28 Μαΐου 2014

Υιοθετήστε σήμερα αυτές τις 12 συνήθειες για να μην αρρωστήσετε!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υπάρχει άραγε κάποια συνταγή που να εγγυάται την καλή υγεία και τη μακροζωία;

Αν ναι, ποια είναι αυτή;

Σύμφωνα με την επιστημονική ομάδα της Mayo Clinic, η συνταγή αυτή περιλαμβάνει 12 βασικά «υλικά», άλλα λιγότερο και άλλα περισσότερο γνωστά.

Δείτε ποια είναι αυτά!

1. Γυμναστική: Κάθε είδος άσκησης έχει κάτι να μας προσφέρει. Δεν είναι ανάγκη να γραφτούμε σε γυμναστήριο ή να τρέχουμε στο μαραθώνιο. Αρκεί να βρούμε ένα σπορ που απολαμβάνουμε, μόνοι μας ή με παρέα.

2. Συγχώρεση: Όλοι μας έχουμε κατά καιρούς πληγωθεί από τα λόγια ή τις πράξεις κάποιου άλλου. Το αποτέλεσμα είναι να γεμίζουμε θυμό, πικρία ή κακία. Πρέπει να συγχωρούμε τα λάθη των άλλων όπως συγχωρούν οι γύρω μας τα δικά μας λάθη, προκειμένου να απαλλαγούμε από το περιττό στρες.

3. Μέτρο στο φαγητό: Είναι εύκολο να παρασυρθούμε όταν έχουμε μπροστά μας ένα απολαυστικό γεύμα ή ένα λαχταριστό γλυκό. Είναι σημαντικό να τρώμε υγιεινά, όμως δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ξεχνάμε το μέτρο στο φαγητό.

4. Προληπτικές εξετάσεις: Η συστηματική επίσκεψη στο γιατρό είναι απαραίτητη για να διασφαλίσουμε ότι η υγεία μας δεν έχει επιδεινωθεί. Τα εμβόλια, οι αιματολογικές, οι ουρολογικές και άλλες εξετάσεις πρέπει να γίνονται τακτικά, σύμφωνα με τις συμβουλές του γιατρού μας.

5. Αρκετός ύπνος: Ο ύπνος είναι βασικό συστατικό της υγείας και της ευεξίας. Δεν είναι απαραίτητος μόνο για να αποδώσουμε στην καθημερινότητά μας, αλλά μπορεί να μας γλιτώσει και από ατυχήματα. Οι ώρες του ύπνου καθορίζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας, το βάρος μας και τον κίνδυνο που αντιμετωπίζουμε απέναντι σε σωματικές ή ψυχικές ασθένειες. Οι ειδικοί προτείνουν να κοιμόμαστε καθημερινά 7 με 9 ώρες.

6. Καινούριες εμπειρίες: Το άγνωστο είναι ταυτόχρονα συναρπαστικό και τρομακτικό, ξεπερνώντας όμως τους φόβους μας και δοκιμάζοντας τα όριά μας θα εξελιχθούμε και θα νιώσουμε πραγματικά ζωντανοί. Παραμένοντας στάσιμοι επιβαρύνεται σημαντικά η ψυχική μας υγεία και εντείνεται το στρες.

7. Δύναμη και ευελιξία: Τα δύο αυτά στοιχεία συμβάλλουν στις καλές επιδόσεις,

την πρόληψη ατυχημάτων και την επίτευξη των στόχων που έχουμε θέσει για τη φυσική μας κατάσταση.

8. Γέλιο: Το γέλιο έχει αποδειχθεί πως ωφελεί τη σωματική, νοητική, συναισθηματική αλλά και πνευματική μας υγεία. Είναι η «γυμναστική του μυαλού μας» που το κρατά δυνατό και καθαρό.

9. Οικογένεια και φίλοι: Το στέρεο κοινωνικό υπόβαθρο και οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις μάς βοηθούν να ξεπερνάμε εμπόδια και μας ενθαρρύνουν να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και την υγεία μας. Ένα άτομο που νοιάζεται για εμάς είναι το καλύτερο «προληπτικό μέτρο» για να εξασφαλίσουμε καλή υγεία.

10. Αντιμετώπιση της εξαρτητικής συμπεριφοράς: Αναγνωρίζοντας τις αδυναμίες μας θα γίνουμε στην πορεία πιο δυνατοί. Σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής δε χωράνε υπερβολές στο φαγητό, το ποτό, την κατανάλωση καφέ, το τζόγο, τις πολλές ώρες πλοήγησης στο ίντερνετ ή τις ναρκωτικές ουσίες.

11. Γαλήνη του μυαλού: Πρόκειται για την απόσταση που πρέπει να παίρνουμε από καταστάσεις, χωρίς να εκφράζουμε συγκατάβαση ή δυσαρέσκεια. Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι μια αρετή που περιγράφει την ικανότητα να παρατηρούμε τι συμβαίνει γύρω μας μια δεδομένη στιγμή χωρίς να αντιδρούμε. Είναι ένας τρόπος να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας και τις αισθήσεις μας.

12. Ευγνωμοσύνη: Εστιάζοντας σε όλα αυτά που έχουμε κερδίσει ή που μας έχουν χαρίσει, μπλοκάρουμε το στρες και τον αρνητισμό. Οι θετικές σκέψεις πρέπει να αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

Τα 12 αυτά βήματα θα σας βοηθήσουν να χτίσετε τις άμυνές σας απέναντι στα αρνητικά εξωτερικά ερεθίσματα που επηρεάζουν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική σας υγεία.

Πηγή: onmed.gr