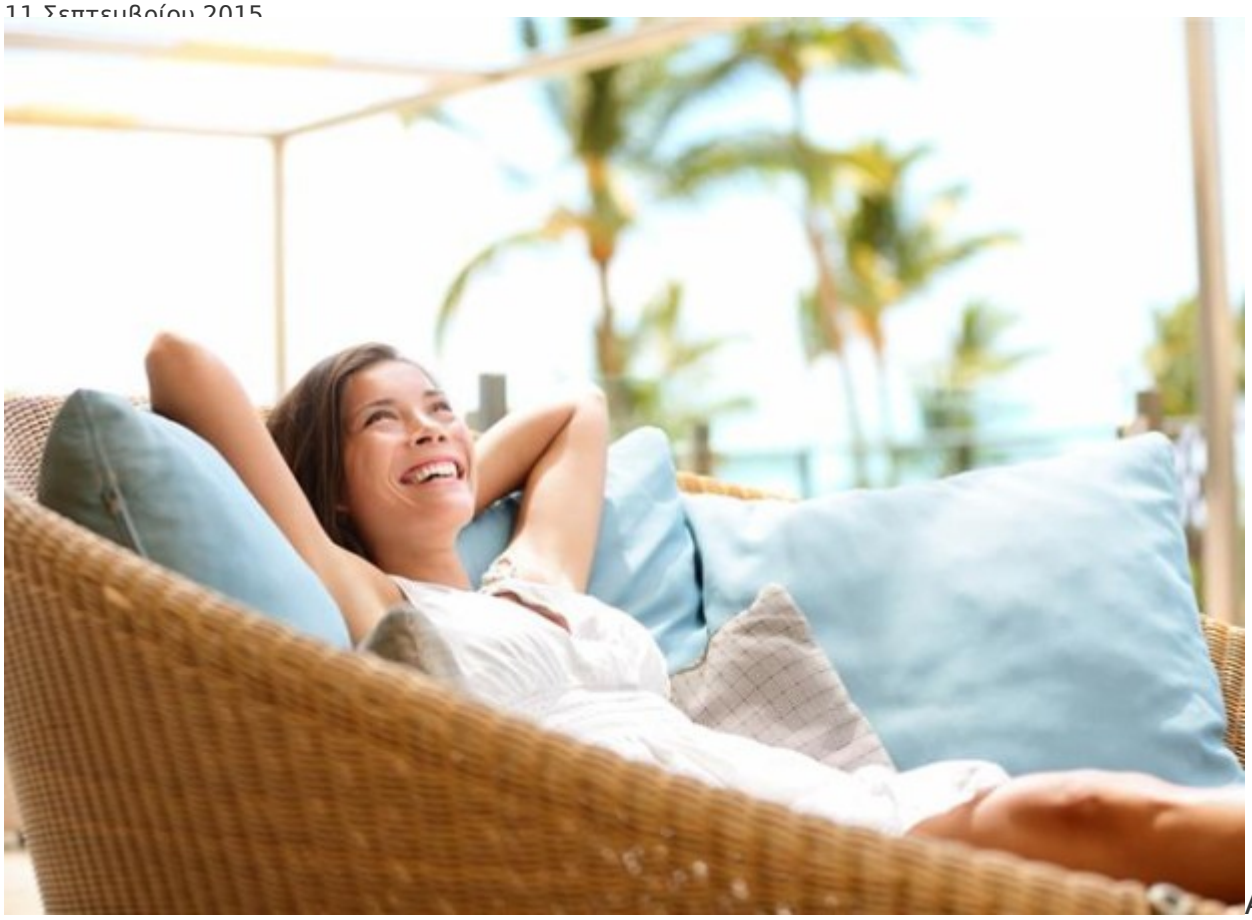
11 Σεπτεμβρίου 2015



Ας λερώσουμε τα χέρια μας, ας κατεβάσουμε τους διακόπτες και ας αφήσουμε τον χρόνο να πάει χαμένος. Οι νέοι κανόνες υγείας μάς θυμίζουν όλα όσα ο σύγχρονος τρόπος ζωής κοντεύει να σβήσει από τα εγκεφαλικά μας κύτταρα.
Η Gwyneth Paltrow ακολουθεί κατά γράμμα τις συμβουλές του δρ. Lipman για να βοηθήσει το σώμα της να αποκαταστήσει τους φυσικούς του ρυθμούς, ενώ η σχεδιάστρια μόδας Donna Karan τον εμπιστεύεται απόλυτα χάρη στη βαθιά του αντίληψη για την ανθρώπινη ευεξία και την ολιστική αντιμετώπιση κάθε ανθρώπου ως ενός συνόλου σωματικών, εγκεφαλικών και ψυχικών λειτουργιών. Στο πρόσφατο βιβλίο του με τίτλο «The New Health Rules», ο αμερικανός γιατρός αποκαλύπτει μυστικά και δίνει συμβουλές υγείας που βασίζονται στον συγκερασμό της δυτικής ιατρικής με την κινεζική ιατρική, τη γιόγκα, τον διαλογισμό και τις εναλλακτικές μεθόδους. Σας παρουσιάζουμε τις πιο ενδιαφέρουσες.

Τρώμε αληθινό φαγητό
Αγοράζουμε όσο γίνεται λιγότερα συσκευασμένα τρόφιμα και προτιμάμε ό,τι φυτρώνει στο χώμα, ό,τι χαλάει όταν μπαίνει στο ψυγείο, ό,τι έχει μικρή διάρκεια ζωής. Με απλά λόγια, τρώμε όσο συχνότερα μπορούμε φρέσκα προϊόντα και

μειώνουμε τα επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα από τη διατροφή μας.
PLUS Φροντίζουμε επίσης να τρώμε καλά λίπη που έχουν τα ψάρια και οι ξηροί καρποί, ενώ προτιμούμε να τρώμε όσο πιο πολλά χρώματα γίνεται από την... παλέτα των λαχανικών.

Χάνουμε τον χρόνο μας
Μερικές φορές ο εγκέφαλος είναι αυτός που έχει και τη μεγαλύτερη ανάγκη για φροντίδα. Μια μέρα -ή έστω και λίγες ώρες- χωρίς λίστες, χωρίς υποχρεώσεις και χωρίς υπολογιστή ίσως είναι ό,τι χρειαζόμαστε για να ηρεμήσουμε και να επαναφορτίσουμε τις μπαταρίες μας.
