

23 Φεβρουαρίου 2017

# Ο καρδιολόγος συμβουλεύει: Έτσι θα νικήσετε την κούραση

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



επαρκής ύπνος είναι η πρώτη και βασικότερη ανάγκη του οργανισμού για να λειτουργεί σωστά. Γι' αυτό και το *“κοιμηθείτε περισσότερο”* είναι η πιο συνηθισμένη συμβουλή που θα ακούσετε εάν νιώθετε συχνά κουρασμένοι και *“σέρνεστε”* κάθε μέρα στη δουλειά. Επειδή όμως δεν είναι πάντα εφικτό να κοιμόμαστε όσες ώρες έχει ανάγκη ο οργανισμός μας για να είμαστε λειτουργικοί, μπορείτε να δοκιμάσετε τις **συμβουλές του καρδιολόγου δρ Ross Walker για να υπερνικήσετε το αίσθημα της κούρασης.**

### **Διώξτε το άγχος**

Η κούραση μπορεί στην πραγματικότητα να είναι αποτέλεσμα του συνεχούς στρες, εξηγεί. Ο διαλογισμός, η γιόγκα, να περνάτε περισσότερο χρόνο με την οικογένεια και φίλους και να ακούτε μουσική είναι χαλαρωτικές δραστηριότητες που βοηθούν να μειωθεί το άγχος – και όπως θα διαπιστώσετε μακροπρόθεσμα καταπολεμούν την κούραση.

### **Γυμναστείτε**

Η άσκηση απαιτεί ενέργεια, οπότε θα νιώσετε πιο κουρασμένοι, σωστά; Η απάντηση είναι διαφορετική. *“Παρότι μπορεί να νιώσετε κουρασμένοι μετά από ένα γρήγορο περπάτημα ή εάν κολυπήσετε μερικές διαδρομές στην πισίνα, μακροπρόθεσμα θα νιώθετε γεμάτη ενέργεια”* απαντά ο δρ Walker. *“Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν πως η άσκηση μπορεί να προκαλέσει κούραση, υπάρχουν όμως πολλές μελέτες που δείχνουν πως στην πραγματικότητα γεμίζει το σώμα με ενέργεια και αυξάνει την αποτελεσματικότητα των μυών, των πνευμόνων και της καρδιάς σας”*.

### **Τρώτε καλύτερα**

*“Όταν βάζετε βενζίνη στο αυτοκίνητό σας, γεμίζετε ολόκληρο το ντεπόζιτο – όχι μόνο όσο χρειάζεστε για να πάτε στον προορισμό σας- οπότε γιατί το κάνετε αυτό στο σώμα σας;”* Παρότι οι γλυκίες τροφές μπορεί να σας προσφέρουν άμεση τόνωση, η ενεργητικότητά σας σύντομα θα βυθιστεί και θα νιώθετε κουρασμένοι και πεινασμένοι. Το φαγητό είναι το καύσιμο του σώματός σας, γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να θρέψετε με φυσικές και υγιεινές τροφές ώστε να έχετε πάντα γεμάτο ντεπόζιτο και να λειτουργεί ο οργανισμός σας σαν καλολαδωμένη μηχανή, προτείνει ο δρ Walker.

### **Περιορίστε την καφεΐνη**

*“Η μέρα σας θα πρέπει να ξεκινά όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι – όχι την ώρα που πίνετε τον καφέ σας”* επισημαίνει ο καρδιολόγος. *“Παρότι ο καφές μπορεί να σας ξυπνήσει στο ξεκίνημα της ημέρας, κανονικά δεν θα πρέπει να τον έχετε ανάγκη. Εάν νιώθετε κουρασμένοι, ίσως χρειάζεται να περιορίσετε ή να κόψετε εντελώς την καφεΐνη. Μην το κάνετε όμως απότομα γιατί σε αυτή την περίπτωση*

μπορεί να υποφέρετε από πονοκεφάλους”.

### **Δώστε στον οργανισμό σας αυτό που χρειάζεται**

“Εάν κοιμάστε αρκετά, γυμνάζεστε, τρώτε θρεπτικά, έχετε περιορίσει την καφεΐνη αλλά εξακολουθείτε να νιώθετε κουρασμένοι, ίσως χρειάζεστε μια μικρή βοήθεια” προτείνει ο δρ Walker. Τα αντιοξειδωτικά είναι συνήθως το στοιχείο που ταιριάζει στην παραπάνω εξίσωση. “Η ουμπικινόλη είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, που είναι απαραίτητο για την παραγωγή ενέργειας και την ανακούφιση του οργανισμού από το οξειδωτικό στρες”. Η ουσία αυτή βρίσκεται φυσικά στο σώμα μας, δυστυχώς όμως μετά την ηλικία των 30 ετών αρχίζει σταδιακά να μειώνεται. Ζητήστε τη γνώμη του γιατρού σας για το κατάλληλο συμπλήρωμα διατροφής ανάλογα με την ηλικία, τις διατροφικές σας ιδιαιτερότητες και τυχόν μικροπροβλήματα υγείας που μπορεί να έχετε. ”

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