

۵ پیشنهاد برای افزایش کیفیت زندگی



برای ۵ دقیقه هم که شده است، هر گونه گرفتاری و مشکلات زندگی روزمره خود را فراموش کنید و به راه های زیادی که برای بهبود کیفیت زندگی، آسان کردن زندگی و افزایش سال های باقی مانده عمر وجود دارد، فکر کنید. اگر چه فهرست ذیل که در سایت «Prevention» آمده است کامل نیست، اما نقطه آغازی است .

سلامت نیوز: برای ۵ دقیقه هم که شده است، هر گونه گرفتاری و مشکلات زندگی روزمره خود را فراموش کنید و به راه های زیادی که برای بهبود کیفیت زندگی، آسان کردن زندگی و افزایش سال های باقی مانده عمر وجود دارد، فکر کنید. اگر چه فهرست ذیل که در سایت «Prevention»؛ 171#& آمده است کامل نیست، اما نقطه آغازی است تا شما به سلامت خود بیشتر توجه کنید. پس سعی کنید چند مورد از این روش ها را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

فرد مورد علاقه خود (والدین، فرزندان) را در آغوش بگیرید تا هورمون هایی مانند اکسی توسین که مانع از افسردگی می شود، بیشتر ترشح شود.

حداقل ۱۰ نعمتی را که برای آن سپاسگزار خداوند هستید، بنویسید. نتایج بررسی های متعدد نشان می دهد، سپاسگزاری باعث نشاط و سلامت بیشتر می شود.

در طبیعت گل ها را بو کنید تا آرامش و انرژی شما بیشتر شود. با بو کردن گل، مولکول های موجود در اسانس طبیعی آن ها وارد سیستم عصبی می شود و این امر باعث تعادل هورمونی می شود.

آب تازه صیفی جات را بخورید تا بدن انرژی لازم را کسب کند.

بین وعده های غذایی، تنقلات سالم مانند بادام، سبزیجات و نان های سبوس دار میل کنید تا نه تنها خلق و خوی شما بهتر شود بلکه به علت نظم پیدا کردن میزان قند، وزن بدن نیز تعادل پیدا کند.

هر چند ساعت به مدت ۵ دقیقه نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق با کاهش دادن هورمون های استرس باعث کاهش اضطراب می شود. این امر برای داشتن خواب بهتر و وزن مناسب نیز مفید است.

با چند ساعت مدیتیشن و دور بودن از فناوری های روز می توانید به احساس آرامش بیشتری دست یابید.

سالاد سبزیجات را که سرشار از ویتامین، مواد معدنی و کلروفیل است به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

حداقل یک وسیله حاوی ماده شیمیایی سمی را از محیط زندگی خود حذف کنید. به عنوان مثال خوش بوکننده هوا.

یک کار خیر، هر چه که باشد، انجام دهید.

با استفاده از برس نرم از قسمت پایین پا به طرف قلب، بدن را ماساژ بدهید تا جریان خون بهبود یابد و جریان لنف عادی و تراکم سموم در بافت ها کمتر شود.

کمی سولفات منیزیم را به آب وان اضافه کنید. منیزیم موجود از طریق پوست جذب می شود و باعث شل شدن عضله، کاهش درد و حفظ سلامت قلب می شود.

۹۰ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده است. با خوردن آب کافی بسیاری از دردها مانند سردرد کاهش می یابد.

در طبیعت پیاده روی کنید. درختان و گیاهان به طور منظم دی اکسیدکربن را به اکسیژن غنی تبدیل می کنند. هوای اکسیژن دار باکتری و ویروس را از بین می برد، تنفس را بهبود می دهد و مانع از بروز سرطان می شود.

روزی ۳ تا ۲ وعده میوه بخورید. میوه هایی با رنگ های شاد، سرشار از فیتونیوترینت است. فیتونیوترینت از بدن در برابر بیماری مغز محافظت می کند.

منبع: روزنامه خراسان