

Μικρές συμβουλές για σωματική και πνευματική υγεία σε δευτερόλεπτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όσο και αν μας κουράζει η καθημερινότητα, όσο και αν μας αγχώνει ο σύγχρονος τρόπος ζωής υπάρχει πάντα λύση να δώσουμε ώθηση στον οργανισμό μας.

Μικρές αλλαγές όχι μόνο στον τρόπο δράσης, αλλά και σκέψης είναι ικανές να κάνουν την καθημερινότητά μας πιο ευχάριστη. Και αν αναρωτιέστε για ποιο λόγο: μα για την υγεία μας φυσικά.

Γελάστε με την...καρδιά σας

Το γέλιο είναι σίγουρα υγεία και αυτό το αποδεικνύει η καλύτερα κυκλοφορία του αίματος, έως και 21%, που όπως αναφέρουν οι έρευνες είναι το αποτέλεσμα ενός γέλιου από την καρδιά σας.

Σε μία πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου του Τέξας, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες που γελούσαν βλέποντας μια κωμωδία, αύξησαν τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων κατά ένα πέμπτο μέσα σε διάστημα 24 ωρών. Αντίθετα όταν έβλεπαν ένα σοβαρό ντοκιμαντέρ, οι αρτηρίες περιορίζονταν μέχρι και 18%.

Ολόλευκα δόντια κατά του καρκίνου

Δεν είναι μόνο το υγιές χαμόγελο, που σας χαρίζουν τα λευκά δόντια αλλά σύμφωνα με έρευνα του Αντικαρκινικού Ινστιτούτου της Νέας Υόρκης, Roswell Park Cancer Institute, οι άνθρωποι με χρόνια περιοδοντίτιδα έχουν τετραπλό κίνδυνο εμφάνισης ενός τύπου καρκίνου στο κεφάλι, το στόμα και στο λαιμό.

Ο κίνδυνος αυξάνεται ακόμα και για τους ασθενείς που δεν υπήρξαν ποτέ καπνιστές. Φροντίζοντας τα δόντια σας επιμελώς μειώνετε τις πιθανότητες αυτών των μορφών καρκίνου έως 400%.

Τσάι κανείς;

Η κατανάλωση τσαγιού τονώνει την υγεία καθώς μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 21%, σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε η ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου του Λος Άντζελες. Μάλιστα οι ερευνητές αποκάλυψαν ότι όσοι καταναλώναν τουλάχιστον τρεις κούπες τσάι τη μέρα μείωσαν τον κίνδυνο στο ένα πέμπτο.

Μακριά από την τηλεόραση

Αν επιχειρήσετε να κρύψετε το...τηλεκοντρόλ ίσως απαλλαγείτε από το κοιλιακό λίπος. Αυστραλοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι άνθρωποι έστω και με ελάχιστη σωματική δραστηριότητα (συμπεριλαμβανομένης και της κίνησης να σηκωθεί κάποιος να αλλάξει κανάλι με το χέρι και όχι με το τηλεκοντρόλ) είχαν 16% μικρότερη περιφέρεια μέσης από εκείνους που δε σηκώνονταν καθόλου από τον καναπέ.

Ο γιατρός στις ταχείες κλήσεις

Η καθυστερημένη διάγνωση μπορεί να συνδεθεί με χιλιάδες σοβαρές ασθένειες και επιπλοκές, κάθε χρόνο. Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία και μάλιστα, οι ειδικοί επιμένουν ότι κρατώντας μία σταθερή και τακτική επαφή με το γιατρό σας μπορείτε να περιορίσετε τις παρενέργειες έως και 25%.

Ψάρι για την άνοια

Εάν είναι στις διατροφικές σας συνήθειες η κατανάλωση ψητού ψαριού, τότε μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο να νοσήσετε από άνοια έως και 19%.

Ενισχύοντας αυτή την άποψη μάλιστα, μία μελέτη με τη συμμετοχή περίπου 15.000 ενηλίκων από όλον τον κόσμο, διαπίστωσε ότι η τακτική κατανάλωση ψαριών (περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα) μείωσε κατά ένα πέμπτο τις πιθανότητες να νοσήσουν οι συμμετέχοντες από άνοια συγκριτικά με όσους δεν έτρωγαν τόσο συχνά ψάρι.

Γάλα για πρωινό

Η παιδική συνταγή με το γάλα μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από 2-3 κιλά περιττού λίπους. Άτομα που καταναλώνουν ένα ποτήρι άπαχο γάλα το πρωί, τρώνε κατά μέσο όρο 50 θερμίδες λιγότερες στο γεύμα τους αναλογικά με εκείνους που καταναλώνουν έναν φυσικό χυμό φρούτων με τις ίδιες ακριβώς θερμίδες, υποστηρίζει έρευνα που δημοσιεύτηκε στο «American Journal of Clinical Nutrition».

Ο λόγος που συμβαίνει αυτό, είναι όπως ισχυρίζονται οι ερευνητές, ότι όσοι καταναλώνουν γάλα αισθάνονται κορεσμό και είναι λιγότερο πιθανό να καταναλώσουν αρκετή τροφή στο επόμενο γεύμα τους.

Πηγή: clickatlife.gr