Правила жизни: как сохранить молодость

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 31.10.2022

Дата мероприятия / события: 31.10.2022

г. Москва

Старость — это болезнь. Стираются теломеры в ДНК, и поэтому человек хилеет со временем. Однако Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор - уверен, что любой человек может отсрочить старение своего организма.

Старость — это болезнь. Стираются теломеры в ДНК, и поэтому человек хилеет со временем. Однако Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор - уверен, что любой человек может отсрочить старение своего организма.

“Наш организм живет своей жизнью, и тем не менее он связан с окружающей средой. Фактически мы – фильтр всей окружающей среды. Все, что мы пьем, едим, дышим, фильтруется и только частично выходит наружу,” – поясняет доктор Кутушов.

Характер пищи имеет большое значение в образе жизни. Прежде всего кушайте продукты, которые питают микробиоту: клетчатку (репа, овощи, фрукты), белок (50 граммов+ мяса или рыбы, яйца, молочные продукты). Пейте много чистой воды.

Следите за микроэлементами – мумие, гуматы.

Урезайте количество сахара и кофе.

Выбирайте матрас, подушку и обувь, удобные именно для вас. Рекомендация спать на жесткой постели актуальна только для тех, кому это удобно.

Двигательная активность: делайте самомассаж, ходите 1-2 раза в неделю на массаж к профессионалу, делайте утром зарядку, гуляйте по солнцу, ходите на йогу/пилатес.

Ложитесь в 9-10 спать и в 6-7 вставайте.

Откажитесь от курения, урежьте алкоголь — только редко и в умеренных количествах. Алкоголь - нейротоксичный яд.

“Алкоголь – имеет две стороны медали. В красном вине, например, содержится ресвератрол, который фактически является провокатором жизненных процессов в организме,” – уточняет Михаил Владимирович.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/147618/