

Top-Tipps, um dieses Jahr gesund zu bleiben

Eine einfache und sehr effektive Möglichkeit, Ihre Gesundheit zu verbessern, besteht darin, Ihre Ernährung zu ändern und nicht zu viel zu essen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die im Allgemeinen weniger Kalorien verbrauchen, länger leben. Die Art und Weise, wie wir essen, wirkt sich auch auf unsere Gesundheit aus. Essen in Eile oder „unterwegs“ kann zu Verdauungsstörungen und Sodbrennen führen. Die folgenden 5 Tipps können als guter Grundstart für Ihre Gesundheit verwendet werden. 1. Regelmäßige Übung: Dies hat sowohl physisch als auch emotional so viele gesundheitliche Vorteile. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, haben ein geringeres Risiko, an Depressionen zu erkranken. …



Eine einfache und sehr effektive Möglichkeit, Ihre Gesundheit zu verbessern, besteht darin, Ihre Ernährung zu ändern und nicht zu viel zu essen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die im Allgemeinen weniger Kalorien verbrauchen, länger leben. Die Art und Weise, wie wir essen, wirkt sich auch auf unsere Gesundheit

aus. Essen in Eile oder „unterwegs“ kann zu Verdauungsstörungen und Sodbrennen führen. Die folgenden 5 Tipps können als guter Grundstart für Ihre Gesundheit verwendet werden.

1. Regelmäßige Übung: Dies hat sowohl physisch als auch emotional so viele gesundheitliche Vorteile. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, haben ein geringeres Risiko, an Depressionen zu erkranken. Wenn Sie neu im Sport sind, beginnen Sie mit dem Gehen. Selbst ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten sorgt dafür, dass Sie sich gesünder fühlen. Sport hat den zusätzlichen Vorteil, dass Ihre Herzmuskeln stark bleiben, Sie beim Abnehmen helfen, Ihren Cholesterinspiegel niedrig halten und sich energetischer fühlen. Das Einbeziehen einer Art von Belastungsübung, wie z. B. Krafttraining, hilft Ihnen dabei, mehr Kalorien zu verbrennen und Ihre Knochen und Gelenke gesund zu halten. Wenn Sie zuvor noch nicht mit Gewichten trainiert haben, trainieren Sie bitte unter Aufsicht eines qualifizierten Personal Trainers.

2. Stress abbauen: Stress ist einer der Hauptverursacher von Krankheiten in der westlichen Welt. Bei all dem Gerede von Rezessionen und mangelnder Arbeitsplatzsicherheit ist es kein Wunder, dass wir jetzt mehr denn je gestresst sind. Stress wurde mit zahlreichen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Schlaflosigkeit, Migräne, Magengeschwüren und Depressionen in Verbindung gebracht. Stress kann auf viele Arten bewältigt werden. Manche Menschen empfinden Bewegung als eine gute Entlastung von Stress. Andere finden vielleicht Yoga, Meditation oder nehmen sich einfach eine Auszeit, um Stress abzubauen. Es gibt auch bestimmte pflanzliche Heilmittel, die kurzfristig helfen können. Passiflora und Avena Sativa sind zwei solche Kräuter, die bis zu einem Monat lang zweimal täglich eingenommen werden können.

3. Diät: Das Essen der richtigen Lebensmittel in den richtigen Mengen ist für Ihr Streben nach einem gesunden Start von größter Bedeutung. Schauen wir uns zuerst die Lebensmittel an,

die ausgeschnitten oder zumindest reduziert werden sollen. Rotes Fleisch, frittierte Lebensmittel, Junk Food, Fertiggerichte, Imbissbuden und verarbeitete Lebensmittel werden Sie von Ihren Gesundheitszielen abhalten. Junk Food, Fertiggerichte und Imbissbuden enthalten im Allgemeinen immer viel Salz und gesättigte Fettsäuren. Rotes Fleisch und frittierte Lebensmittel stehen im Zusammenhang mit Herzerkrankungen und hohem Cholesterinspiegel.

Sie sollten auch versuchen, sich von gehärteten Fetten fernzuhalten. Diese sind in frittierten Lebensmitteln, Margarinen, Keksen und Kuchen enthalten. Diese Fette sind gefährlich, da sie das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen. Die Reduzierung von Kaffee und Alkohol kann einen enormen Einfluss auf Ihr Energieniveau haben. Übermäßiger Alkoholkonsum hängt mit einer Vielzahl von Gesundheitszuständen zusammen, wie z. B. hohem Cholesterinspiegel, hohem Blutdruck und gewichtsbedingten Zuständen.

Zu den Lebensmitteln, die Ihnen Energie geben und Ihren Kreislauf fördern können, gehören Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Warenöle wie Olivenöl, Leinsamen, Fischöle und Kokosnussöl. Wenn Sie mehr Gemüse und Linsen in Ihre Ernährung aufnehmen, können Sie auch etwas mehr Gewicht verlieren und Ihr Immunsystem stärken.

