13 Σεπτεμβρίου 2014

5 φθινοπωρινές συμβουλές υγείας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το καλοκαίρι (ευτυχώς για κάποιους και δυστυχώς για κάποιους άλλους) πέρασε και το φθινόπωρο έχει ήδη αρχίσει να δείχνει τα πρώτα του σημάδια. Η αλλαγή των εποχών είναι στοιχείο της φύσης και η ευελιξία και προσαρμογή σε τέτοιες αλλαγές είναι στοιχείο που πρέπει να χαρακτηρίζει τον καθένα μας.

Όσο πιο ευέλικτοι είμαστε σε όλες τις αλλαγές, τόσο το καλύτερο για εμάς, την υγεία μας, την ψυχολογία μας και τα ποσοστά ευτυχίας μας σε αυτό τον κόσμο. Ακολουθήστε τις αλλαγές του φθινοπώρου και παραμείνετε υγιείς υιοθετώντας μια διαφορετική προσέγγιση, από το απλά να αναπολείτε τις καλοκαιρινές σας αναμνήσεις.
Κάθε εποχή και κάθε αλλαγή για κάποιο λόγο γίνεται και κάτι έχει να σας δώσει. Το μόνο που έχετε εσείς να κάνετε είναι να είστε ανοιχτοί να το πάρετε.

1. Τρώτε φρούτα εποχής

Επιλέγετε τα φρούτα και λαχανικά της εποχής και όχι τις επιλογές του θερμοκηπίου. Η κάθε έποχη έχει πολλές επιλογές να δώσει που αξίζουν την προσοχή σας. Μερικές μάλιστα από τις φθινοπωρινές είναι το σταφύλι, τα ακτινίδια, το μπρόκολο, οι μελιτζάνες, το σπανάκι, οι γλυκοπατάτες, τα μήλα, τα αχλάδια και το πράσο. Εμπνευστείτε από τις νέες σας επιλογές και φτιάξτε το

φθινοπωρινό μενού βασιζόμενοι κυρίως σε αυτά τα υλικά και αφήστε τις ντομάτες για του χρόνου ξανά.

2. Τρώτε τα «χρώματα» της εποχής

Όσο πιο χρωματιστό είναι ένα φρούτο, τόσο καλύτερο κάνει στην υγεία και το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Αναζητήστε τα ζεστά χρώματα του φθινοπώρου στο πιάτο σας και εκμεταλλευτείτε όλα τα θρεπτικά στοιχεία που έχει να σας δώσει αυτή η γκάμα χρωμάτων. Σκούρο πράσινο, βαθύ κίτρινο και φωτεινό πορτοκαλί είναι οι αποχρώσεις που θα πρέπει να αναζητάτε κάθε φθινόπωρο στο μανάβικο.

3. Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα

Θωρακίστε τον οργανισμό σας, πριν κάνουν επέλαση οι ιοι και οι ιώσεις του χειμώνα. Πίνετε πολύ νερό, τρώτε ωμές τις τροφές για να λάβετε το μέγιστο της θρεπτικής τους δυνατότητας, τρώτε σκόρδο, βιταμίνες Β, C και D και αρχίστε σιγά σιγά τη γυμναστική.

4. Γυμναστείτε

Το καλοκαίρι η άσκηση έρχεται μόνη της, με τις βόλτες στο ηλιοβασίλεμα και με το πρωινό κολύμπι. Τα πρώτα κρύα όμως κάνουν πολλούς να σταματήσουν αυτές τις βόλτες και να μην γυμνάζονται πια με την ευκολία που το έκαναν το καλοκαίρι. Μην ξεχνάτε, όμως, ποτέ τη σημασία της άσκησης και αν δεν καταφέρατε ποτέ να γίνετε χειμερινός κολυμβητής ή το κρύο σας αποθαρρύνει από το να κάνετε μια βόλτα στην πόλη, βρείτε ένα τρόπο να ασκήθείτε εντός των τειχών. Κάντε γιόγκα, παρακολουθήστε μαθήματα χορού ή, ακόμα, γραφτείτε στο δημοτικό κολυμβητήριο. Δεν χρειάζεται να υπερβάλλετε στην ένταση και το πάθος. Λίγη άσκηση αρκεί για να διατηρείτε τη φόρμα και την καλή σας διάθεση.

5. Απολαύστε την εποχή

Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία και μαζί με την εποχή, κάντε αλλαγές και στη ζωή σας. Βρείτε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας, αφιερώστε τα απογεύματα του φθινοπώρου σχεδιάζοντας τα μελλοντικά σας πλάνα και πάρτε αποφάσεις που ο καλοκαιρινός ήλιος δεν σας άφηνε να πάρετε. Το φθινόπωρο είναι η εποχή της περισυλλογής, της ανασυγκρότησης και της αναζήτησης νέων στόχων, με κύριο σκοπό την προσωπική ευτυχία και ύστερα την ικανοποίηση των άλλων.

Πηγή: clickatlife.gr