7 Ιανουαρίου 2015

Φάρμακα, λάθος τροφές και άγχος οι εχθροί της

Η αίσθηση σαν αν είστε σε ομίχλη στο μυαλό σας μπορεί να οφείλεται σε πιθανή φαρμακευτική αγωγή, λάθος τροφές ή μικρόβια στα οποία έχετε εκτεθεί.

Διερευνάτε τακτικά το σπίτι για να βρείτε τα κλειδιά σας. Μπορεί ξαφνικά να μη θυμάστε το όνομα του καθηγητή του παιδιού σας. Μπορεί να κάνατε το 6 μηνών ραντεβού σας στον οδοντίατρο με τρεις μήνες καθυστέρηση. Μη φοβάστε, δεν είναι τίποτα σοβαρό, λέει ο Ματζίντ Fotuhi, MD, PhD, ιδρυτής και επικεφαλής ιατρικός σύμβουλος της NeurExpand Κέντρου Εγκεφάλου στο Luterville, και συν-συγγραφέας του The Memory Cure.

Η έλλειψη ύπνου, ορισμένα φάρμακα, και ακόμη και το άγχος μπορούν να επηρεάσουν τη μνήμη σας. “Ευτυχώς, ο εγκέφαλός είναι εύπλαστος, που σημαίνει ότι αλλάζει και βελτιώνει», λέει ο Δρ Fotuhi. “Η μνήμη μπορεί να ενισχυθεί με απλή ισχυρές παρεμβάσεις». Η λήψη φαρμάκων είναι ίσως από τις σοβαρότερες αιτίες ωστόσο όμως μερικές από τις καθημερινές μας συνήθειες είναι πολλές φορές χειρότερες.

Πιο κάτω οι ειδικοί μας παραθέτουν μερικά εκπληκτικά πράγματα για να κρατάμε

ξεκούραστο τον οργανισμό μας και να μην επηρεάζετε η μνήμη μας.

Ελέγξτε το θυρεοειδή σας

“Παρά το γεγονός ότι ο θυρεοειδής δεν έχουν συγκεκριμένο ρόλο στον εγκέφαλο, η απώλεια μνήμης είναι το ένα πράγμα που μπορεί να επιφέρει” λέει ο Δρ Fotuhi. Ρωτήστε το γιατρό σας για μια απλή εξέταση θυρεοειδούς για να καθορίσει αν είναι ο ένοχος για την κακή μνήμη σας.

Εξάψεις και αϋπνία της εμμηνόπαυσης

Οι εξάψεις και η αϋπνία που προκαλεί η περίοδος της εμμηνόπαυσης, κάνουν τη γυναίκα να μη θυμάται μερικές φορές ονόματα και ιστορίες,” λέει ο Δρ Fotuhi. “Ευτυχώς, όμως οι εξάψεις δεν βλάπτουν τον εγκέφαλο με οποιονδήποτε τρόπο και μόλις όλα αυτά τα συμπτώματα υποχωρούν, η μνήμη βελτιώνει στη στιγμή.

Έλλειψη ύπνου

«Η στέρηση ύπνου και οι διαταραχές του ύπνου, κάνουν το άτομο όχι μόνο να υποφέρει από διαταραχές της μνήμης, αλλά και ημερήσια κόπωση, μειωμένη προσοχή, και μειωμένο χρόνο αντίδρασης, λέει ο Allen Towfigh, ιατρικός διευθυντής της Νευρολογίας & Sleep Medicine στη Νέα Υόρκη . ” Η τυπική σύσταση είναι 8 ώρες ύπνου τη νύχτα και αν δεν το καταφέρνει κανείς καλό θα είναι να κοιμηθεί λίγο κατά τη διάρκεια της ημέρας, λέει ο Δρ Towfigh.

Μια κακή βραδιά δεν πρόκειται να σας δημιουργήσει μακροπρόθεσμα προβλήματα

«Μια κακή βραδιά δεν πρόκειται να σας βλάψει μακροπρόθεσμα», λέει ο Joyce Walsleben, PhD, συγγραφέας του βιβλίου “Οδηγός ύπνου για μια γυναίκα” , απλά μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε πόσο μεγάλη είναι η επόμενη μέρα.

Τα μυστικά για να το πολεμήσετε αυτό είναι πολλά. Εκτεθείτε στον ήλιο. Μια μεγάλη δόση της ηλιοφάνειας είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να δοκιμάσετε. “Το φυσικό φως επαναφέρει το ρολόι του σώματός σας, βοηθώντας σας να λειτουργήσει καλύτερα όλη την ημέρα», λέει ο Walsleben. «Ακόμη και το χαμηλό φως σε μια συννεφιασμένη ή βροχερή μέρα που ξυπνάει καλύτερα από οποιαδήποτε εσωτερική λάμπα.” Νωρίς το πρωί το φως του ήλιου είναι το καλύτερο για να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε τη μέρα σας και να αναζωογονηθείτε. Για να ζωντανέψτε γρήγορα, ανοίξτε τα παράθυρα σας και σηκωθείτε νωρίς.

Η κούραση μας ωθεί στα γλυκά

“Όταν είμαστε κουρασμένοι, το ένστικτό μας, μας ωθεί στα ζαχαρούχα τρόφιμα», λέει ο συντονιστής στο Κέντρο Φροντίδα για τον Καρκίνο στο Griffin Hospital στο Derby, του Κονέκτικατ, Samantha Heller. “Αλλά αυτά τα τρόφιμα κάνουν το σάκχαρο στο αίμα κάτι σαν το τρενάκι του λούνα παρκ, μία σου ανεβάζει την ενέργεια και αμέσως στην κατεβάζει. Για να έχετε μια διαρκή ενέργεια, ξεκινήστε τη μέρα σας με υγιεινό πρωτεΐνη και ολικής αλέσεως υδατάνθρακες, Heller, λέει. Δοκιμάστε ένα ολικής αλέσεως αγγλικά μάφιν με φυστικοβούτυρο και μπανάνα κομμένη σε φέτες.

