

Усім хочеться пожити довше. Без доброго здоров'я продовжити свій вік не вийде. І тут на перший план виходять правила, дотримуючись яких цілком реально додати до того самого віку не менше десяти років, вважають вчені.

### **1. Правильна маса тіла і нормальне харчування додають 7 років.**

Вирахувати індекс маси тіла можна тут <http://www.calkoo.com/?lang=9&page=24>

Правильне харчування, тобто індивідуально підібраний раціон здатний дати аж 10 років, вважають канадські фахівці. Їх тести різних видів харчування показали наступне. Самий здоровий спосіб харчування - середземноморський з великою кількістю овочів, фруктів, горіхів і риби. Люди, які правильно харчуються, менше хворіють різними захворюваннями, і у таких людей значно менший ризик онкологічних проблем. У свою чергу, японські дієтологи з'ясували після 12-річного спостереження 50 000 чоловік, що вага тіла має величезне значення в контексті довгожителства. Індивідуально визначити, які продукти вам підходять може лабораторний аналіз Гемокод, який тестує біля 130 продуктів найбільш вживаних в Україні.

### **2. Зарядка і прогулянка додають 4,5 роки.**

Якщо ви будете гуляти кожен день по годині, а також робити щоранку зарядку, то ці нескладні маніпуляції допоможуть подовжити життя на 4-4,5 року, вважають фахівці з Гарвардської медичної школи. Вчені даного навчального закладу провели цікаве дослідження. На підставі наданої інформації за 10 років про здоров'я 650 тисяч американців у віці понад 40 років, вони зробили наступний висновок. Люди, які займалися легким ранковим фітнесом і гуляли не менше 2,5 годин на тиждень, жили в середньому на 3-4 роки довше. До 4-5 років цей показник виростав у тих, хто дихав свіжим повітрям не менше 7,5 годин на тиждень і також займався вранці фіззарядкою.

### **3. Позитив і друзі додають 10 років.**

Протягом 7 років вчені, які спостерігали за кожним з 150 добровольців, впевнені, що

громадська діяльність безпосереднім чином впливає на тривалість життя. Ті, хто проявляв соціальну активність і допомагав іншим людям, а також постійно спілкувався з тими, кому потрібна була така допомога, жив в середньому на 10 років довше, ніж відлюдні персони. Фахівці порівняли шкоду самотності з курінням. Щоденне відторгнення спілкування і закритість, а також малорухливий спосіб життя порівнянні з викурюванням цілої пачки сигарет.

#### 4. Сім'я і освіта додають 6 років.

Американські експерти встановили, що рівень освіти і сімейний стан також, як і соціальна активність впливають на тривалість життя. Що наочно підтверджують тести на 26 000 чоловік. Висновок учених однозначний - випускники вузів живуть довше випускників шкіл на 6 років. Що стосується сімейного стану, то одружені чоловіки живуть на 2,5 роки довше холостяків, а жінкам союз додає рівно рік.

#### 5. Позбавлення від шкідливих звичок додає до 15 років.

Абсолютно точно - зловживання алкоголем і куріння збавляють термін перебування в цьому світі приблизно на 20%. А ось позбувшись цих шкідливих звичок, їх колишній власник продовжує свій вік на 14-16 років. Наочні тому докази надали вчені з університету Торонто. Вони проводили багаторічні дослідження, дані яких підтвердили, що люди, що кинули палити у віці 35-44 років проживали на 9 років довше тих, хто не зміг відмовитися від шкідливої звички.

Додаткові рекомендації, але теж дуже важливі : >не вживати без потреби хімічні препарати. Якщо все ж таки виникла потреба у лікуванні, то надавати перевагу натуропатичним методам. Як один з прекрасних варіантів – >гомеопатія.

Дуже хороший оздоровчий профілактичний ефект дає **озонотерапія** не тільки для лікування вже існуючих проблем, а і в плані омолодження, продовження тривалості і якості життя.