активизации организма. Запрограммировать свой организм не сложно. Скажите себе, что будете жить **ОЧЕНЬ** долго. Некоторые советуют назначить конкретный срок. Главное, не поспешите. Пусть он будет действительно большим. Для тех, кто не верит в действие метода, пусть вспомнит случаи, когда, человек умирает в то время, которое ему предсказала гадалка. Никакого чуда здесь нет. Только внушение.

Глупо, конечно, думать, что если Вы приказали себе жить до тысячи лет, то Вы непременно столько протянете. Назначьте реальный срок, но не маленький. Для справки можно сообщить: учёные полагают что ресурсов, сосредоточенных в среднем

Как продлить жизнь

Автор: admin

11.07.2013 14:37 -

человеке, при благоприятных условиях среды и отсутствии сильных вредоносных воздействий вполне достаточно для 120-130 лет жизни.

У Вас постоянно должны быть жизненные цели. Долгосрочные и краткосрочные. Бесцельная жизнь кончается быстро. Позвольте себе по возможности заниматься любимыми делами. Хороший способ отсрочить старость – постоянно быть в окружении людей, для которых Вы представляете интерес. Полезно больше общаться с теми, кто занимателен Вам.

Поможет и правильное, сбалансированное питание. Постарайтесь уменьшить количество потребляемого сахара. Ешьте больше морепродуктов. С возрастом неплохо употреблять поменьше мяса. Очень сильно способствуют долголетию продукты, содержащие селен (например, чеснок, печень, почки). Достаточное количество этого важного микроэлемента, необходимое на каждый день, содержится в трёх-четырёх зубчиках чеснока. Селен является антиоксидантом и реально продлевает жизнь.

Не забывайте о том, что чрезмерные перегрузки могут быть опасны для Вашего организма. Чаще улыбайтесь. Заставляйте свой мозг работать в любом возрасте. Постарайтесь получать от этого удовольствие. Не пренебрегайте витаминами. Ешьте овощи и фрукты. Алкоголь и наркотики не продлевают молодость. Курение ускоряет процесс старения.

Умение с уважением и терпимостью относиться к окружающим позволяет меньше раздражаться и мешает запуску процессов, негативно влияющих на Ваше здоровье. Очень полезен качественный сон. Что касается продолжительности, то статистика говорит, что тот, кто спит 7-8 часов, живёт дольше других.

Удовлетворённость собой, своими достижениями помогает отсрочить свою старость. Хорошие отношения с близкими людьми также играют в этом существенную роль. Оптимизм не только продлевает годы, но и украшает их. Не забывайте, что в жизни много прекрасного!

Автор - **Андрей Тазов**

[Источник](#)