14 Σεπτεμβρίου 2014

8 βήματα για καλή υγεία αυτό το φθινόπωρο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μπορεί η θερμοκρασία να μη το επιβεβαιώνει ακόμα, αλλά τουλάχιστον ημερολογιακά έχουμε μπει στο φθινόπωρο. Και καθώς οι μέρες μικραίνουν και η θερμοκρασία «πέφτει», πρέπει να προετοιμαστούμε για τις αλλαγές που έρχονται.

Το φθινόπωρο, σύμφωνα με τους ειδικούς είναι η κατάλληλη εποχή για νέα ξεκινήματα. Το webMD.com μάλιστα, μας δείχνει τα 8 βήματα που εγγυώνται υγεία και ευημερία.

1.Φασούλι, φασούλι

Αν μπορεί κάτι να βελτιώσει την υγεία σας, είναι τα φασόλια. Οι ειδικοί επιμένουν ότι αυτό το φθινόπωρο, καλό θα ήταν να ξεκινήσετε να καταναλώνετε 3 φλιτζάνια φασόλια κάθε εβδομάδα.

Πέραν του ότι είναι ένα εύκολο και εύγευστο τρόφιμο, που μπορεί να καταναλωθεί με διάφορους τρόπους και διαφορετικές γεύσεις, τα φασόλια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, σίδηρο, φυλλικό οξύ, φυτικές ίνες και κάλιο.

2. Ανταλλάξτε το στρες με τη …φιλία

Το φθινόπωρο είναι μια καλή στιγμή για να βρείτε την ισορροπία μεταξύ της χαλαρότητας του καλοκαιριού (που πέρασε) και της σκληρής και απαιτητικής πραγματικότητας του χειμώνα (που έρχεται).

Μία καλή τακτική είναι μην «πέσετε με τα μούτρα» στο αγχωτικό πρόγραμμα που είχατε συνηθίσει και να προσπαθήσετε να συναναστρέφεστε με ανθρώπους που σας χαλαρώνουν. Τα θετικά συναισθήματα θα σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα και όπως υποστηρίζουν και οι ειδήμονες, όταν η χαρά και το άγχος συναντιούνται, η χαρά πάντα κερδίζει.

3. Προσοχή στα δόντια σας

Μετά από ένα καλοκαίρι, όπου ο πάγος ήταν απαραίτητο συστατικό κάθε ροφήματος, ήρθε η ώρα να απαλλάξετε τα δόντια σας από αυτό το «βάσανο». Η αλήθεια είναι, ότι τόσο ο πάγος όσο και το σμάλτο είναι κρύσταλλα, με αποτέλεσμα όταν αυτά συναντώνται, κάποιο από τα δύο να αναγκάζεται σε …υποχώρηση.

Συνήθως, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και στις περιπτώσεις «κατάχρησης» πάγου, αυτό που υποχωρεί είναι το σμάλτο των δοντιών με εμφανείς και σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των δοντιών σας.

4. Εξετάστε τα μάτια σας

Ένα τσεκ απ με τον οφθαλμίατρό σας είναι ιδανική κίνηση το φθινόπωρο, ειδικά μετά την απεριόριστη έκθεση στον ήλιο κατά τους προηγούμενους μήνες.

Μια συνολική εξέταση πρέπει να περιλαμβάνει μία επιστημονική εκτίμηση του πόσο καθαρά βλέπετε, πόσο καλά συνεργάζονται τα μάτια σας, καθώς και μία αξιολόγηση της συνολικής υγείας των ματιών σας, για τυχόν επιπτώσεις από την ηλιακή ακτινοβολία.

5. Καρδιακοί ρυθμοί και…αριθμοί

Επισκεφτείτε τον γιατρό σας και ελέγξτε την καρδιά σας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μετρήσετε την αρτηριακή σας πίεση και να ελέγξετε τα επίπεδα της χοληστερίνης και της γλυκόζης στο αίμα σας.

Γνωρίζοντας τις σωστές τιμές, γύρω από τις οποίες θα πρέπει να κυμαίνονται η χοληστερίνη, η πίεση κ.λπ, θα σας βοηθήσει να υπολογίσετε τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, που ενδεχομένως να υποβόσκει.

6. Συγχρονίστε τον ύπνο σας

Επειδή οι διακοπές έχουν (δυστυχώς) τελειώσει και πλέον χρειάζεται να μπείτε σε ένα νέο πρόγραμμα, το πρώτο πράγμα που πρέπει να ρυθμίσετε είναι ο ύπνος σας. Το δύσκολο στην περίπτωση αυτή είναι να συγχρονίσετε το εσωτερικό σας ρολόι με τους εξωγενείς περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Μία καλή τακτική είναι το πρωί, μόλις 5 λεπτά αφού ξυπνήσετε, να βγείτε για μισή ώρα στο μπαλκόνι, το παράθυρο ή όπου αλλού θα μπορέσετε να εκτεθείτε απευθείας στο φως.

Αντίθετα, το βράδυ, αποφύγετε το έντονο φως τουλάχιστον 2-3 ώρες πριν κοιμηθείτε, καθώς κάτι τέτοιο ενδεχομένως να διαταράξει τον ύπνο σας. Επίσης, αποφύγετε το αλκοόλ πριν το ύπνο, γιατί επιδρά αρνητικά στην ποιότητα του

ύπνου σας.

7. Η περίπτωση αλκοόλ

Αν παρ’ όλα αυτά αδυνατείτε να αποχωριστείτε τη συντροφιά ενός αλκοολούχου ποτού, επιλέξτε κόκκινο κρασί σε θερμοκρασία δωματίου. Η θερμοκρασία του δεν θα διαταράξει την αντίστοιχη του σώματός σας, ενώ το κόκκινο κρασί είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την υγεία της καρδιάς. Θυμηθείτε βέβαια, ότι ακόμα και στην περίπτωση του ευεργετικού κόκκινου κρασιού, η κατανάλωση πρέπει να γίνεται με μέτρο.

8. Ώρα για άσκηση

Μια καλή φυσική κατάσταση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την καλή υγεία. Το φθινόπωρο (ως ιδανική εποχή για ανανέωση) ενδείκνυται για προπόνηση κάθε είδους, ειδικά στην ύπαιθρο, στα πάρκα κ.λπ.

Ξεφύγετε από την πεπατημένη των κλασικών ασκήσεων και επιλέξτε ποδήλατο, τρέξιμο και βόλτες στην εξοχή, όσο ο καιρός ακόμα το επιτρέπει.

Πηγή: clickatlife.gr