

10 Μυστικά για Υγεία Ευεξία

ΘΩΡΑΚΙΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΠΟΥ ΚΑΡΑΔΟΚΟΥΝ, ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΜΕΤΡΑ ΥΠΕΡ ΣΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ.

1 Υιοθετήστε τη μεσογειακή διατροφή

Οι τελευταίες έρευνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας επιβεβαιώνουν ότι η μεσογειακή διατροφή δεν είναι απλώς ό,τι καλύτερο για τη σιλουέτα σας, αλλά και η ιδανική ασπίδα προστασίας από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο. Οι κανόνες της είναι απλοί: υιοθετήστε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που θα βασίζεται στην καθημερινή κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών, ξηρών καρπών, ελαιολάδου και γαλακτοκομικών (κυρίως γιαουρτιού και λευκών τυριών). Μία με δύο φορές την εβδομάδα μπορείτε να τρώτε ψάρια, πουλερικά και αβγά, ενώ μόλις μία με δύο φορές το μήνα (ή λίγο συχνότερα, αλλά σε μικρές ποσότητες) κόκκινο κρέας. Περιορίστε τους γλυκούς πειρασμούς σε μία φορά την εβδομάδα.

2 Υπολογίστε το βάρος σας και διατηρήστε το σε φυσιολογικά επίπεδα

Αποφύγετε την υπερφαγία και τις επικίνδυνες «δίαιτες πείνας», καθώς και τις απότομες αυξομειώσεις βάρους, που τα-

λαιπωρούν τον οργανισμό και αποσταθεροποιούν το μεταβολισμό. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το φυσιολογικό βάρος για κάθε άνθρωπο δεν έχει μία συγκεκριμένη τιμή, αλλά ορίζεται ως εύρος βάρους. Ο πιο σωστός και απλός τρόπος για να το υπολογίσετε είναι να βρείτε το δείκτη της μάζας σώματος, αφού διαιρέσετε το βάρος σας σε κιλά με το ύψος σας και το υψώσετε στη συνέχεια στο τετράγωνο ($\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{B}/\text{Υ}^2$). Ο αριθμός που θα προκύψει θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ του 20-25 για να είναι το βάρος σας φυσιολογικό. Αν πρέπει να χάσετε βάρος, κάντέ το σε συνεργασία με ένα διαιτολόγο-διατροφολόγο, που θα σας υποδείξει τον σωστό τρόπο ώστε να αδυνατίσετε χάνοντας λίπος και όχι μυϊκό ιστό.

3 Μειώστε την πρόσληψη ζάχαρης και λίπους

Η ζάχαρη σας φορτώνει με «κενές» θερμίδες, καθώς δεν περιέχει βιταμίνες ή στοιχεία χρήσιμα για τον οργανισμό. Επιπλέον, ενοχοποιείται για τη δημιουργία τετηρηδόνιας, παχυσαρκίας και διαβήτη. Ειδικά όταν συνδυάζεται με κορεσμένα λιπα-

ρά (βρίσκονται σε γλυκά και πολλές επεξεργασμένες τροφές), είναι σοφό να την αποφεύγετε. Αντικαταστήστε τη με το μέλι και προτιμήστε ένα γλυκό του κουταλιού, ένα παστέλι ή λίγη μαύρη σοκολάτα.

4 Αυξήστε τα αντιοξειδωτικά, τις φυτικές ίνες και τα Ω-3 στη διατροφή σας

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες (βιταμίνη C και E, φλαβονοειδή και καροτένια) εμποδίζουν τη δημιουργία των βλαβερών για τον οργανισμό-ελεύθερων ριζών. Βρίσκονται σε υψηλή περιεκτικότητα σε τροφές όπως οι κόκκινες και οι πράσινες πιπεριές, το μπρόκολο, ο μαϊντανός και το ακτινίδιο. Οι φυτικές ίνες, που υπάρχουν στο ψωμί και στα προϊόντα ολικής αλέσεως, στο αναποφλοιωτό ρύζι, στα φασόλια και στις φακές, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Όσο για τις πιο πλούσιες πηγές των ωφέλιμων Ω-3 λιπαρών οξέων (που προστατεύουν από τις καρδιακές παθήσεις), τις βρίσκουμε σε λιπαρά ψάρια όπως η σαρδέλα, ο σολομός και το σκουμπρί.



Όχι στην υπερκατανάλωση αλκοόλ και στο κάπνισμα

Μπορείτε να απολαμβάνετε 1-2 ποτηράκια κρασί ημερησίως μαζί με τα γεύματά σας, αφού, όπως αποφαίνονται οι ειδικοί, το κρασί φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ωστόσο, η υπερκατανάλωση αλκοόλ μόνο επιβαρυντική μπορεί να είναι για τον οργανισμό και ενέχει σοβαρό κίνδυνο εξάρτησης. Ολέθρια συνήθεια αποτελεί, φυσικά, και το κάπνισμα, ο No. 1 παράγοντας πρόκλησης καρκίνου του πνεύμονα (και όχι μόνο), καρδιαγγειακών και άλλων νοσημάτων.

