

Efectuați analize regulate

Una dintre măsurile majore de evitare a îmbolnăvirilor o reprezintă efectuarea regulată a unui set de analize uzuale, care să evidențieze eventuale predispoziții pentru îmbolnăviri.

Analizele de sânge, sumarul de urină, o electrocardiogramă și o spirometrie sunt teste care arată cât de sănătoși suntem și care sunt factorii de risc la care suntem expuși.

Evitați aglomerația

Mijloacele de transport în comun, marile magazine ori sălile de cinema, mai exact zonele aglomerate pot fi o sursă puternică de îmbolnăvire.

Viroze, răceli, infestarea cu păduchi, hepatita sunt doar câteva dintre afecțiunile care pot fi dobândite ca urmare a expunerii unor asemenea medii. Evitarea pe cât posibil a acestor aglomerări reprezintă o metodă de profilaxie.

Intrarea în colectivitate a preșcolarilor este, de asemenea, momentul în care se produc cele mai multe îmbolnăviri la această categorie de vârstă. Prevenirea răspândirii îmbolnăvirilor se face doar printr-o atenție sporită a părinților și prin evitarea contactului dintre copiii sănătoși și cei bolnavi.

Poluarea

Poluarea din atmosferă este asociată cu numeroase probleme de sănătate, cele mai importante fiind afecțiunile pulmonare. Aerul poluat poate fi un factor major de risc inclusiv pentru autism, ADHD sau obezitate.

Ca măsuri preventive, e importantă urmărirea raportului emis de meteorologi, care cuprinde și date privind nivelul poluării din aer. În zilele în care concentrația de ozon din aer este foarte ridicată trebuie evitată petrecerea îndelungată a timpului în mediul exterior.

Igiena alimentației

Un regim sănătos de alimentație trebuie să conțină anumite repere orientative ce încep cu orarul bine stabilit al meselor, un ambient adecvat și se termină cu evitarea alimentelor alterate sau cu termen de garanție depășit.

Înainte de fiecare masă, păstrați-vă câteva minute pentru a vă liniști și relaxa;
nu purtați discuții în contradictoriu cu ceilalți comensali și nici la telefonul mobil;
mestecați lent și bine, astfel veți avea posibilitatea de a savura pe deplin gustul mâncării, deoarece aceasta va veni în contact cu toate papilele linguale gustative;
înghițiți încet și faceți mici pauze după fiecare 3-4 înghițituri, pentru a preveni aerofagia („înghițirea” de aer, ce vă umple stomacul în locul alimentelor);
nu consumați apă în timpul meselor sau imediat după masă, deoarece aceasta modifică pH-ul sucurilor digestive, lăsând alimentele în bună parte nedigerate;
respectați numărul de cel puțin trei mese în cursul unei zile – 3 mese și două gustări – și nu săriți peste micul dejun, acesta este obligatoriu;
ultima masă a zilei trebuie luată cu cel puțin 3-4 ore înainte de culcare, pentru a avea un program optim de somn;
după mesele bogate trebuie evitată poziția de culcat, cel puțin o oră. În acest fel sunt prevenite tulburările digestive asociate unei hernii hiatale potențiale (alunecarea unei porțiuni de stomac din abdomen în torace, prin hiatusul esofagian al diafragmului – mușchiul despărțitor situat între torace și abdomen);
după mese, nu este indicat efortul fizic sau intelectual, impunându-se un repaus de 30 minute.

evitați alimentele bogate în aditivi și conservanți, adaosurile pentru gust și aromele nenaturale, ce diminuează activitatea și eficacitatea sistemului imunitar. Alimentația cât mai naturală, preparată prin metodele clasice de fierbere sau coacere, fără grăsimi sau potențiatori de gust, este cea mai bună alegere. consumați fructe și legume proaspete în cantități cât mai mari;

Igiena corpului

Igiena corpului se asociază cu activitatea corectă a organismului, duce la îmbunătățirea schimbului de substanțe cu mediul, a circulației sangvine, digestiei alimentare, respirației, dezvoltării posibilităților fizice și intelectuale a omului. Igiena corpului necesită, mai întâi de toate, păstrarea curățeniei pielii. Rolul pielii pentru organism e foarte important!

Pe lângă plămâni, pielea participă la respirație: prin tuburile excreției sudoripare, în fiecare zi se excretă din organism în jur de 700g de apă, cu ajutorul căruia se elimină din organism substanțele toxice, ce apar în urma activității vitale a organismului. În același timp, pielea apără organismul de agenții externi.

