Автор: Врач-терапевт поликлиники Н.Безрукова

-
Выбросьте из своей души злобу, ненависть, неприязнь. Злые люди долго не живут.

- Принимайте по утрам прохладный или контрастный душ. Это тренирует иммунную систему, учит ее защищаться от простудной и других инфекций.

- Найдите время для прогулок. Исследования доказывают, что головной мозг у тех, кто ходит пешком даже 30 минут в день, работает на 15-20 % лучше, чем у тех, которые ограничивают свою физическую активность только легкими гимнастическими движениями.
- После 50 лет ограничьте в своем рационе мясные и высококалорийные продукты, чрезмерно острые, соленые, сладкие. Ешьте простую пищу: фрукты, овощи, каши.
- Напрягайте мозг. Головной мозг – самый ленивый орган. Причем у тех, кто резко бросает интеллектуальную деятельность, он разрушается гораздо быстрее. Читайте, разгадывайте кроссворды, пишите мемуары, составляйте свое генеалогическое дерево. Освойте компьютер, если до сих пор его боялись, откройте окно в мировые просторы информационного пространства. В жизни еще столько много нерешенных проблем – найдите среди них посильные для себя. Нужно жить, а не загонять самих себя преждевременно в сферу небытия!