



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπεύτριας/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, απαιτητικός και με γρήγορους ρυθμούς, επηρεάζει και τον τρόπο με τον οποίο αναπνέουμε, διότι την ίδια ώρα στρέφουμε την προσοχή μας σε άλλα πράγματα τα οποία θεωρούμε σπουδαιότερα. Ας... ξανασυστηθούμε με τον οργανισμό μας!

Πάρε βαθιά αναπνοή!

Αναπνέουμε 18 φορές το λεπτό και αν το κάνουμε σωστά αισθανόμαστε πληρότητα, ενέργεια αντοχή και όχι ένταση ή καταπόνηση.

Τρεις είναι κυρίως οι **κακές μας συνήθειες**: **Ρηχή αναπνοή**. Είναι ευκολότερη γιατί απαιτεί μικρότερη προσπάθεια.

Αναπνέουμε από το στόμα. Ετσι, υποβαθμίζουμε την ποιότητα του αέρα που φτάνει τελικά στους πνευμόνες μας. Η αναπνοή από το στόμα οφείλεται συνήθως σε παθολογικά αίτια: Κρυολόγημα, αλλεργική ρινίτιδα ή ένα οίδημα. Όταν το πρόβλημα αποκατασταθεί αναπνέουμε και πάλι από τη μύτη. Αν όμως κρυολογούμε συχνά ή μας ταλαιπωρούν αλλεργικές ρινίτιδες συνηθίζουμε να αναπνέουμε από το στόμα ακόμη κι όταν η μύτη μας δεν είναι βουλωμένη. Άλλοι παθολογικοί παράγοντες που οδηγούν στην αναπνοή από το στόμα μπορεί να είναι το στραβό διάφραγμα ή κάποιος πολύποδας που εμποδίζει τη διόδο του αέρα μέσω της ρινικής κοιλότητας. Ωτορινολαρυγγολόγος θα συστήσει την κατάλληλη θεραπεία.

Αναπνέουμε κοιλωκά. Στην κοιλιακή αναπνοή καταφεύγουν κυρίως παχύσαρκοι ή άτομα με παθολογικό πρόβλημα. Όταν όμως οι μύες της κοιλιάς εμπλέκονται στη διαδικασία, δεν υπάρχει καλή αναπνευστική λειτουργία. Το σωστό είναι να αναπνέουμε θωρακικά, δηλαδή με το διάφραγμα μας.

Τι να κάνω;

Επιβράδυνση της αναπνοής. Ο μέσος ρυθμός είναι μεταξύ 10-12 αναπνοών το λεπτό. Οι αργές, βαθιές και ρυθμικές ανάσες συμβάλουν στη σωστή αναπνοή. Ετσι, όλα τα όργανα λαμβάνουν αρκετό οξυγόνο για να λειτουργήσουν, ενώ σκεπτείς λιγότερη πίεση στους μύες.

Αναπνέουμε από τη μύτη. Από εκεί ο αέρας μέσω της τραχείας φτάνει τελικά στους πνεύμονες. Μέσω του βλεννογόνου της μύτης προσαρμόζεται στη θερμοκρασία του σώματός (γύρω στους 37ο Κελσίου), ενώ το επιθήλιο της μύτης τον φιλτράρει από ξένα σωματίδια που ενδεχομένως έχει εισχωρήσει μαζί του από τη μύτη. Ετσι, αποστειρωμένος προχωρά προς το κατώτερο αναπνευστικό.

Αναπνέουμε από τον θώρακα. Είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος αναπνοής. Δυναμώνει το διάφραγμα μας διότι οι ιστοί οξυγονώνονται επαρκώς και λειτουργούν καλύτερα. Ετσι, κοιμόμαστε καλύτερα, έχουμε μεγαλύτερες αντοχές και μικρότερη σωματική και πνευματική κόπωση. Η καλή οξυγόνωση των ιστών ξεκουράζει τον εγκέφαλο και εξασφαλίζει πνευματική διαύγεια. Σύμφωνα με τους ερευνητές, μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη ενδυναμώνει τον εγκέφαλο και οξύνει τη μνήμη! Όσο περισσότερο οξυγονώνονται κύτταρα, ιστοί και όργανα, τόσο πιο υγιή είναι. Με τη σωστή αναπνοή επιπρόσθετα χαλαρώνει και ηρεμεί το νευρικό μας σύστημα.

