



αίνου

[1] Στρεσάρονται λιγότερο

Σε περιόδους έντονου άγχους, ο οργανισμός, για να υποστηριχτεί η κατάσταση εγρήγορσης, παράγει μεγάλες ποσότητες αδρεναλίνης και κορτιζόλης και παράλληλα καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτέλεσμα να μειώνεται έτσι η ικανότητά του να καταπολεμά βακτήρια και ιούς. Στην περίπτωση που προκληθούν μόνιμες διαταραχές στο ανοσοποιητικό σύστημα εξαιτίας του στρες και συντρέχουν και άλλοι παράγοντες, όπως π.χ. μια γενετική προδιάθεση, δεν είναι απίθανο το ανοσοποιητικό σύστημα να αρχίσει να αντιμετωπίζει τον ίδιο τον οργανισμό σαν ξένο σώμα και συχνά να στρέφεται εναντίον διάφορων οργάνων, προκαλώντας αυτοάνοσα νοσήματα (π.χ. ρευματοειδή αρθρίτιδα, θυρεοειδίτιδα). Έρευνες δείχνουν, επίσης, ότι οι αγχωμένοι άνθρωποι κινδυνεύουν περισσότερο από καρδιακές νόσους, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσουν σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή άλλες παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος (π.χ. γαστρίτιδα, έλκος) και αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη. Το άγχος έχει επιπτώσεις και στη γυναικεία γονιμότητα, στην υγεία του δέρματος, επηρεάζει το μεταβολισμό και συνδέεται με

στυτική δυσλειτουργία, ενώ συχνά επιδεινώνει ήδη υπάρχοντα προβλήματα υγείας, όπως π.χ. η οστεοπόρωση και το βρογχικό άσθμα.**[2] Αγαπούν τα βακτήρια**

Αφήστε τα παιδιά σας να παίξουν με το χώμα, μην πλένετε συνεχώς τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι, σταματήστε να ανησυχείτε αν το σπίτι σας είναι αρκετά καθαρό. Με λίγα λόγια, βάλτε λίγη βρομιά στη ζωή σας! Αυτό συμβουλεύουν οι ειδικοί, αφού έχει πλέον αποδειχθεί πως η υπερβολική καθαριότητα μπορεί να ευθύνεται εν μέρει για την εκδήλωση άσθματος, εκζεμάτων και γενικότερα αλλεργίας, κυρίως στα παιδιά. Μάλιστα, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Μπρούνελ του Λονδίνου παρακολούθησαν περισσότερα από 13.000 παιδιά από την εμβρυϊκή τους ηλικία μέχρι και μετά την ηλικία των 16 ετών και βρήκαν ότι οι γυναίκες που χρησιμοποιούσαν πολλά οικιακά προϊόντα καθαρισμού στη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους ή σύντομα μετά τη γέννα, αύξαναν τον κίνδυνο εμφάνισης άσθματος των παιδιών τους. Δεν είναι, άλλωστε, τυχαίο ότι τα ποσοστά αλλεργιών στους ανθρώπους που ζουν σε «αποστειρωμένα» διαμερίσματα της πόλης είναι υψηλότερα από αυτά όσων κατοικούν στην επαρχία. Η επαφή μας από μικρή ηλικία με τα μικρόβια βοηθά στη δημιουργία αντισωμάτων, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα και άρα την άμυνα του οργανισμού μας απέναντι στις αρρώστιες.

[3] Προτιμούν τις φυσικές θεραπείες με βότανα

Μπορεί η δυτική ιατρική να καταφεύγει συνήθως στα φάρμακα ως μόνο τρόπο αντιμετώπισης όλων των προβλημάτων υγείας, κανείς όμως δεν μπορεί να παραβλέψει και το ρόλο της φύσης. Πρώτος ο Ιπποκράτης είχε μιλήσει για τη δύναμη των φυτών και των βοτάνων που, χάρη στις ιδιότητές τους, συμβάλλουν στην αντιμετώπιση πολλών ασθενειών. Μάλιστα, από τα περίπου 250 φυτά που χρησιμοποιούσε στους ασθενείς του, αρκετά αποτελούν τη βάση ακόμα και σύγχρονων φαρμάκων. Σύμφωνα με την παραδοσιακή κινεζική ιατρική, ο καθένας μπορεί να βρει ένα πολύτιμο βότανο για κάθε πρόβλημα (π.χ. υπέρταση, παχυσαρκία, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα). Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, πως θα πρέπει να προμηθευτούμε όποιο βότανο υπάρχει στην αγορά για να παραμείνουμε υγιείς. Μια μικρή αλλαγή στην καθημερινότητά μας είναι μια αρχή. Η συστηματική κατανάλωση πράσινου τσαγιού, για παράδειγμα, μειώνει την αρτηριακή πίεση και το λίπος, ενώ φαίνεται να έχει ακόμα και αντικαρκινική δράση χάρη στις πολυφαινόλες που περιέχει, γνωστές ως κατεχίνες.

