

## Αλλάζουμε τις 7 συνήθειες που μας γερνούν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κάπνισμα, το άγχος αλλά και η πολύωρη έκθεση στον ήλιο είναι μερικοί μόνο από τους βασικούς παράγοντες, που προκαλούν γήρανση του οργανισμού. Γι'αυτό αν προσπαθείτε να «γυρίσετε» πίσω τον χρόνο (ή τουλάχιστον να τον επιβραδύνετε), θα πρέπει να είστε πιο επιμελείς με όλες συνήθειες, που σαμποτάρουν τις προσπάθειές σας.

### **Σχολικό ωράριο στον ύπνο**

Είναι πολύ συνηθισμένο για τους σύγχρονους εργασιομανείς να παραφορτώνουν την μέρα τους με υποχρεώσεις και δραστηριότητες, οι οποίες τους προκαλούν άγχος και καθυστερούν την ώρα του ύπνου.

Αυτό που κάνει ακόμη πιο επιβλαβή αυτή τη συνήθεια είναι, ότι μειώνονται οι ώρες του ύπνου, με σαφείς αρνητικές επιπτώσεις στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Έρευνες αναφέρουν, ότι ένας τέτοιος τρόπος ζωής μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αιματολογικής πίεσης και του βάρους, σε κουρασμένη όψη του δέρματος, ακόμη και σε διαβήτη.

Μπορεί το ιδανικό 8ωρο να μην είναι εφικτό, αλλά δίνοντας προτεραιότητα σε αυτό, το σώμα σας θα σας ευγνωμονεί. Οι ανάγκες του καθενός σε σχέση με τον ύπνο είναι διαφορετικές και γι' αυτόν το λόγο, προκειμένου να βρείτε το δικό σας ιδανικό ωράριο, οι ειδικοί προτείνουν να κλείσετε το ξυπνητήρι, όταν θα είστε ξεκούραστοι και να κοιμηθείτε όσο θέλετε, μέχρι να ξυπνήσετε από μόνοι σας. Έτσι, θα μάθετε πόσες ώρες ύπνου χρειάζεται ο οργανισμός σας.

## **«Αμαρτωλά» μυστικά**

Μια δίαιτα πλούσια σε λιπαρά, εκτός του ότι αυξάνει το σωματικό βάρος, κάνει το δέρμα πιο θολό και ρυτιδιασμένο . Αυτό οφείλεται σε μια φυσική διαδικασία, που ονομάζεται «γλυκοζιλιώση».

Όσο πιο πολύ ζάχαρη καταναλώνετε, τόσο πιο εύκολα και γρήγορα γερνάτε. Αυτό συμβαίνει γιατί η ζάχαρη καταστρέφει το περίβλημα των πρωτεϊνών, όπως το κολλαγόνο και η ελαστίνη που διατηρούν το δέρμα σφριγηλό και ελαστικό.

Αν καταστραφούν αυτά τα δύο συστατικά τότε το δέρμα γίνεται ξηρό, εύθραυστο, βγάζει ρυτίδες και «κρεμάει». Αυτά τα αποτελέσματα αρχίζουν να γίνονται αισθητά αμέσως μετά τα 35, σύμφωνα με μια μελέτη του «British Journal of Dermatology».

Ωστόσο, δεν είναι εύκολο να αφαιρέσετε την ζάχαρη τελείως από το διατροφολόγιό σας αλλά το να την περιορίσετε στο 10% μπορεί να βοηθήσει σημαντικά. Η πλειοψηφία των έτοιμων φαγητών περιέχει μεγάλες ποσότητες σε ζάχαρη, η οποία όμως «κρύβεται» πίσω από... ψευδώνυμα στο μέρος που αναφέρονται τα συστατικά κάθε προϊόντος.

## **Στρες...**

Δε νιώθετε καλά όταν στρεσάρεστε, είτε για να προλάβετε τα επαγγελματικά projects, είτε επειδή έχει μποτιλιάρισμα στους δρόμους ή λόγω οικογενειακών προβλημάτων κ.λπ και υπάρχει βιολογική εξήγηση γι'αυτό. Το στρες αυξάνει την συγκέντρωση των ορμονών της κορτισόλης και της νορεπινεφρίνης, στην κυκλοφορία του αίματος προκαλώντας πίεση και καταστέλλοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.

