

Пять заповедей долгой, здоровой и счастливой жизни для каждого мужчины. Какие они?

Прочитал как-то в Сети про одного индийца, который в 90 лет стал отцом. Йог, наверное... Но всё равно, просто в голове не укладывается! У нас, в России, до такого возраста просто не доживают!

Вот кого можно назвать без всякой натяжки и лицемерия настоящим мужчиной. Ну, я так думаю...

И йог этот, не помню его имени, сформулировал всего 5 правил, с помощью которых можно до такого почтенного возраста поддержать «мужскую силу».

1. Ежедневная утренняя гимнастика и регулярная половая жизнь. Ежедневно – не менее 5 километров пешком. Тело нужно поддерживать в работоспособном состоянии. Стоя, сидя и лёжа тело быстро портится. Конечно, автомобиль и телевизор (компьютерные игры, Интернет) – величайшие достижения человечества, но именно они и сокращают нашу жизнь. И сильно, хотя и незаметно. Поэтому после дня, проведённого в уютном сидении авто или в кресле перед компьютером, прошу на улицу променад пешочком сделать. Это лишь сначала трудно, а потом, когда в привычку войдёт, вы просто обойтись без этого не сможете. О половой жизни тоже не надо забывать, вспоминать регулярно!

2. Избегать простуд. Всегда держать ноги в сухости и тепле. Самые распространённые болезни в мире – простудные. Ну, казалось бы, что серьёзного в лёгком насморке, першении в горле, и... побаливании головы? Щас, таблеткой всё как рукой снимет! Ан нет! Именно банальная простуда, которую многие просто не желают замечать, незаметно ослабляет силы нашего организма и «открывает двери» другим, более разрушительным и страшным болезням. Избегайте простуд, и вы сильно продлите себе жизнь!

3. В рационе много морепродуктов, фруктов и овощей, мало крахмала и мяса. Не переедать, избегать острой пищи – содержащей уксус или другие сильные кислоты. Спать на жёсткой постели. Пища и сон – главные «генераторы энергии» в нашем

организме. Хотите быть энергичными, а значит здоровыми, довольными жизнью, счастливым – правильно питайтесь и правильно спите. Обратите внимание, ведь в рационе европейцев преобладают именно крахмал и мясо, то, чего, по идее, надо есть как можно меньше. Режим питания и отдыха должен соблюдаться, несмотря ни на что! Если уж жизнь ваша такова, что питаться правильно и регулярно не получается в принципе, хотя бы помните про посты. А на ночь не пейте кофе и чай, и уснёте быстрее, и спать будете лучше.

4. Исключить из жизни курение, алкоголь, наркотики, сладкие газированные напитки. (Продолжение предыдущих пунктов.) Зачем самому разрушать тот храм здоровья, каким является наше тело? Пользы от этих «продуктов» никакой, сладкие напитки еще больше разжигают жажду, но не утоляют её. А синтетические подсластители, распадаясь в организме, превращаются в страшные яды, значительно укорачивающие жизнь. Про табак, алкоголь и наркотики вообще молчу...

5. Сильные эмоции – как приятные, так и неприятные – мешают жить долго. Принимайте всё происходящее спокойно, ибо то, что случилось, уже случилось, потому что должно было случиться. Сильные эмоции разрушают не только тело, но и душу. А может ли быть здоровым человек с повреждённой душой? Ну, с отрицательными эмоциями всё понятно, а вот с положительными, радостными? Вопрос, конечно философский, но инфаркт может наступить как от отрицательных, так и от положительных сильных эмоций.

Всё! Добавить, конечно есть чего, но в следующий раз. Это бы выполнить...

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)