Μπορούμε να δυναμώσουμε το διάφραγμα μας εκτελώντας καθημερινά για λίγα λεπτά κάποιες ασκήσεις, είτε το πρωί όταν ξυπνάμε είτε το βράδυ πριν κοιμηθούμε.

Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο κρεβάτι. Με χέρια και πόδια τεντωμένα και τοποθετούμε ένα ελαφρύ βιβλίο στο στομάχι. Παίρνουμε μια βαθιά και μεγάλη εισπνοή από τη μύτη και προσπαθούμε την ώρα που το κάνουμε ν' ανεβάσουμε το βιβλίο προς τα πάνω σπρώχνοντάς το με το κοιλιακό μας τοίχωμα. Στη συνέχεια, εκπνέουμε ήρεμα και προσπαθούμε να κατεβάσουμε το βιβλίο ρουφώντας το στομάχι μας.

Πώς θα προλάβω την άνοια;

Προβλήματα σε μνήμη, ομιλία, συγκέντρωση και σκέψη, καταστρέφουν την ποιότητα ζωής. Είναι κομμικό να αναγνωρίσουμε εγκαίρως την άνοια και να την αντιμετωπίσουμε, όπως και να την προσπαθήσουμε να την αποφύγουμε, θωρακίζοντας τη μνήμη και τις πνευματικές μας δεξιότητες.

Δεν πίνω αλκοόλ. Η υπέρταση που προκαλεί η κατανάλωση αλκοόλ, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την άνοια.

Τρέφομαι σωστά. Φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Αθλούμαι. Αποτρεπτικές της άνοιας θεωρούνται ασκήσεις οι οποίες συνδυάζουν ισορροπία, κίνηση και ενδυνάμωση. Αρχίστε μαθήματα χορού όπως το ταγκό ή κάνετε ποδήλατο.

Κοιμάμαι καλά. Όταν δεν κοιμόμαστε επαρκώς, τότε συσσωρεύουμε στον εγκέφαλο μια πρωτεΐνη, την βήτα αμυλοειδή, η οποία συμβάλλει στην εμφάνιση του Αλτσχάιμερ. Το βράδυ αποφύγετε καφεΐνη, επεξεργασμένα τρόφιμα και προϊόντα με ζάχαρη.

Δεν καπνίζω. Ο καπνός αυξάνει κατά 45% τις πιθανότητες να εμφανίσετε άνοια.

«Γυμνάζω» τον εγκέφαλό μου. Είτε λύοντάς σταυρόλεξα είτε μαθαίνοντας μια ξένη γλώσσα!

Η άνοια είναι ένα σύνδρομο που πλήττει τις νοητικές λειτουργίες, συνήθως μετά τα 65. Και νωρίτερα όμως επηρεάζει έναν στους 100 ανθρώπους. Η βασικότερη αιτία της είναι η νόσος Αλτσχάιμερ αλλά μπορεί να προκληθεί και από ένα σοβαρό εγκεφαλικό επεισόδιο ή τη νόσο Πάρκινσον.



Στεκόμαστε μπροστά σε έναν καθρέφτη

Φανταζόμαστε πως υπάρχει μπροστά μας ένα κέρι. Προσπαθούμε να φυσάμε συνεχώς (παρεταταμένη εκπνοή) αυτό το κέρι και παράλληλα παρατηρούμε στον καθρέφτη το κοιλιακό μας τοίχωμα να τραβιέται προς τα μέσα, σαν να ρουφάμε την κοιλιά μας.

Εξάσκηση σε κατάσταση ηρεμίας. Θα μάθετε ευκολότερα να αναπνέετε σωστά και σταδιακά θα χρησιμοποιείτε την αναπνοή σας για να ηρεμήσετε σε δύσκολες καταστάσεις που το σώμα σας θα είναι εκτός ελέγχου.