Το στρες δεν πρόκειται να φύγει ποτέ τελείως από τη ζωή σας, αλλά ο τρόπος που το διαχειρίζεται κανείς στην καθημερινότητά του, μπορεί να το μετριάσει σε πιο χαμηλά και αποδοτικά επίπεδα. Λύση: οι βαθιές ανάσες.

## **Ασκείστε μόνο για να χάσετε βάρος;**

Η άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να σταματήσετε το «ρολόι του χρόνου». Ωστόσο, πολλοί δε γνωρίζουν τα ουσιαστικά πλεονεκτήματα της άσκησης, γιατί τη συνδέουν σχεδόν αποκλειστικά με τη φυσική δραστηριότητα για την απώλεια βάρους.

Αν συνηθίζετε να πηγαίνετε στο γυμναστήριο μόνο για λίγες εβδομάδες,

προκειμένου να χάσετε μερικούς πόντους και μετά δεν έχετε καμία επαφή με την φυσική δραστηριότητα για αρκετούς μήνες, τότε σας διαφεύγουν κάποια πολύ σημαντικά στοιχεία.

Μελέτες έχουν δείξει, ότι το να είναι κανείς δραστήριος σε τακτά χρονικά διαστήματα ενισχύει την καταπολέμηση νόσων του εγκεφάλου, μειώνει τις φλεγμονές, προλαμβάνει τον διαβήτη και άλλα χρόνια νοσήματα.

Γι' αυτούς τους λόγους, μην αφήνετε τα αθλητικά σας να σκονίζονται. Διαλέξτε οποιαδήποτε δραστηριότητα σας ευχαριστεί και αφιερώστε της χρόνο (το λιγότερο 20 με 25 λεπτά ημερησίως). Μέρα με τη μέρα αυξήστε την συχνότητα, τη διάρκεια και την πίεση της άσκησης.

### **Λαχανικά, τα αντιοξειδωτικά**

Πιθανόν να έχετε ακούσει την ομάδα των αντιοξειδωτικών φρούτων και λαχανικών, που σας βοηθούν να μείνετε νέοι. Αυτές οι ισχυρές ενώσεις καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, που σπέρνουν τον όλεθρο στο σώμα και το δέρμα σας, καταστρέφοντας τα κύτταρα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε καρκίνο. Ωστόσο παραμένει ένα πρόβλημα: Τα αντιοξειδωτικά παραμένουν ενεργά για λίγες μόνο ώρες και πρέπει να αναπληρώνονται συνεχώς.

### **Οι ευεργετικές βόλτες με φίλους**

Αν κάνετε μια αναδρομή στο παρελθόν, θα διαπιστώσετε ότι οι φιλίες σας όταν ήσασταν 20 χρονών ήταν το άλφα και το ωμέγα στην ζωή σας. Αντίθετα, τώρα περνάτε τον περισσότερο χρόνο πηγαίνοντας τα παιδιά στους δικούς τους φίλους ή ακόμη χειρότερα μπροστά σε έναν υπολογιστή.

Έρευνες έχουν δείξει, ότι οι άνθρωποι που έχουν κοντινούς φίλους έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κατάθλιψη, καρδιακά νοσήματα και παχυσαρκία. Με απλά λόγια, η φιλία είναι μακροζωία.

Γι' αυτό ακριβώς, αν τα πιεστικά προγράμματα σας κρατάνε μακριά απο αυτούς, προσπαθήστε να βρείτε λίγη ώρα από το πρόγραμμα σας για να την αφιερώσετε σε φίλους.

### **Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάνατε σεξ;**

Κι όμως το σεξ γεμίζει τον οργανισμό με ενέργεια, επηρεάζει θετικά τη διάθεση και κάνει πολύ καλό στην υγεία. Έρευνες έχουν δείξει, ότι άνθρωποι με δραστήρια σεξουαλική ζωή έχουν καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερο κίνδυνο για καρκίνο, λιγότερο στρες και πιο υγιή καρδιά.

Τα καλύτερα νέα όμως, τα φέρνουν πρόσφατες μελέτες, οι οποίες έχουν δείξει, ότι το σεξ μπορεί να σας κάνει να δείχνετε μέχρι και 12 χρόνια νεότεροι.

Τι πρέπει να κάνετε για να κάνετε πιο έντονη τη σεξουαλική σας ζωή; Αναζωπυρώστε τον ρομαντισμό με τον ή την σύντροφό σας. Άλλωστε ποιος δε θέλει να νιώθει ποθητός;

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)