

Υγεία

ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

& ομορφιά • Διατροφή • γυμναστική

ΤΕΥΧΟΣ 24 • 5€

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΤΑ ΠΑΝΤΑ
ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ

Εστιά

ΤΟ ΦΥΛΑΧΤΟ
ΤΩΝ
ΕΛΛΗΝΩΝ

ΞΕΡΟΥΜΕ
ΤΙ **ΤΡΩΜΕ?**

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ:
προλαμβάνει
πολλές ασθένειες

*Λαχυσαρκεία
& Βενολισμός*



ΑΝ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΗΤΑΝ... ΧΑΠΙ!

Το καλύτερο φάρμακο



Του Μουράτη Ελευθέριου
Οστεοπαθητικός, Φυσιοπαθολόγος



Τ

ο περπάτημα είτε γίνεται στην εξοχή είτε ακόμα και στη γειτονιά μας έχει τεράστια οφέλη για την υγεία μας. Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι αν ο καθημερινός περίπατος ήταν χάπι, θα γινόταν μια από τις πιο δημοφιλείς συνταγές των γιατρών μιας και η συμβολή του στην υγεία είναι τεράστια.

Το περπάτημα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών νόσων: από έμφραγμα και εγκεφαλικό μέχρι κατάγμα ισχίου και γλαύκωμα. Μπορεί να ακούγεται υπερβολικό, ωστόσο επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν τα παραπάνω. Το περπάτημα δε απαιτεί συνταγογράφηση, το ρίσκο παρενεργειών είναι ελάχιστο και τα οφέλη τεράστια:

Έλεγχος του Βάρους. Σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή η φυσική άσκηση (περπάτημα) είναι το κλειδί για τον έλεγχο του βάρους. Η διατήρηση του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα μειώνει τις πιθανότητες για Διαβήτη (τύπου 2) Καρδιολογικά προβλήματα, εγκεφαλικό, καρκίνο, άπνοια ύπνου (παθολογικό ροχαλητό) και οστεοαρθρίτιδα.

Έλεγχος της πίεσης. Η φυσική άσκηση δυναμώνει την καρδιά έτσι ώστε να μεταφέρει περισσότερο αίμα με λιγότερη ενέργεια και μικρότερη πίεση στις αρτηρίες. Η καλή φυσική κατάσταση είναι εξίσου αποτελεσματική στον έλεγχο της υπέρτασης όσο αρκετά φάρμακα.

Μείωση της πιθανότητας εμφράγματος. Ασκήσεις όπως το γρήγορο περπάτημα για 30- 60 λεπτά την ημέρα έχουν αποδειχτεί ότι μειώνουν σημαντικά το ρίσκο καρδιαγγειακών παθήσεων.

Αύξηση της "καλής" χοληστερόλης. Το περπάτημα αυξάνει το επίπεδο της (HDL) και συγχρόνως βοηθάει στο να μειωθούν τα επίπεδα της LDL, η οποία είναι η υπαίτια για τη δημιουργία αρτηριοσκλήρωσης.

Μείωση του ρίσκου για εγκεφαλικό. Καθημερινό γρήγορο ωριαίο περπάτημα μειώνει στο μισό την πιθανότητα εγκεφαλικού επεισοδίου.

Μείωση του ρίσκου καρκίνου και διαβήτη τύπου 2: Μια 20ετής έρευνα σε 72000 νοσοκόμες συνδέει το συχνό περπάτημα με μειωμένη συχνότητα αυτών των ασθενιών.

