



Της Δρ. Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Ο λάθος τρόπος που αναπνέουμε απειλεί την υγεία μας. Κι αν νιώθουμε διαρκώς κουρασμένοι και χωρίς ενέργεια και αντοχές, μπορεί αυτός να είναι ο λόγος! Πάirnουμε μια βαθιά ανάσα και ξεκινάμε...

Τροφές «ασπίδα» κατά της χοληστερίνης

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

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

Σηροί καρποί. Καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και διατηρούν τα αιμοφόρα αγγεία σε καλή κατάσταση. Αρκεί οι ξηροί 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 βρώμης. Με διαλυτές φυτικές ίνες, οι οποίες μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη.

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

Μελιτζάνες και μπάμιες. Έχουν ελάχιστες θερμίδες και είναι καλές πηγές διαλυτών ινών.

Μήλο, σταφύλι, φρούλα, εσπεριδοειδή. Φρούτα πλούσια σ' έναν τύπο διαλυτών φυτικών ινών που συμβάλλει στη μείωση της LDL χοληστερίνης. Αξίζουν ειδική μνεία φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βιταμίνη C και σε β-καροτένιο.

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



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

Άσκηση στον καθρέφτη. Στεκόμαστε μπροστά σε έναν καθρέφτη και φανταζόμαστε πως υπάρχει μπροστά μας ένα κερί. Προσπαθούμε να φυσάμε συνεχώς (παρετατομένη εκπονη) αυτό το κερί και παράλληλα παρατηρούμε στον καθρέφτη το κοιλιακό μας τοίχωμα να τραβιέται προς τα μέσα, σαν να ρουφάμε την κοιλιά μας.

Η σωστή αναπνοή είναι υγεία!

Αναπνέουμε 18 φορές το λεπτό αλλά δεν είναι βέβαιο ότι αναπνέουμε σωστά. Αναπνέουμε βαθιά και αργά ή ρχά και γρήγορα: Το σωστό είναι να αναπνέουμε από τη μύτη ώστε τελικά ο αέρας μέσω της τραχείας να φτάνει στους πνεύμονες. Η βλεννογόνος της μύτης προσαρμόζει τον αέρα στη θερμοκρασία του σώματός (γύρω στους 37° Κελσίου), ενώ το επιθήλιο της μύτης τον φιλτράρει από ξένα σωματίδια που ενδεχομένως εισχώρησαν μαζί του. Έτσι, αποστειρωμένος πλέον, προχωρά προς το κατώτερο αναπνευστικό. Δυστυχώς, ο σύγχρονος και απαιτητικός τρόπος ζωής επηρεάζει 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 επιζήμια για την υγεία μας:

Ρχρή αναπνοή. Είναι ευκολότερη γιατί απαιτεί μικρότερη προσπάθεια.

Αναπνοή από το στόμα. Έτσι υποβαθμίζεται η ποιότητα του αέρα που φτάνει τελικά στους πνεύμονές μας. Η αναπνοή από το στόμα οφείλεται συνήθως σε παθολογικά αίτια: Κρυολόγημα, αλλεργική ρινίτιδα ή οίδημα. Όταν το πρόβλημα αποκατασταθεί αναπνέουμε και πάλι από τη μύτη. Αν όμως κρυολογούμε συχνά ή εκδηλώνουμε αλλεργικές ρινίτιδες, συνηθίζουμε να αναπνέουμε από το στόμα ακόμη κι όταν η μύτη δεν είναι βουλωμένη. Άλλοι παθολογικοί παράγοντες που οδηγούν στην αναπνοή από το στόμα μπορεί να είναι το στραβό διάφραγμα ή κάποιος πολύποδος που εμποδίζει τη διέοδα του αέρα μέσω της ρινικής κοιλότητας: Οτορινολαρυγγολόγος θα συστήσει την κατάλληλη

θεραπεία.

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

Τι να κάνω;

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

Για να δυναμώσουμε το διάφραγμά μας, μπορούμε να κάνουμε κάποιες ασκήσεις καθημερινά για λίγα λεπτά, είτε το πρωί μόλις ξυπνήσουμε είτε το βράδυ πριν κοιμηθούμε.

Άσκηση στο κρεβάτι. Σηπλώνουμε ανάσκελο στο κρεβάτι με χέρια και πόδια τεντωμένα και τοποθετούμε ένα ελαφρύ βιβλίο στο στομάχι. Πάirnουμε μια βαθιά και μεγάλη εισπνοή από τη μύτη και προσπαθούμε την ώρα που το κάνουμε ν' ανεβάσουμε το βιβλίο προς τα πάνω σηπώνοντάς το με το κοιλιακό μας τοίχωμα. Στη συνέχεια, εκπνέουμε