PLUS Αφιερώνουμε τις ώρες της ηρεμίας σε έναν περίπατο, στην ανάγνωση ενός βιβλίου ή απλώς στην παρατήρηση των περαστικών σε ένα υπαίθριο καφέ.

«Ανοίγουμε» την πλάτη
Μετά από μια μέρα στο γραφείο καθισμένοι μπροστά από τον υπολογιστή το βέβαιο είναι ότι η πλάτη μας χρειάζεται ένα καλό τέντωμα προκειμένου να ανακτήσει η σπονδυλική στήλη τη φυσική της καμπυλότητα. Για να το πετύχουμε, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα foam roller. Πρόκειται για έναν κύλινδρο ισορροπίας με κόστος που κυμαίνεται στα 12-20€. Ξαπλώνουμε πάνω στο foam roller έτσι ώστε η μία του άκρη να είναι στον κόκκυγα και η άλλη να υποστηρίζει τον αυχένα. Με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια να πέφτουν χαλαρά στο πλάι, αναπνέουμε και μένουμε σε αυτήν τη θέση για 5΄. Στη συνέχεια, γυρνάμε στο πλάι και μένουμε ξαπλωμένοι στο πάτωμα για 2΄ σε κάθε πλευρά. Μετά από αυτό η πλάτη μας θα μας ευγνωμονεί.
PLUS Μια τυλιγμένη πετσέτα μπάνιου αντικαθιστά επάξια το foam roller.

Με βρόμικα χέρια
Στο σώμα μας κατοικούν περισσότερα βακτήρια παρά κύτταρα. Η διατήρηση της ισορροπίας τους αποτελεί παράγοντα υγείας και η διαβίωση σε αποστειρωμένα περιβάλλοντα, όπως αυτά των διαμερισμάτων, σύμφωνα με τη λεγόμενη «θεωρία της υγιεινής» δεν μας ωφελεί. Τι μας βοηθάει; Η επαφή με τη φύση, με το χώμα, με τα κατοικίδια κ.τ.λ. Οι επιστήμονες διαπιστώνουν ότι οι μικροοργανισμοί (βακτήρια, ιοί, σκώληκες) που εισέρχονται στο σώμα μας μαζί με τη βρομιά διεγείρουν την ανάπτυξη ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος και το βοηθούν να επαναρρυθμιστεί σε περίπτωση που έχει αποσυντονιστεί.
PLUS Λέμε όχι στην άσκοπη λήψη αντιβιοτικών, στην αλόγιστη χρήση αντισηπτικών προϊόντων, ενώ οι έρευνες τεκμηριώνουν ότι ακόμη και η συγκατοίκηση με τον σκύλο ή τη γάτα βοηθά στην ενίσχυση της άμυνάς μας. l

