25 Ιουλίου 2016

9 + 1 (ασυνήθιστες) συμβουλές για την προστασία της καρδιάς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

5f392b6387a5491ebc09d748ad15dd98

Image not found or type unknown

Με στόχο τον περιορισμό του άγχους, ο δρ Willy Ong μοιράζεται μαζί μας 10 συμβουλές για την προστασία της καρδιάς που ξεπερνούν τα όρια της δυτικής ιατρικής.

1. Βάλτε φυτά μέσα στο σπίτι σας. Τα φυτά αποβάλουν οξυγόνο, απομακρύνουν τις τοξίνες του περιβάλλοντος και η φροντίδα τους σας υποστηρίζει συναισθηματικά.

2. Υιοθετήστε έναν σκύλο. Οι σκύλοι προσφέρουν συντροφικότητα και ένας σκύλος στο σπίτι, μπορεί να αυξήσει το προσδόκιμο επιβίωσής σας. Αυτό δεν ισχύει τόσο για τις γάτες, αν όμως είναι το αγαπημένο σας ζωάκι, βάλτε μια γάτα στη ζωή σας!

3. Προσφέρετε στους άλλους. Κάνετε καλές πράξεις. Ασθενείς που έχουν υποστεί έμφραγμα και ασχολούνται με αγαθοεργίες και εθελοντισμό τείνουν να ζουν περισσότερο.

4. Καθαρίζετε τακτικά τα δόντια σας με νήμα. Η καλή στοματική υγιεινή μειώνει τις λοιμώξεις στην καρδιά και τις καρδιοπάθειες. Μελέτες δείχνουν πως η ουλίτιδα σχετίζεται με καρδιοπάθεια και μπορεί να μειώσει το προσδόκιμο επιβίωσής σας κατά τρία χρόνια.

5. Δοκιμάστε να αναπνέετε από τη μύτη. Η ρινική αναπνοή διεγείρει και αυξάνει την παραγωγή του υποξειδίου του αζώτου. Το υποξείδιο του αζώτου είναι ένα αέριο που διαστέλλει τις αρτηρίες και έτσι κάνει καλό στη λειτουργία των πνευμόνων και της καρδιάς.

6. Έχετε υποστηρικτικούς φίλους. Μία ώρα συζήτηση με έναν φίλο είναι εξίσου αποτελεσματική με φάρμακα για την ανακούφιση του πονοκεφάλου. Οι καλοί φίλοι μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα του άγχους σας έως και κατά 90%.

7. Ερωτευτείτε. Ο έρωτας αυξάνει τα επίπεδα της ντοπαμίνης στο σώμα και μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε επτά χρόνια παραπάνω, σύμφωνα με το γεροντολόγο David Demko.

8. Τρώτε δύο μπανάνες τη μέρα. Οι μπανάνες έχουν τρυπτοφένη που σας κάνει να νιώθετε πιο χαρούμενοι. Το κάλιο και η βιταμίνη Β που περιέχουν είναι επίσης ευεργετικά για την καρδιά.

9. Χρησιμοποιείτε τεχνικές όπως διαλογισμό, yoga, οπτικοποίηση και βιοανάδραση.
+1 Προσευχηθείτε: Αν η θρησκεία έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή σας, η προσευχή δρα σαν μια μορφή ψυχοθεραπείας και συμβάλει στη σωματική και ψυχική χαλάρωση.

Πηγή: capital.gr