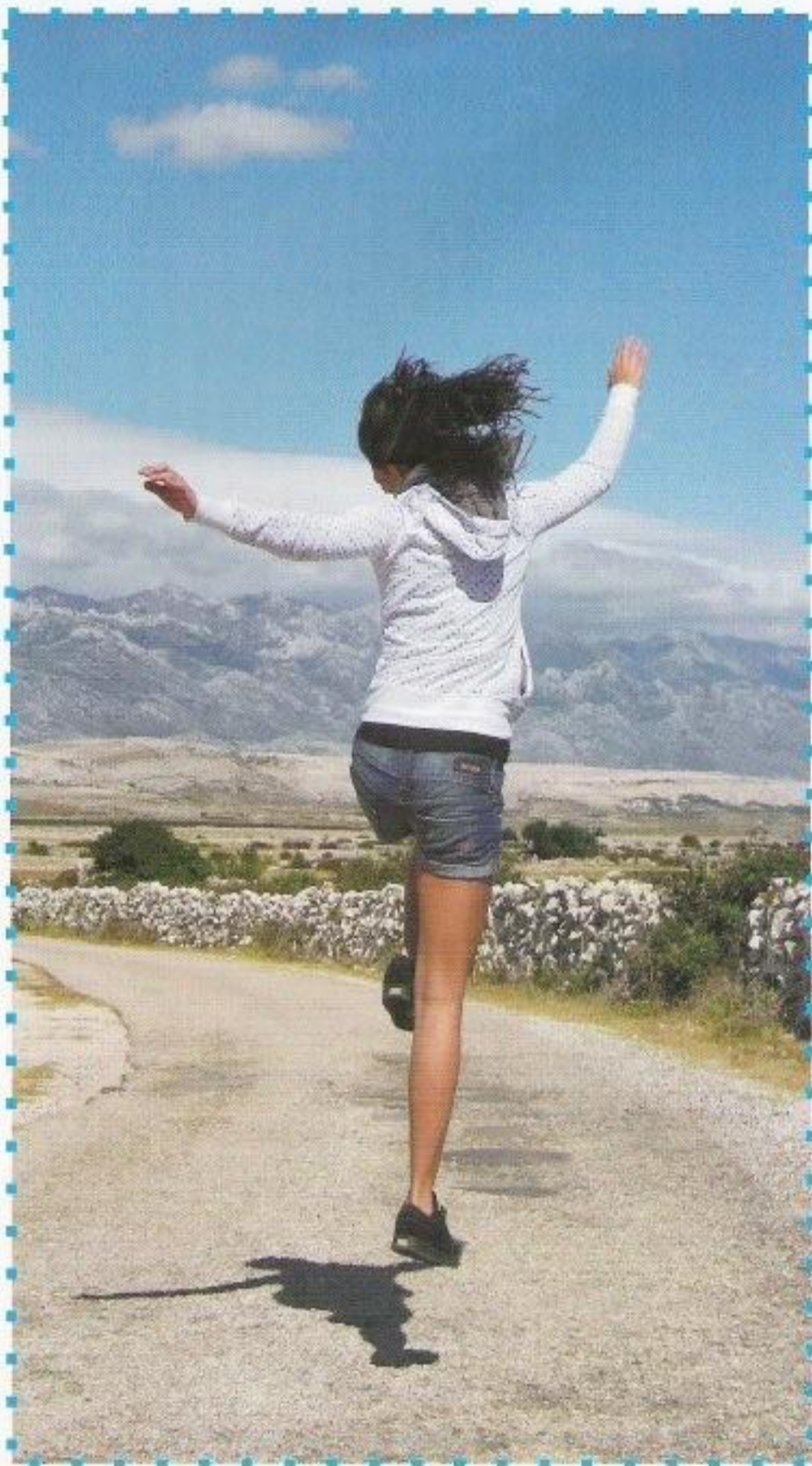
Άλλη έρευνα σε κατηγορία ανθρώπων υψηλού ρίσκου διαβήτη έδειξε μείωση του ρίσκου διαβήτη στο μισό όταν αυτοί συνδίασαν το περπάτημα με μειωμένη κατανάλωση λιπαρών τροφών και μείωση του βάρους τους κατά 5-7%.

Μείωση της ανάγκης επέμβασης για χολολιθίαση.

Έρευνα το Harvard σε 60000 γυναίκες έδειξε ότι το συχνό περπάτημα μειώνει την ανάγκη χειρουργίου χολολιθίασης στο 20-30%

Προστασία από κατάγμα ισχίου.

Το καθημερινό περπάτημα σε αποτελεί την κύρια μορφή πρόληψης αλλά και θεραπείας της οστεοπόρωσης (κύρια αιτία κατάγματος ισχίου)



Η λίστα είναι σχεδόν ατελείωτη. Πολλές έρευνες καταδεικνύουν ότι το καθημερινό περπάτημα βοηθά:

- Στην πρόληψη κατάθλιψης, καρκίνου του εντέρου, δυσκοιλιότητας, προβλημάτων στήσης
- Στην αύξηση του μέσου όρου ζωής
- Στη μείωση του άγχους
- Στη μείωση των συμπτωμάτων αρθρίτιδας και οσφυαλγίας
- Στην ενδυνάμωση μυών οστών και αρθρώσεων
- Στη βελτίωση του ύπνου
- Στη βελτίωση της διάθεσης και της αίσθησης ευτυχίας

Δημιουργήστε σταθερό πρόγραμμα

Μια σταθερή ρουτίνα είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας στο να κερδίσετε περισσότερα από το πρόγραμμα άσκησης. Καθημερινό περπάτημα 30-60 λεπτά συνίσταται. Ακολουθείστε αυτές τις συμβουλές για μεγαλύτερα οφέλη:

- Καθώς περπατάτε θα πρέπει να έχετε τη δυνατότητα να διατηρήσετε μια συζήτηση. Αν αναπνέετε πολύ άνετα αυξήστε το ρυθμό σας. Αν πάλι δυσκολεύεστε να μιλάτε και να αναπνεύσετε τότε μειώστε λίγο το ρυθμό.
- Αμέσως μετά τον φαγητό κάντε μια χαλαρή βόλτα για 10-15 λεπτά, μην ξαπλώσετε κατευθίαν. Το χαλαρό περπάτημα μετά το φαί βοηθά στην καλύτερη πέψη
- Το βραδάκι θυσιάστε μισή ώρα από την τηλεόραση πάρτε το σύντροφο σας ή κάποιον φίλο και βγείτε μια βόλτα για περπάτημα. Θα νιώσετε πολύ όμορφα.
- Τα σαββατοκύριακα ή όποτε βρίσκετε καιρό, επιλέξτε κάποιον από τους εκπληκτικούς προορισμούς για περπάτημα που έχει η χώρα μας

Το Καλύτερο Φάρμακο

Κάθε επιλογή για περπάτημα είναι καλή. Για τα μέγιστα θετικά αποτελέσματα επιλέξτε ταχύ περπάτημα για 45 λεπτά 5 φορές την εβδομάδα. Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα απευθυνθείτε στον γιατρό σας ή τον οστεοπαθητικό σας για το πρόγραμμα που ενδύκνεται σε εσάς

μουσική σκηνή. *Oasis* live

ώρα έναρξης 10:30 μ.μ.

ελληνικό ροκ, έντεχνο, λαϊκό πρόγραμμα
εκλεκτή κουζίνα

Κων. Καραμανλή 40 (πρώην Βεροίας)
ΔΙΑΒΑΤΑ τηλ.: 2310 783613