Κάνουμε την πολυτιμότερη ασάνα

Η «αποσυμπίεση» από το άγχος και η εσωτερική γαλήνη αποτελούν δύο από τις μεγαλύτερες ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου. Πολύτιμος βοηθός μας αποδεικνύεται η στάση της γιόγκα Supta Baddha Konasana. Μπορούμε να την εκτελέσουμε ακόμη και πάνω στον καναπέ. Ξαπλώνουμε ανάσκελα, υποστηρίζοντας την πλάτη και τον αυχένα με ένα μαξιλάρι. Λυγίζουμε τα γόνατα και ενώνουμε τα πέλματα μεταξύ τους, αφήνοντας τους μηρούς να γείρουν δεξιά και αριστερά. Τα χέρια πέφτουν χαλαρά στο πλάι. Μένουμε σε αυτήν τη θέση για 5΄, βάζοντας απώτερο στόχο τα δέκα.
PLUS Η στάση αυτή ανοίγει την καρδιά και τους πνεύμονες, αλλά και τους γοφούς. Εάν την κάνουμε κάθε μέρα, είτε στο ξεκίνημα είτε στο κλείσιμο της ημέρας, θα νιώσουμε διαφορά στη διάθεση και την ενεργητικότητά μας.

Διάλειμμα 5΄ κάθε 55΄
Κάθε 55΄ σηκωνόμαστε από την καρέκλα του γραφείου και περπατάμε για 5΄. Αυτό το διάλειμμα είναι απαραίτητο για να ξεμουδιάσει το σώμα, αλλά και για να ανανεωθεί το μυαλό. Δεν χρειάζεται να αναφερθούμε στα δεινά της καθιστικής ζωής, την οποία ήδη πολλοί συγκρίνουν με το κάπνισμα, μια και οι έρευνες τη συσχετίζουν με την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη, καρδιαγγειακών νοσημάτων,
ακόμη και καρκίνου.
PLUS Στέλνουμε ένα e-mail λιγότερο και επισκεπτόμαστε συχνότερα τον συνάδελφο που κάθεται στο απέναντι γραφείο!

Φροντίζουμε τα πόδια μας
Αρκεί να μας κάνει κάποιος λίγες μαλάξεις στα πέλματα μετά από μια δύσκολη μέρα δουλειάς για να καταλάβουμε πόσο παραμελημένα είναι τα άκρα που μας στηρίζουν. Μια μπάλα του τένις ή μια μικρή μπάλα μασάζ (με προεξοχές) θα μας βοηθήσουν να φερθούμε πιο γλυκά στα πέλματά μας. Την ώρα που μιλάμε στο τηλέφωνο ή καθόμαστε στον καναπέ μπορούμε να κυλάμε την μπάλα κάτω από την καμάρα του ποδιού για 5΄ σε κάθε πόδι.
PLUS Αποφεύγουμε τα ψηλοτάκουνα!

10΄ για ό,τι αγαπάμε
Συχνά νομίζουμε ότι δεν έχουμε χρόνο για τίποτα, πόσο μάλλον για όσα μας αρέσουν. Είναι όμως όντως έτσι; Έστω και 10΄ την ημέρα -«κλεμμένα» από το σερφάρισμα στο Διαδίκτυο μήπως;- αφιερωμένα σε κάτι που αγαπάμε κάνουν καλό στο σώμα και το πνεύμα, ενώ προάγουν την ορμονική ισορροπία και την έκκριση των νευροδιαβιβαστών της ευτυχίας, όπως είναι π.χ. η σεροτονίνη.
PLUS Αφιερώνουμε χρόνο σε κάτι που αγαπάμε, ακόμη και αν αυτό είναι να σχεδιάσουμε σε ένα κομμάτι χαρτί ή να βάλουμε δυνατά τη μουσική και να

χορέψουμε για λίγο.

Πηγή: «The New Health Rules: Simple Changes to Achieve Whole-Body Wellness», του Frank Lipman, MD, site: www.drfranklipman.com

ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Πηγή: vita.gr