Уроки долголетия

Каждый без труда ответит сколько ему лет. Но количество прожитых лет не определит качество жизни человека, уровень здоровья, внешний вид. В 50 можно чувствовать себя лучше, чем в сорок при практически равных условиях жизни. Нужно различать хронологический ( паспортный) возраст и биологический - возраст тела, показывающий на сколько оно состарилось. Нередко эти показатели разнятся, »износ» тела не у всех происходит с одинаковой скоростью. Много лет считалось , что здоровьем и биологическим возрастом управляет генетическая информация. Но за последние 40 лет в ходе исследований продолжительности жизни в разных странах мнение ученых изменилось. Японцы живут в среднем на 25 лет больше среднестатистического европейца. Моложавость японок - притча во языках. Большинство женщин выглядят на 10-15 лет моложе ровесниц из других стран. И это в стране , где экология оставляет желать лучшего и конечно, абсурдно мнение об отменной генетике каждого человека этой страны.

Различные исследования подтверждают, что человек с помощью сознания в определенной мере может управлять телом. Умение контролировать свою жизнь: мысли, работу, отдых, питание- японцы впитывают с молоком матери. В каждой из этих сфер есть свои традиции, следование которым и помогает жителям восточных островов сохранять здоровье, молодость, энергичность.

Главным фактором «долгой молодости « является самоуправление. Традиции здорового образа жизни есть в каждой культуре, применимы они и в наших условиях, Труднее научиться курсу регулярности и постоянству.

1.Тело без воды будет чахнуть так же быстро, как цветущий сад без должного ухода.

Утро начинать с 2 стаканов теплой воды, часто с имбирем или медом. Утреннее питье эффективно очищает кишечник от шлаков, нормализует его микрофлору, ведь «здоровье живет в кишечнике».

2.Постоянное присутствие белка в пищевом рационе. Белки продуцируют необходимые иммунные антитела - лизоцим и интерферон, поддерживают в норме гормональный фон .Красивый мышечный рельеф - заслуга белка, белок же и «ремонтирует» клетки. Норму животного белка японцы восполняют рыбой -быстро переваривается, практически не содержит холестерина ( гораздо реже по сравнению с европейцами употребляют мясо ).В рыбных продуктах( горбуша, тунец, скумбрия, сельдь, кальмары, крабы) есть весь набор витаминов и минеральных элементов, необходимых для организма. Растительный белок занимает в меню японцев преобладающую позицию: рис, соя, фасоль, чечевица, орехи, грибы, гречиха, пшено. Чтобы белок растительный лучше усваивался, его нужно употреблять с жирными кислотами( рыба, растительное масло) и с клетчаткой, которой богаты овощи. Гречку и овсянку заправляют маслом, рыба и овощи входят в каждодневный рацион.

3.Соль.Японские хозяйки практически никогда не солят блюдо, вместо соли подают соевый соус. Это позволяет избежать ее переизбытка, а значит отеков, повышенного давления, рыхлости кожи. Рекомендуется тщательно пережевывать пищу- минимум 50 раз, рис становится вкуснее и чувство насыщенности приходит быстрее. Рис является энергетически богатым продуктом, поэтому усталость и чувство голода не беспокоят. Пресный рис еще и хороший натуральный абсорбент: эффективно выводит из организма остатки лекарственной химии, токсины, продукты распада. Рисовая разгрузка 1-2 раза в неделю дает не только эстетический но и оздоровительный эффект. Секрет стройности и ровной матовой кожи японок в пресных разгрузочных днях- пьют только воду(2,5л в день) и 3 раза вдень едят вареный, предварительно вымоченный коричневый рис, приготовленный без соли и специй.

4.Культ воздуха. В домах Японии большие дверные проемы и широкие оконные ставни, чтобы впустить в жилище живой кислород. Утренняя гимнастика на свежем воздухе в лучах восходящего солнца- часть японской культуры. Велосипед- один из самых популярных видов транспорта -экологичен и позволяет держать себя в форме. Вечером- семейные прогулки. Достаточное поступление кислорода увеличивает уровень метаболизма, снижает нагрузку на сердце и легкие, повышает выносливость организма.

5.Культ сладостей- его нет в Японии. На столе не увидишь конфеты, сдобу. В состав десертов входят только натуральные продукты : рис, мед, фрукты, имбирь, растительный желатин. И все это подается с чашечкой чая- имбирного или цветков каштана. Причина отказа от сахара- сдвигание кислотно-щелочного баланса в сторону закисления организма, что ведет к быстрому старению клеток, кроме того, активирует патогенную флору и повышает ломкость сосудов.

6.Движение- это жизнь. Японцы- спортивная нация. Нередко именно в преклонном возрасте японцы начинают заниматься некоторыми видами спорта- гольф, теннис, бейсбол, ходьба на лыжах, и боевые искусства-дзюдо, каратэ, кэндо. Благодаря активности снижается риск сердечно -сосудистых заболеваний, эндокринных патологий, болезней суставов .Перевернутые позы- «березка» дает огромный эффект! Гипофиз-главный регулятор эндокринной системы в мозгу- получает дополнительное кровоснабжение при выполнении перевернутых асан, что помогает ему функционировать более эффективно. Это гармонизирует и уравновешивает всю эндокринную систему.

7.Молодость души. Большую роль в сохранении молодости играет психологический возраст. В Японии говорят: « Если человек обладает детской любознательностью и интересом к жизни, он до преклонных лет будет молод».

 Чтобы узнать свой психологический возраст, достаточно пройти легкий тест: начертите на листочке прямую линию – это ваш жизненный путь. Поставьте черточку там, где по вашему мнению, вы сейчас находитесь. Вспомните все значимые события, которые были в вашей жизни, нанесите их в виде кружочков на отрезок слева. Вспомните теперь свои планы и обозначьте на отрезке справа. Итог: если на левом отрезке кружочков больше, чем на правом, вам около 50 лет. Если количество одинаковое - вам 40. Если победил правый отрезок – вам 20-25 лет. Расстроили результаты? Прямо сейчас вспомните все, о чем мечтали, но не осуществили (это может быть все, что угодно: прыжок с парашютом, путешествие, жилье, непрочитанная книга..), а теперь «нанижите» мысли, в виде бусинок, на отрезок справа, сокровенные выделите цветом. Положите листочек на видное место, он будет напоминать, что у вас все впереди. Чем больше вы будете думать, занимать себя, строить планы, тем больше шансов прожить дольше. Контролируйте эмоции. «Человек не пускающий в душу гнев, зависть, страх, сохраняет молодость дольше, чем тот, к то идет на поводу у врагов души», - говорил японский целитель Кацудзю Нидши. Страх нарушает работу почек. Гнев- негативно влияет на печень. Уныние - портит кровь.

 Если вас что- то расстроило –сделайте несколько глубокий вдохов. Закрыв глаза, прочитайте молитву, или посчитайте до 10 и негатив уйдет. Переключитесь на физический труд, прогуляйтесь на свежем воздухе, послушайте любимую музыку. Это поможет принять верное решение.