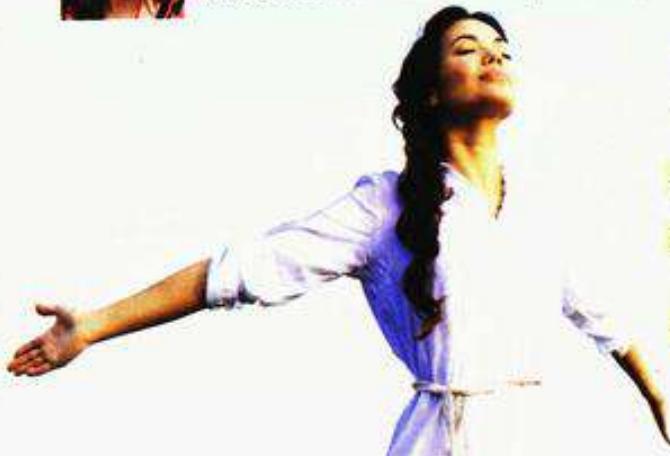




Της δρ Δέσποινας Κοτσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Η σωστή αναπνοή είναι υγεία!

Aναπνέουμε 18 φορές το λεπτό, αλλά δεν είναι βέβαιο ότι αναπνέουμε σωστά. Αναπνέουμε βαθιά και αργά ή πρικά και γρήγορα: Το σωστό είναι να αναπνέουμε από τη μύτη ώστε τελικά ο αέρας μέσω της τραχείας να φτάνει στους πνεύμονες. Η βλεννούγοντας της μύτης προσαρμόζει τον αέρα στη θερμοκρασία του σώματός (γύρω στους 37° Κελσίου), ενώ το επιθήλιο της μύτης τον φίλτραρει από ξένα σωματίδια που ενδεχομένως εισχωρτούν μαζί του. Ετοι, αποστειρώνετος πλέον, προχώρα προ το κατώτερο αναπνευστικό. Δυστυχώς, ο αύγχρονος και απαιτητικός τρόπος ζωής επηρέαζει και τον τρόπο με τον οποίο αναπνέουμε, διότι εκείνη την ώρα διοχετεύουμε την προσπάθειά μας και την προσοχή μας σε δραστηριότητες που θεωρούμε σπουδαιότερες.

Η αναπνοή που είναι επιδίδιμη για την υγεία μας:

Πρώτη αναπνοή. Είναι ευκολότερη γιατί απαιτεί μικρότερη προσπάθεια.

Αναπνοή από το στόμα. Είστι η υποβαθμισμένη ποιότητα του αέρα που φτάνει τελικά στους πνεύμονες μας. Η αναπνοή από το στόμα σφειλεῖται συνήθως σε πιθολογικά αιτία: Κρυολόγημα, αλλεργική ρινίτιδα ή οιδημα. Οταν το πρόβλημα αποκατασταθεί αναπνέουμε και πάλι από τη μύτη. Αν όμως, κρυολογούμε αυχνά ή εκδηλώνουμε αλλεργικές ρινίτιδες, συνηθίζουμε να αναπνέουμε από το στόμα ακόμη κι όταν η μύτη δεν είναι βουλωμένη. Άλλοι παθολογοί παράγοντες που αδηγούν 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.

Δεύτερη αναπνοή κοιλιακά. Αναπνέουμε θωρακικά, δηλαδή με το διάφραγμά μας. Στην κοιλιακή αναπνοή -την επιλέγουν κυρίως παχύσαρκοι ή άτομα με πιθολογικό πρόβλημα- οι μύτες της κοιλιάς εμπλέκονται στην αναπνευστική διαδικασία, οπότε δεν υπάρχει καλή αναπνευστική λειτουργία.

Τι θα γίνεται;

Μία είναι η λύση! Να μάθουμε να αναπνέουμε από την θώρακα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δυναμαρσύουμε το διάφραγμά μας, διότι μόνο τότε οι ιστοί θα οξυγονώνονται επαρκώς και θα λειτουργούν καλύτερα. Τα οφέλη δεν είναι ευκαταφρόντια: Καλύτερη ποιότητα ύπνου, μεγαλύτερες αντοχές και μικρότερη σωματική και πνευματική κόπωση. Η καλή οξυγόνωση των ιστών έγκουμπαζει τον εγκέφαλο και εξασφαλίζει πνευματική διαύγεια. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη ενδυναμώνει τον εγκέφαλο και οδηγεί τη μήτη! Όσο μεγαλύτερη οξυγόνωση επιτυγχάνεται, τόσο πιο υγιή θα είναι τα κύτταρα, οι ιστοί και τα όργανα μας αλλά και πιο ήρεμο το νευρικό μας σύστημα, το οποίο καλαρώνει με τη σωστή αναπνοή.