Rotes Fleisch und Fette aus gebratenem und Junk Food produzieren auch freie Radikale in unserem Körper. Diese freien Radikale wurden mit einer Reihe von Krankheiten wie Diabetes, rheumatoider Arthritis und Krebs in Verbindung gebracht. Das Reduzieren von kohlenstoffhaltigen Getränken ist auch ein Muss in Ihrem neuen Gesundheitsplan. Diese Getränke sind voller Zucker und regelmäßige Einnahme kann gesundheitsschädlich sein. Die zuckerfreien Versionen dieser Getränke sind tatsächlich schädlicher, da die künstlichen Süßstoffe mit einer Vielzahl von Krankheiten wie Osteoporose und Verdauungsproblemen in Verbindung gebracht wurden. Wasser hat viele gesundheitliche Vorteile. Sie sollten 8 Gläser

pro Tag (1-1,5 Liter) anstreben. Es ist wichtig zu bedenken, dass Wasser auch in Fruchtsäften, Salaten und bestimmten Früchten enthalten ist.

4. Nahrungsergänzungsmittel. Sie können problemlos einige Nahrungsergänzungsmittel in Ihren Tagesablauf aufnehmen, um Ihre Immunität und Ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern. Die Ergänzung Nummer eins, die ich empfehlen würde, ist ein Probiotikum von guter Qualität. Dadurch erhalten Sie essentielle gute Bakterien, die für ein gesundes Verdauungssystem erforderlich sind. Probiotika helfen auch, das Immunsystem zu unterstützen und zu stärken. Sie können die Probiotika während der Wintermonate einnehmen, um die Verdauung zu unterstützen und die Winterwanzen zu bekämpfen. Essentielle Fettsäuren aus Fischölen oder Leinsamenöl sind ein weiteres Nahrungsergänzungsmittel, das Ihrer allgemeinen Gesundheit hilft. Diese ätherischen Öle sind für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und eine gesunde Gehirnfunktion erforderlich und können Entzündungen im Körper hervorragend reduzieren. Diese Fettsäuren tragen auch zur Erhaltung gesunder Gelenke bei. Antioxidantien sind erforderlich, um die freien Radikale, denen wir durch Ernährung, Umwelt und Umweltverschmutzung ausgesetzt sind, „aufzuwischen“. Antioxidantien gibt es in vielen verschiedenen Formen. Beispiele sind Vitamin C, Vitamin E, Selen, Acai-Beere, Beta-Carotin, Alpha-Liponsäure und Coenzym Q10. Dies ist keineswegs eine vollständige Liste. Antioxidantien sind auch in bestimmten Lebensmitteln wie Beeren und farbigem Obst und Gemüse erhältlich. Diese Ergänzungen sollten für maximalen Nutzen in Kombination eingenommen werden. Sie können die Kombinationen von Monat zu Monat ändern.

5. Schlaf. Guter Schlaf ist entscheidend für Ihre Gesundheit. Unzureichender Schlaf ist mit vielen Erkrankungen wie Angstzuständen, Panikattacken, Depressionen, Kopfschmerzen und Gewichtszunahme verbunden. Vielen Menschen, die Schlafstörungen haben, fällt es schwer, abzuschalten. Dies kann behandelt werden, indem Sie irgendeine Art von Übung in Ihren

Tagesablauf aufnehmen oder eine „Auszeit“ finden, bevor Sie ins Bett gehen. Yoga und Atemübungen können Ihnen auch helfen, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen. Es gibt auch einige gute pflanzliche und homöopathische Mittel, die eingenommen werden können, um Ihnen einen natürlichen, gesunden Schlaf zu ermöglichen. Diese Mittel wirken nicht wie herkömmliche Schlaftabletten. Homöopathische und pflanzliche Heilmittel wirken im Einklang mit dem Körper und sorgen für einen natürlichen Schlaf. Die folgenden homöopathischen Mittel werden üblicherweise bei Schlaflosigkeit verschrieben: Coffea, Nux Vomica, Passiflora und Cocculus. Pflanzliche Heilmittel, die früher Schlafstörungen hatten, sind: Baldrian, Avena Sativa, Passiflora und Schädeldedecke. Bitte konsultieren Sie einen qualifizierten Homöopathen, Kräuterkundler oder eine spezialisierte homöopathische Apotheke zu bestimmten Arzneimitteln, die Sie möglicherweise benötigen. Andere einfache Maßnahmen, die Ihnen beim Schlafen helfen, bestehen darin, zwischen dem Essen und Schlafen eine Pause von mindestens 2 Stunden einzulegen und nachmittags Koffein zu vermeiden.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki