

Home



Si può vivere fino a 120 anni con alcune avvertenze

Dom, 22/09/2013 - 07:29

merito dello stress positivo vivendo senza condizionamenti



A Venezia è in corso la nona Conferenza mondiale "The **Future of Science**'con importanti indicazioni sullo stress positivo . Secondo Friedman, "la longevità dipende dall'essere coscienti in positivo di ciò che si fa", per scelta e non per obbligo. E ancora: un anziano muore senz'altro prima se relegato nel nulla, strappato da una vita sociale stimolante."

Giocare a carte nel bar o giocare a bocce preserva, se non allunga, la vita. Giovanni Scapagnini, università del Molise e ricercatore in

campo neurologico, conferma: "Non c'è nulla di più misterioso, e anche di più affascinante, di ciò che il cervello e le sue espressioni non misurabili (stress positivi, amore, interessi cognitivi, ira e odio in negativo) riesce a fare sul corpo". In definitiva quali sono i segreti della longevità: avere geni sani, mangiare meno, vivere positivo, niente o poche proteine animali, limitate a ciò che la natura dona - ed è molto - senza uccidere animali, attività fisica (ma non agonistica e stressante). E amore in tutto ciò che si fa, dal lavoro a te stesso e a ciò che si mangia."



Bookmark/Search this post with



[Login](#) o [registrati](#) per inviare commenti

