



Αν δεν

προσέξουμε οι ίδιοι τον εαυτό μας, δεν θα το κάνει κανείς, όχι επειδή όλοι οι άλλοι θέλουν το κακό μας, αλλά επειδή πρέπει κι εκείνοι πρώτα να κοιτάξουν τον εαυτό τους και κάπως έτσι όλοι να πορευτούμε.

Δεν είστε μόνοι σας, όμως, σε αυτό, καθώς το σώμα σας είναι ο καλύτερός σας σύμμαχος στον αγώνα για υγεία και αρμονική λειτουργία και αν μάθετε να «συνεργάζεστε» με αυτό, τότε όλα καλά θα πάνε.

Ακούστε, λοιπόν, τα σημάδια, παρατηρήστε τα συμπτώματα και θα έχετε πλήρη έλεγχο της υγείας και της φυσικής σας κατάστασης.

Ποια είναι όμως αυτά τα σημάδια και ποιες οι ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά;

1.Νιώθετε πάντα κούραση

Αν είστε διαρκώς κουρασμένοι, αυτό είναι ένα εύκολο και εγγυημένο σημάδι, ότι δεν φροντίζετε επαρκώς τον εαυτό σας.

Κάτι που πιθανώς κάνετε είναι να υποτιμάτε τη σημαντικότητα του ύπνου και, εν τέλει, η έλλειψη αυτού είναι η βασική αιτία τις διαρκούς κόπωσης και του αισθήματος της εξουθένωσης.

2.Παίρνετε βάρος

Όταν τρέφεστε λάθος και δε γυμνάζεστε, είναι προφανές ότι δε διάγετε ένα πολύ καλό τρόπο ζωής και ένα πρώτο σημάδι αυτού είναι η αύξηση του βάρους σας. Η διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους δεν είναι τόσο θέμα αισθητικής, όσο είναι υγείας και η στενή παρακολούθηση των κιλών σας, σας δίνει το πλεονέκτημα, ώστε να προλάβετε την κατάσταση πριν είναι πολύ αργά και όλα πιο δύσκολα.

3.Χάνετε βάρος

Όπως συμβαίνει με την αύξηση του βάρους, το ίδιο ισχύει με την απώλεια των κιλών, που επίσης υπονοούν κακή διατροφή. Μπορεί να μην τρώτε λιπαρές τροφές που σας παχαίνουν, αλλά δεν τρώτε ούτε τα απαραίτητα, στερώντας εαυτόν και από τις θρεπτικές ουσίες που έχει καθημερινά ανάγκη.

Όσο δεν τροφοδοτείτε το σώμα σας με τις κατάλληλες τροφές, αποδυναμώνεστε σωματικά και πνευματικά και οι συνέπειες σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής σας δεν θα αργήσουν να φανούν.

4.Έχετε κακή διάθεση

Τα προβλήματα δε σταματάνε και οι δυσκολίες πάντα θα ανακύπτουν, αλλά αυτό δεν είναι λόγος για να «ξεχάσετε» τον εαυτό σας. Μην αφήνετε ποτέ την αρνητικότητα να κυριεύει όλο σας το είναι. Κάντε διαλογισμό, χορό ή ό, τι άλλο είναι αυτό που μπορεί να σας χαλαρώσει και να σας χαρίσει τουλάχιστον ένα χαμόγελο την ημέρα και η θετική διάθεση θα επιδράσει άμεσα και αποτελεσματικά στην υγεία σας.

5.Το δέρμα σας έχει χάσει τη λάμψη του

Η κατάσταση της επιδερμίδας μπορεί να σας δώσει μια σαφή εικόνα της υγείας σας και πιο συγκεκριμένα, αν το δέρμα σας είναι ξηρό και έχει χάσει το ζωντανό του χρώμα, είναι πιθανό σημάδι ανεπαρκούς ύπνου και κακής διατροφής.

Αν μάλιστα, καπνίζετε, πίνετε πολύ και ξενυχτάτε το αφυδατωμένο δέρμα και οι σακούλες κάτω από τα μάτια θα προδώσουν τις νυχτερινές σας δραστηριότητες.

6.Η στοματική σας υγιεινή δεν είναι πολύ... υγιής

Το άγχος και η έλλειψη θρεπτικών στοιχείων οδηγούν σε χαμηλό ανοσοποιητικό, το οποίο με τη σειρά του προκαλεί ουλίτιδα, μέχρι και απώλεια δοντιών. Η κακή υγιεινή, το πολύ στρες και η έλλειψη βιταμινών αποδυναμώνουν την υγεία του στόματος, μέσα από την οποία προδίδεστε, για πόσο ανεπαρκή δουλειά κάνετε στο να φροντίζετε τον εαυτό σας.

7.Τα μαλλιά σας έχουν χάσει την υγεία τους

Όπως τρεφόμαστε οι ίδιοι, με τον ίδιο τρόπο τρέφουμε και τα μαλλιά μας και αν δεν τους δώσουμε τα κατάλληλα στοιχεία και δυναμωτικά συστατικά τότε το πιθανότερο είναι να... πέσουν. Τρέφεστε σωστά με αυγά, καρύδια, λιπαρά ψάρια

και μούρα για την υγεία των μαλλιών και φροντίζετε για τη λαμπερή τους εικόνα λούζοντας τα συχνά και περιποιώντας τα με μάσκες και κρέμες για έξτρα δύναμη.

Πηγή: clickatlife.gr