[4] Κοιμούνται περισσότερο

Ο επαρκής ύπνος, αλλά όχι ο υπερβολικός (πάνω από 8-9 ώρες καθημερινά), θεωρείται παράγοντας μακροζωίας. Μάλιστα, έρευνα από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ έδειξε ότι όσοι κοιμούνται περισσότερες από 6 ώρες την ημέρα είναι πιο πιθανό να ζήσουν περισσότερα χρόνια. Η έλλειψη ύπνου έχει ουσιαστικά

αντίστοιχες επιπτώσεις στον οργανισμό με τις καταστάσεις στρες, αφού παράγεται περισσότερη κορτιζόλη (γνωστή ως «ορμόνη του στρες»), η οποία ανεβάζει την πίεση του αίματος, αυξάνοντας τις πιθανότητες καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Επίσης, μελέτες σε ανθρώπους που εργάζονται νύχτα δείχνουν αυξημένα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου του μαστού και του εντέρου. Οι επιστήμονες αποδίδουν τα υψηλά ποσοστά στο γεγονός ότι τα άτομα αυτά εκτίθενται στο φως το βράδυ, επομένως ο οργανισμός τους παράγει λιγότερη μελατονίνη, ορμόνη που θεωρείται ότι έχει προστατευτική δράση απέναντι στον καρκίνο. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια απέδειξαν επίσης ότι οι ενήλικοι που κοιμούνται λίγες ώρες καθημερινά έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι. Οι ώρες ύπνου που χρειάζεται ο καθένας για να ξεκουραστεί είναι βέβαια θέμα ιδιοσυγκρασίας. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όμως, ο κίνδυνος εμφάνισης ασθενειών αυξάνεται όταν κοιμόμαστε λιγότερες από 6-7 ώρες.

[5] Τρώνε λιγότερο

Εδώ και δεκαετίες, οι επιστήμονες γνωρίζουν, από μελέτες σε ζώα, ότι η κατανάλωση λιγότερων θερμίδων καθημερινά συνεπάγεται επιπλέον χρόνια ζωής. Μελετητές όμως από το Πανεπιστήμιο του Ουισκόνσιν ανακάλυψαν ότι η μειωμένη κατανάλωση θερμίδων συνδέεται και στους ανθρώπους με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, καρδιακών νοσημάτων και διαβήτη. Σύμφωνα μάλιστα με τους ειδικούς, για να επιμηκύνουμε τη ζωή μας και φυσικά να απομακρύνουμε τον κίνδυνο νοσημάτων που σχετίζονται με τα παραπανίσια κιλά (π.χ. διαβήτη, υπέρταση, αυξημένα λιπίδια στο αίμα κλπ.), πρέπει να περιορίσουμε πρώτα από όλα τις θερμίδες που προέρχονται από τα απλά σάκχαρα (όπως η ζάχαρη), αφού η αύξηση της ινσουλίνης που προκαλούν, φαίνεται να σχετίζεται με τη μείωση του προσδόκιμου ζωής μας.

[6] Κάνουν συχνά αποτοξίνωση

Πολλά από τα χημικά που χρησιμοποιούνται σήμερα, όπως π.χ. οι διοξίνες και τα PCBs, δεν υπήρχαν στο περιβάλλον τον προηγούμενο αιώνα. Ίσως αυτή να είναι και η αιτία που τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αυξηθεί τα ποσοστά εμφάνισης ασθενειών (π.χ. καρκίνων) που σχετίζονται με την έκθεση σε τοξικές ουσίες, λένε οι ειδικοί. Αν και δεν υπάρχουν αρκετά επιστημονικά στοιχεία που να επιβεβαιώνουν τα οφέλη της αποτοξίνωσης, μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας που θα βοηθήσουν να απαλλαγούμε από τα συσσωρευμένα στο σώμα μας χημικά δεν μπορεί παρά να ωφελήσουν την υγεία μας. Αναλυτικό πρόγραμμα αποτοξίνωσης θα βρείτε στο «Φάκελο Αποτοξίνωση», στη σελ. 22 αυτού του τεύχους.

[7] Διατηρούν την ισορροπία του pH τους

Το σώμα είναι υγιές όταν διατηρεί την αλκαλική/όξινη ισορροπία του (το pH) σε κανονικά επίπεδα (ουδέτερο είναι το 7). Αν τα επίπεδα του pH είναι χαμηλότερα από το μέσο όρο, εμφανίζονται συμπτώματα (π.χ. αίσθημα κόπωσης, στομαχικά προβλήματα). Εμπλουτίζοντας τη διατροφή μας με λαχανικά, περιορίζουμε τον κίνδυνο να υπάρχει αυξημένο όξινο περιβάλλον στο σώμα και θωρακίζουμε την υγεία του οργανισμού μας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ **κ.ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο. vita.gr

Πηγή: to-radar.gr