

13 Αυγούστου 2016

Κόψτε κάτι, κόψτε!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οκτώ

συνήθειες που μπορείτε να κόψετε για να βελτιώσετε την υγεία σας (χωρίς να χρειαστεί να επισκεφτείτε γιατρό)

Αν έχετε υπέρταση, πρέπει να κόψετε το αλάτι. Αν έχετε τσιμπημένη χοληστερίνη, πρέπει να κόψετε τα λιπαρά. Για το καλό της καρδιάς και των πνευμόνων σας, πρέπει να κόψετε το κάπνισμα. Είναι σαν γενική αρχή: Όταν θέλουμε να βελτιώσουμε την υγεία μας, πρέπει κάτι να κόψουμε. Ωστόσο, δεν χρειάζεται όλα να είναι τόσο δραματικά. Μικρές αλλαγές, μικρά, ανεπαίσθητα «κοψίματα», μπορεί να φέρουν μεγάλες αλλαγές στον οργανισμό μας. Ας δούμε ποια είναι αυτά.

Κόψτε: Την υπερβολική καθαριότητα

Κερδίστε: Λιγότερες αλλεργίες

Αυτό ίσως να μην αρέσει στις μαμάδες, αλλά η επαφή με τα μικρόβια από μικρή ηλικία βοηθά στη δημιουργία αντισωμάτων, ενισχύοντας έτσι την άμυνα του οργανισμού μας. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, η υπερβολική καθαριότητα μπορεί να είναι μία από τις αιτίες εκδήλωσης άσθματος και εκζεμάτων στα παιδιά. Για παράδειγμα, ερευνητές βρήκαν ότι οι γυναίκες που υπερέβαλλαν στη χρήση οικιακών καθαριστικών προϊόντων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους ή μετά τη γέννα, αύξαναν τις πιθανότητες εμφάνισης άσθματος των παιδιών τους. Ωστόσο, η συμβουλή αυτή δεν αναιρεί το γεγονός ότι σε ορισμένες περιπτώσεις κρίνεται απαραίτητη η σχολαστική καθαριότητα και το καλό πλύσιμο των χεριών, όπως π.χ. πριν από το μαγείρεμα ή αφού φτερνιστούμε.

Κόψτε: Το στρες

Κερδίστε: Καλύτερη άμυνα

Σε περιόδους έντονου στρες ο οργανισμός μας παράγει μεγάλες ποσότητες δύο κυρίαρχων ορμονών του στρες, της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης, και παράλληλα καταστέλλει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Έτσι, όμως, επηρεάζεται αρνητικά η ικανότητά του να καταπολεμά τους εχθρούς του οργανισμού.

Κόψτε: Θερμίδες

Κερδίστε: Χρόνια

Η μειωμένη κατανάλωση θερμίδων έχει συσχετιστεί βάσει ερευνών με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, καρδιακών παθήσεων και διαβήτη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ένα πρώτο βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση είναι -για αρχή τουλάχιστον- να περιορίσουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε από τα απλά σάκχαρα (όπως π.χ. η ζάχαρη), τα οποία προκαλούν άνοδο στα επίπεδα ινσουλίνης.

Κόψτε: Το καθισιό

Κερδίστε: Πιο γερή καρδιά

Οι έρευνες πια το δείχνουν καθαρά: η καθιστική ζωή είναι τόσο επιβαρυντική για την υγεία της καρδιάς μας όσο το κάπνισμα και η παχυσαρκία. Μάλιστα, τα ερευνητικά στοιχεία αποκαλύπτουν ότι όσοι κάθονται μπροστά στην τηλεόρασή τους τέσσερις ή και περισσότερες ώρες την ημέρα έχουν σημαντικά περισσότερες πιθανότητες να πάθουν κάποιο καρδιαγγειακό επεισόδιο σε σχέση με όσους κάθονται λιγότερο από 2 ώρες. Μήπως ήρθε η ώρα να σηκωθούμε από τον καναπέ μας και να φορέσουμε αυτά τα αθλητικά που έχουμε ξεχάσει στην παπουτσοθήκη;

Κόψτε: Τη μοναξιά

Κερδίστε: Μακροζωία

Ο αντίκτυπος που έχουν οι ψυχολογικοί παράγοντες στην υγεία μας δεν είναι φανταστικός. Το αίσθημα απόρριψης ή απομόνωσης που νιώθει κάποιος, για παράδειγμα, μπορεί να αυξήσει μεταξύ άλλων την αρτηριακή του πίεση και τα επίπεδα άγχους που βιώνει. Μάλιστα, οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι οι άνθρωποι που νιώθουν τη μεγαλύτερη απομόνωση έχουν και περισσότερες πιθανότητες πρόωρου θανάτου σε σχέση με όσους αισθάνονται αποδεκτοί από τους άλλους και νιώθουν ότι τους έχουν ανάγκη. Η μοναξιά φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά το ανοσοποιητικό μας, αυξάνοντας τη δράση γονιδίων που καταστέλλουν τη δυνατότητά του να καταπολεμά τους εισβολείς που απειλούν το σώμα.

Κόψτε: Τις στερητικές δίαιτες

Κερδίστε: Ενέργεια

Αν θέλουμε να χάσουμε τα παραπάνω κιλά που μας ταλαιπωρούν, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να συμβουλευτούμε έναν ειδικό και να μην πειραματιζόμαστε με υποθερμιδικές δίαιτες, που υπόσχονται απώλεια πολλών κιλών σε χρόνο μηδέν. Οι δίαιτες αυτές συνήθως απαγορεύουν την κατανάλωση συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων και τις περισσότερες φορές δεν μας προσφέρουν τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη. Έτσι, ο οργανισμός μας κουράζεται και δεν μπορεί να τροφοδοτήσει το σώμα μας με ενέργεια.

Κόψτε: Την κλεισούρα

Κερδίστε: Ψυχική ισορροπία

Πότε ήταν η τελευταία φορά που προγραμματίσαμε μια έξοδο, πήγαμε λόγου χάρη για χορό με τους φίλους μας; Αν έχει περάσει καιρός, ήρθε η ώρα να βάλουμε τα καλά μας και να... πιάσουμε τις πίστες. Ο χορός δεν χαρίζει μόνο ωραίο σώμα, αλλά έχει και ψυχολογικά οφέλη. Η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην ψυχική μας ισορροπία και ο χορός αποτελεί μια καλή διέξοδο από το άγχος. Φυσικά, ας μην ξεχνάμε ότι είναι και ένας πολύ καλός τρόπος να γνωρίσουμε κόσμο!

Κόψτε: Τη μονοτονία

Κερδίστε: Καλύτερη μνήμη

Δεν είναι μόνο οι μύες μας που χρειάζονται άσκηση για να μη «σκουριάσουν». Ακόμα και η μνήμη μας χρειάζεται καινούργια ερεθίσματα για να βελτιωθεί. Ας μη μένουμε, λοιπόν, στάσιμοι και ας προσπαθούμε όσο γίνεται να βάζουμε νέα πράγματα στην καθημερινότητά μας. Επιπλέον, καλό είναι να γνωρίζουμε ότι και η έντονη κοινωνική ζωή, καθώς και η συχνή επαφή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, φαίνεται να συνεισφέρουν στη διατήρηση των εγκεφαλικών λειτουργιών μας σε καλό επίπεδο.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΣΟΛΔΑΤΟ, ειδικό παθολόγο.

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή: vita.gr