Για να δυναμαρσύουμε το διάφραγμά μας, μπορούμε να κάνουμε κάποιες ασκήσεις καθημερινά για λίγη λεπτά, είτε το πρωί μόλις ξυπνήσουμε είτε το βράδυ πριν κοιμηθούμε. **Ασκηση στο κρεβάτι.** Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο κρεβάτι με χέρια και πόδια τεντωμένα και τοποθετούμε ένα ελαφρύ βιβλίο στο στομάχι. Παρνουμε μια βαθιά και μεγάλη εισπνοή από τη μύτη και προσπαθούμε την ώρα που το κάνουμε ν' συνεβασούμε το βιβλίο προς τα πάνω σπρώχνοντάς το με το κοιλιακό μας τοίχωμα. Στη συνέχεια, εκπνέουμε

ΥΓΕΙΑ TIVI

Τροφές «ασπίδα» κατά της χοληστερίνης

Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη μάχη ενάντια στη χοληστερίνη.

Ψάρια και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Μειώνουν την ορτριακή πίεση και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο ανάπτυξης θρόμβων στο αίμα. Πρωτοπορούν στη μάχη ακουμπρί, πέστροφα λίμνη, ρέγγα, σαρδέλες, τόνο και σολομό.

Ξυροί καρποί. Καρύδια, αμύγδαλα, φυστούκια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και διατηρούν τα αιμοφόρα αγγεία σε καλή κατάσταση. Αρκεί οι έντονοι καρποί να μην είναι αλατισμένοι ή επικαλυμμένοι με ζάχαρη.

Ελαιόλαδο. Περιέχει ισχυρό μείγμα αντιοξειδωτικών που μπορούν να μειώσουν την «κακή» χοληστερόλη και ταυτόχρονα διατηρούν την «καλή» (HDL) χοληστερόλη.

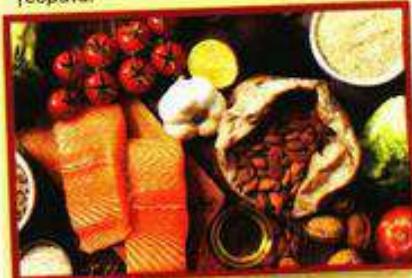
Πλιγούρι και πίτουρο βρόμης. Με διαλυτές φυτικές ίνες, οι οποίες μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη.

Φασόλια, μόλια, αχλάδια, δαμάσκηνα και κριθάρι. Με διαλυτές φυτικές ίνες που μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση της χοληστερόλης στο αίμα.

Μελιτζάνες και μπάμιες. Εχουν ελάχιστες θερμίδες και είναι καλές πηγές διαλυτών ίνων.

Μήλο, σταφύλι, φράουλα, εσπερι-δοειδή. Φρούτα πλούσια σ' έναν τύπο διαλυτών φυτικών ίνων που συμβάλλει στη μείωση της LDL χοληστερίνης. Αξιζουν ειδική μενιά φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βιταμίνη C και σε β-καροτένιο.

Σκόρδο και κρεμμύδι. Καταναλώστε τα σε γενναίες δόσεις σε σαλάτες και γεύματα.



ήρεμα και προσπαθούμε να κατεβάσουμε το βιβλίο ρουφώντας το στομάχι μας.

Ασκηση στον καθρέφτη. Στεκόμαστε μπροστά σε έναν καθρέφτη και φανταζόμαστε πώς υπόρχει μπροστά μας ένα κερί. Προσπαθούμε να φυσάμε συνεχώς (παρατεταμένη εκπνοή) αυτό το κερί και παράλληλα παρατηρούμε στον καθρέφτη το κοιλιακό μας τοίχωμα να τραβιέται προς τα μέσα, σαν να ρουφάμε την κοιλιά μας.