Păstrarea pielii în curățenie e necesară pentru activitatea ei normală. Praful, nimerind pe piele și amestecându-se cu excrețiile sărate a sudorii, astupă canalele de excreții ale glandelor sudoripare, astfel încălcând regimul normal funcțional al pielii. În fine, pe piele se pot acumula microorganisme patogene, care sunt periculoase pentru viața și sănătatea omului.

Aflarea sistematică a pielii sub acțiunea murdăriei poate duce la dezvoltarea diferitelor boli. De aceea e foarte important spălarea regulată a corpului cu săpun și apă fierbinte.

Îngrijirea părului necesită o acuratețe deosebită, pentru că în păr deseori nimereste praful și murdăria. Măinile trebuie spălate cu săpun mai multe ori pe zi. Unghiile de la mâini trebuie tăiate și permanent păstrate în curățenie. În murdăria ce se adună sub unghii, deseori se rețin microbi.

Curățirea zilnică a dinților cu pastă de dinți apără dinții de deteriorarea lor timpurie, întărește gingiile și elimină mirosul neplăcut din gură. Curățirea dinților se face doar cu peria personală, în direcția de sus în jos. Dinții trebuie curățați dimineața și seara, dar și după fiecare masă, dacă aveți posibilitatea.

Stil de viață sănătos

Respectați principiile unei nutriții optime (cantități potrivite, variate și echilibrate)

Chiar dacă există sute de teorii ale unei diete sănătoase, cu informații mai mult sau mai puțin înțelese, sunt patru principii de bază referitoare la dieta de care trebuie să ții cont pentru a duce un stil de viață sănătos:

Măncați alimente integrale, neprocesate

Este aproape imposibil de evitat toate chimicalele și alimentele procesate din meniul zilnic, însă trebuie încercat consumarea a cât mai puține din astfel de produse. În general, ceea ce intră în stomac ar trebui să aibă un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne. A se evita carbohidrații albi și zahărurile din meniu. Reducerea cantității de pâine, paste, prăjituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prăjiți și așa mai departe.

Varietatea în dietă

Organismul nostru este complex și are nevoie de o cantitate variată de nutrienți pentru a funcționa corect. Prin urmare, trebuie consumate produse din mai multe grupuri alimentare. Este nevoie de toți cei trei principali macronutrienți: proteine, grăsimi, carbohidrați. Conform unor cercetători, cele mai sănătoase diete sunt cele bogate în grăsimi sănătoase și scăzute în carbohidrați. Este important a se consuma și produse care

conțin acizi grași Omega-3: pește gras precum somonul, semințe de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanți și micronutrienții: toate vitaminele și mineralele de care organismul are nevoie pentru a funcționa optim.

Consumați cantități mari de legume

Cele mai multe legume sunt bogate în vitamine și minerale. Încercați să consumați cât mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sănătoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar și legumele crucifere precum conopida, broccoli și varza.

Și fructele sunt importante în dietă deoarece sunt bogate în antioxidanți și nutrimente, însă unele conțin mult zahăr și de aceea trebuie consumate cu moderație.

Practicați orice activitate fizică.

Pentru a avea o viață lungă și fără boli, alături de o dietă sănătoasă, mai este nevoie de activitate fizică. Încercați să faceți sport de două ori pe săptămână.

Oferiți organismului suficient timp să se odihnească (relaxare, somn)

Este important să vă treziți în fiecare dimineață la aceeași oră și să mergeți la culcare când vă simțiți obosiți. Dacă respectați acest principiu timp de câteva zile, organismul se va regla și vă veți simți mai plini de energie pe zi ce trece.

Eliminați stresul

Stresul afectează starea de sănătate a organismului. Există numeroase metode prin care puteți să țineți sub control stresul, de la yoga și meditație până la practicarea unor sporturi. Găsiți cea mai eficientă modalitate care vă ajută să vă relaxați și să nu vă mai gândiți la probleme.

Puteți chiar să mergeți la cursuri de management al stresului sau la un psiholog, dacă considerați că nu reușiți să eliminați stresul și aveți nevoie de ajutor calificat. Nu este o rușine să apălați la astfel de soluții, ba chiar este indicat în ziua de azi când ne acordăm atât de puțin timp pentru propria persoană.

Fiiți o persoană moderată

Ultimul principiu al unui stil de viață sănătos este moderația, însă moderația nu se aplică doar la consumul de alcool sau alte vicii. Suprasolicitarea la locul de muncă, obsesia de slăbire și chiar mersul prea des la sala de fitness reprezintă alte obiceiuri nesănătoase de care trebuie să țineți cont.