



Rețetă de viață lungă

Longevitatea, care deja a depășit binișor bariera celor 100 de ani, rămâne visul majorității oamenilor. Specialiștii le vin în ajutor, sintetizând sfaturi care vă pot ajuta să trăiți până la adânci bătrâneți.

1. Beți ceai verde! Cercetătorii de la Medical College of Ohio au descoperit în 1997 că, pe lângă antioxidanții conținuți, ceaiul verde inhibă formarea și dezvoltarea celulelor canceroase.

2. Adoptați o pisică! Potrivit studiilor citate de sfatulmedicului.ro, pisicile ajută la scăderea tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace, relaxându-și stăpânii.

3. Consumați miere și polen! Un studiu efectuat într-un spital din New York a demonstrat că ele normalizează nivelul colesterolului și al trigliceridelor.

4. Atenție la fumat! Un studiu american a constatat o creștere cu 23% a mortalității coronariene la bărbații nefumători, căsătoriți cu femei fumătoare.

5. Țineți sub control tensiunea arterială! Două noi cercetări științifice, prezentate la conferința Colegiului American de Cardiologie, au evidențiat beneficiile stafidelor și ale produselor din soia în reglarea tensiunii.

6. Beți apă din belșug! Cercetătorii americani au demonstrat că peste 5 pahare cu apă băute zi de zi reduc cu 60% riscul afecțiunilor cardiace.

7. Supravegheați-vă ereditatea! Dintre bolile ce pot fi transmise genetic, s-a descoperit că bărbații pot moșteni boala coronariană de la tații lor, prin intermediul cromozomului „Y”. De asemenea, riscul

de a face cancer crește cu 30-50% la cei care au cazuri în familie.

8. Spălați-vă pe mâini! Conform studiilor realizate de German Institute for Quality and Efficiency in Health Care, banalul spălat pe mâini e mai eficient decât administrarea vitaminei C sau a altor antioxidanți naturali în lupta cu infecțiile.

9. Îveliți-vă! Conform unui studiu realizat la Universitatea din Lille, scăderea bruscă de temperatură sporește cu aproape 13% riscul unei crize cardiace.

10. Curățați tastatura calculatorului! Bacteriologii de la Universitatea din Arizona au remarcat că aceasta conține - în medie - 25.000 de germeni microbieni, adică de 300 de ori mai mult decât colacul toaletei de la o instituție publică.

11. Mergeți cu picioarele goale prin iarba udă de rouă, pentru stimularea circulației. Această activitate activează și o serie de mușchi și ajută la îndreptarea coloanei vertebrale.

12. Sus paharul! Pentru dr. Leonard Guarant de la Institutul de tehnologie din

Massachusetts, consumul zilnic de vin (1 pahar) prelungeste speranța de viață cu aproape 30%.

13. Limitați consumul de carne! La modul ideal, un adult n-ar trebui să ingereze mai mult de 120 g de carne roșie pe săptămână.

14. Măncați ciocolată! Un studiu efectuat de cercetători suedezi, publicat în Journal of American College of Cardiology și la care au participat peste 30.000 de femei, a arătat că riscul de a suferi un accident vascular cerebral tinde să fie mai mic la mănțătorii de ciocolată. Ispita dulce asigură și o bună sănătate a inimii.

15. Mizați pe usturoi! Antibacterian și antitumoral, usturoiul are și capacitatea de a combate hipertensiunea. Dr. Kristine Nolfi menționează că, în Iugoslavia și în Bulgaria, usturoiul este folosit - practic - în fiecare zi, iar centenarii sunt foarte numeroși în zonele respective.

16. Consumați nuci și fasole! Cercetătorii din Toronto au descoperit faptul că, la persoanele care au introdus timp de o lună în alimentația lor obișnuită nuci și fasole, nivelul colesterolului a scăzut cu 30%.

17. Nu săriți peste micul dejun! Potrivit nutriționiștilor, cei care iau zilnic micul dejun au riscuri mai mici de boli cardiovasculare, nu prezintă colesterol crescut și nu sunt predispuși la obezitate.

18. Plângeți! Lacrimile permit eliminarea tensiunilor dăunătoare sănătății. Unii afirmă chiar că longevitatea femeilor s-a datorat capacității lor de a scăpa de toxine plângând.