Μην ξεχνάτε το check-up σας

Ο καθιερωμένος, ετήσιος προληπτικός έλεγχος που θα σας δώσει ακριβή εικόνα για την κατάσταση του οργανισμού και της υγείας σας είναι εκ των ων ουκ άνευ. Απαραίτητες εξετάσεις είναι οι αιματολογικές, η γενική ούρων καθώς και οι καρδιολογικές (ηλεκτροκαρδιογράφημα). Όσο για τον υπέρχο καρδιάς και το τεστ κοπώσεως, για ενήλικες άνω των 40 ή και των 30 ετών, μπορούν να επαναλαμβάνονται κάθε 3-4 χρόνια, εφόσον τα αποτελέσματα είναι καλά. Κάθε γυναίκα που έχει ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις θα πρέπει να κάνει μία φορά το χρόνο τεστ Παπ και γυναικολογική εξέταση που περιλαμβάνει ψηλάφηση μαστών. Αναλόγως, φυσικά, με την ηλικία, οι εξετάσεις και η συχνότητά τους ποικίλλουν: μετά την εμμηνόπαυση, οι γυναίκες οφείλουν να κάνουν μαστογραφία κάθε χρόνο (καθώς και υπερηχογράφημα μήτρας και ωοθηκών), ενώ οι άνδρες μετά τα 50 θα πρέπει να κάνουν ετησίως την εξέταση PSA. Εν γένει, μετά την ηλικία των 50 συστήνεται και ο έλεγχος της υγείας του εντέρου με κολοσκόπηση. Τέλος, μην παρα-

λείπετε τον τακτικό έλεγχο της αρτηριακής σας πίεσης (φυσιολογική τιμή θεωρείται η 13/9), αλλά και την –εστω και προληπτική– επίσκεψή σας στον οδοντίατρο μία φορά το εξάμηνο.

Ναι στην άσκηση

Η συμβολή της γυμναστικής στην υγεία και στην ποιότητα ζωής είναι αδιαμφισβήτητη. Τα πολύτιμα οφέλη της για τον οργανισμό, αλλά και για την καταπολέμηση του στρες, σας είναι σίγουρα γνωστά, οπότε φροντίστε να εντάξετε αυτήν τη συνήθεια στο πρόγραμμά σας. Έχετε περισσότερες πιθανότητες να ξεκινήσετε και να συνεχίσετε με ενθουσιασμό αν διαλέξε-

τε το είδος εκγύμνασης που πραγματικά απολαμβάνετε και που ταιριάζει στην προσωπικότητά σας.

Κοιμηθείτε ήσυχοι

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εφιστά την προσοχή μας, έχοντας καθορίσει την 21η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: η αναζωογόνηση του οργανισμού μας όσο βρισκόμαστε στην αγκαλιά του Μορφέα είναι ζωτικής σημασίας. Η κακή ποιότητα, καθώς και η παρατεταμένη έλλειψη ύπνου, προκαλούν υπερβολές στην κατανάλωση τροφής, αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και ενδέχεται να προκαλέσουν ακόμη και κατάθλιψη. Επενδύστε σε ένα στρώμα καλής ποιότητας, φροντίστε να κοιμόσαστε 8 ώρες και αφήστε τις έννοιες της ημέρας –αλλά και την τηλεόραση– έξω από το υπνοδωμάτιο. Πολύ βοηθητικά σε περιπτώσεις αϋπνίας μπορεί να αποδειχθούν και τα αφεψήματα βοτάνων όπως το χαμομήλι, το τίλιο ή η βαλεριάνα.

Χαλαρώστε!

Μπορεί να φαίνεται παράδοξο, αλλά στις σωστές δόσεις το στρες είναι ωφέλιμο. Ωστόσο, όταν ξεπερνά τα όρια της αντοχής σας, όχι μόνο σας εμποδίζει να απολαύσετε την καθημερινότητα, αλλά και προκαλεί πολλαπλά προβλήματα υγείας. Για να το αποφύγετε, οργανώστε σωστά το χρόνο σας, ρυθμίστε τις προτεραιότητές σας, ενδώστε σε μικρές αναζωογονητικές απολαύσεις, όπως, π.χ., ένα μασάζ, και δοκιμάστε τεχνικές που περιορίζουν το στρες, όπως οι ειδικές αναπνοές για χαλάρωση, η γιόγκα, ο διαλογισμός και το τάιτσι.

Όμορφος –συναισθηματικός– κόσμος

Η αναγνώριση, η έκφραση και η αντιμετώπιση «μπλοκαρισμένων» αρνητικών συναισθημάτων, όπως ο θυμός, καθώς και η διαδικασία της συγχώρεσης, μόνο λυτρωτική επίδραση μπορούν να έχουν στη ζωή μας. Οι αρμονικές σχέσεις –με τον εαυτό μας, το/τη σύντροφό μας, την οικογένεια και τους φίλους μας– ομορφαίνουν τη ζωή!