Δεν υπάρχει χρόνος για έναν υπνάκο;

Η ιδανική θεραπεία για την ψυχική κόπωση που επέρχεται μετά την απώλεια του ύπνου είναι ένας υπνάκος το απόγευμα, λέει ο Matthew Edlund, MD, συγγραφέας του The Power of Rest. Αλλά δεδομένου ότι δεν είναι δυνατή για τους περισσότερους ανθρώπους λόγω εργασίας, το επόμενο καλύτερο πράγμα είναι η «παράδοξη χαλάρωση.” Ο Δρ Edlund εξηγεί: Εστίαση σε μια ομάδα μυών στο σώμα σας για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα, εστιάζοντας μόνο για το πώς αισθάνεται και τίποτα άλλο. Επαναλάβετε μέχρι και κάτω από το σώμα. Έκπληξη-αισθάνεστε ότι έχετε επαναφορτιστεί.

Πιείτε τον καφέ σας αργά

Δεν χρειάζεται να πίνετε τον καφέ σας βιαστικά το πρωί ετοιμάζω, ρίξτε το σε ένα θερμός και πιείτε τον αρκετά αργά. Η κατανάλωση καφεΐνη ισοδύναμος είναι σαν να δίνεις μια κλωτσιά ενέργειας στον οργανισμό, σύμφωνα με μια μελέτη στο περιοδικό Sleep. Απλά κόψτε τον στις 15:00, γιατί μπορεί να έχετε πρόβλημα να κοιμηθείτε το βράδυ.

Κάντε μια βόλτα για να ξυπνήστε

Η ώρα της ημέρας, που φαίνεται κάθε στέρηση ύπνου είναι 13:00-15:00, λέει ο γιατρός Michael Breus, και συγγραφέας του Σχεδίου Δίαιτα για τον ύπνο. Αν πιάσετε τον εαυτό σας να χασμουριέται στις απογευματινές σας συναντήσεις, προσπαθήστε να βγείτε για μια βόλτα 10 λεπτών με τα πόδια. “η κίνηση ενισχύει τη θερμοκρασία του πυρήνα και τονώνει την καρδιά, τον εγκέφαλο και τους μυς, προλαμβάνοντας μια ύφεση,” λέει ο Breus.

Πηγαίνετε για ύπνο σε τακτική ώρα

Σύμφωνα με την ειδικό αν διατηρήσουμε ένα τακτικό ωράριο ύπνου θα ξεκουραστούμε καλύτερα και το πρωί θα νιώθουμε πιο ανανεωμένοι. «Οι

οργανισμό μας έχει ανάγκη ένα φυσικό ρυθμό του ύπνου και αν δεν το κάνουμε πρέπει να προβούμε σε αποκατάσταση του ύπνου" λέει η κλινική ψυχολόγος Janet Kennedy από τη Νέα Υόρκη, η οποία ειδικεύεται στις διαταραχές του ύπνου. "Αλλάξτε το πρόγραμμά σας για να κερδίσετε τον χαμένο ύπνο, αλλιώς μπορεί πραγματικά να σας οδηγήσει σε άλλα προβλήματα, όπως η πρώιμη αφύπνιση ή ακόμη και σοβαρή αϋπνία. Επίσης, αν χάσετε 1 ώρα ύπνου προσπαθήστε να ξυπνήσετε μια ώρα μετά το πρωί χωρίς ωστόσο να το παρακάνετε, για να καλύψετε τη διαφορά.

Ενυδατώστε τον οργανισμό σας

Η στέρηση ύπνου μπορεί να σας αφυδατώσει ήπια, ακόμα και αν δεν είστε από αυτούς που πάσχουν από πονοκέφαλο. Η αφυδάτωση προκαλεί κούραση, έτσι πίνοντας νερό θα βοηθήσετε τον οργανισμό σας να διώξει την υπνηλία. Πίνετε αρκετό και ας μην είστε διψασμένοι. Ένα άλλο τέχνασμα είναι να ρίξτε παγάκια στο ρόφημά σας. Τα ζεστά ροφήματα έχουν την τάση να χαλαρώνουν τον οργανισμό, ενώ, τα κρύα ποτά αυξάνουν την εγρήγορση, επειδή είναι πιο δροσιστικά," λέει η δρ Kennedy

Ξυπνήστε το δέρμα σας

Μια απλή διαδικασία τριών βημάτων φροντίδας δέρματος θα σας βοηθήσει να νιώσετε ξεκούραστα. Χρησιμοποιήστε ένα απαλό καθαριστικό απολέπισης. "Η μικρή δράση καθαρισμού ενθαρρύνει τον κύκλο εργασιών των κυττάρων», λέει η δερματολόγος από τη Βοστώνη, Ranella Hirsch, MD. "Πλέον, θα εξομαλύνει το δέρμα σας, προσφέροντας σας φρεσκάδα." Αν έχετε σακούλες στα μάτια ρίξτε δροσερό νερό, και στη συνέχεια να εφαρμοστεί μια κρέμα ματιών με καφεΐνη "έτσι συστέλλονται περαιτέρω τα αιμοφόρα αγγεία και μειώνονται τα πρηξίματα" λέει η Δρ Hirsch. Στη συνέχεια προσθέστε λίγο χρώμα με την εφαρμογή μακιγιάζ, για να πάρετε λίγη λάμψη".

Πηγή: .naftemporiki.gr