

إبتداءً من عام 2023 بصحة أفضل

01 فبراير 2023

مع بدء العام الجديد في محاولة للتعافي من جائحة COVID-19 ، من المهم النظر في جميع الوسائل الممكنة للبقاء بصحة جيدة. للتوضيح ، تساعد الكتب الثلاثة التالية في توضيح تأثير النظام الغذائي والصحة البدنية العامة والموقف العقلي من أجل تحقيق أفضل النتائج.

دروس من المناطق الزرقاء

لقد ناقشت Blue Zones عدة مرات في مدوناتي السابقة.

كما وصفته قناة CNN Sandee LaMotte في "عش لفترة أطول مع هذه الأطباق من" المناطق الزرقاء "في أمريكا":

"في عدد قليل من المجتمعات الفريدة في جميع أنحاء العالم ، يعيش الناس حياة طويلة وصحية ، حتى 100 وما بعده. ويشترك سكان هذه المناطق ، التي يطلق عليها اسم "المناطق الزرقاء" ، في بيئة وأسلوب حياة مشترك يعتقد العلماء أنهما يساهمان في إطالة عمرهم".

من بين المناطق الزرقاء التي تم تحديدها تشمل جزيرة إيكاريا في اليونان ؛ منطقة باراجيا في سارديني في إيطاليا ؛ شبه جزيرة نيكويا في كوستاريكا ؛ أوكيناوا ، اليابان ؛ ولوما ليندا ، كاليفورنيا.

دان بوتنر ، الذي لفت الانتباه لأول مرة إلى المناطق الزرقاء ، سارع في التأكيد على أنه بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون حتى 100 عام ، فإن الأمر لا يتعلق فقط بالنظام الغذائي. يتعلق الأمر بمشاركة بيئة وأسلوب حياة مشتركين يتضمن المشي المنتظم (أو ركوب الدراجات) ، والبستنة ، والعيش مع العائلة والأصدقاء المقربين ، وله هدف في الحياة ، وغالباً ما ينتمون إلى مجموعة اجتماعية أو دينية.

كجزء من نمط الحياة في المنطقة الزرقاء ، من الواضح أن النظام الغذائي مهم كما يناقش Buettner في كتابه الجديد The Blue Zones American Kitchen: 100 Recipes to Live to 100.

الركائز الخمسة لأنظمة المنطقة الزرقاء هي: الحبوب الكاملة ، والخضروات في الموسم ، والدرنات ، والمكسرات ، والفاصوليا.

حمية المنطقة الزرقاء هي نوع مختلف من حمية البحر الأبيض المتوسط الموصى بها على نطاق واسع ، ولكن مع كميات أقل من الأسماك واللحوم. الجبن من حليب الماعز أو الغنم. تم تضمين بعض العناصر المدهشة في بعض المناطق مثل البطاطا الحلوة الأرجوانية في أوكيناوا ، والتي تعتبر صحية بشكل خاص. عادة ما يتم تحضير اليخنات والشوربات.

من المؤكد أن التحول إلى هذا النوع من النظام الغذائي ليس بالأمر السهل. ومع ذلك ، فإن التحرك في هذا الاتجاه خطوة بخطوة سيكون له بلا شك تأثير. ضع في اعتبارك أيضاً الحاجة إلى إجراء تغييرات في نمط الحياة ، إن أمكن!

التنفس بشكل صحيح

يبدأ كتاب New York Times الأكثر مبيعا لجيمس نيستور بعنوان Breath: The New Science of a Lost Art بهذه النصيحة: "بعض النظر عما تأكله ، وكم تمارس الرياضة ، وكم كنت نحيفا أو صغيرا أو قويا ، فلا شيء يهم إذا أنت لا تتنفس بشكل صحيح.

قد يكون رد فعلك الأول: "هل هناك كتاب كامل عن هذا؟" الإجابة هي نعم - ولهذا السبب أصبحت من أكثر الكتب مبيعا في نيويورك تايمز!

هذا كتاب رائع حقاً يؤكد أنه يجب أن تتنفس من أنفك وليس من فمك. الأسباب الكامنة وراء ذلك رائعة حقاً وتوضح مدى سهولة عدم استخدام أجسادنا بشكل صحيح.

تشمل النقاط الرئيسية للتنفس من خلال أنفك مرشحات كل من الهواء الداخل وتسخين الهواء نحو درجة حرارة الغرفة - وكلاهما مهم جداً. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك التحكم في عملية التنفس، بما في ذلك عمق ومدة الاستنشاق للزفير وكذلك عند الزفير، وهي مهمة أيضاً.

كل هذه التفاصيل لها تأثير. أنا أوصي بقراءة هذا الكتاب. أنا مقتنع بأنه من الضروري الانتباه إلى كيفية تنفسنا. يبدو أن الرقم السحري للتنفس المتواصل للداخل والخارج هو 5.5 (أساساً 6) في الدقيقة، إن أمكن، لتحقيق أقصى قدر من الفوائد. هذا يجلب الأكسجين إلى جسمك قدر الإمكان، ويزيل ثاني أكسيد الكربون.

نتائج البحث والتفاصيل الثرية للسياق التاريخي والجذور العميقة للعمليات الصحيحة رائعة حقاً وجيدة الفهم. نحن جميعاً مشغولون جداً، ولكن في هذه الحالة، من المهم التركيز على ما تفعله في كل لحظة من حياتك!

الاستمتاع بالطيور والتخلص من التوتر

قد يفاجئك هذا الموضوع ولكنه شيء يمكننا القيام به جميعاً.

كتاب جديد من تأليف Joan E. Strassmann بعنوان *Slow Birding: The Art and Science of Enjoy Birds in Your Own Backyard* يوضح كيف أن الاستمتاع بالطيور في الفناء الخلفي الخاص بك أو حتى خارج نافذة الشقة يمكن أن يكون مجزياً للغاية.

قد لا تدرك عدد أنواع الطيور الموجودة في منطقتك وقد تأتي إلى الفناء الخلفي الخاص بك. بمساعدة وحدة تغذية الطيور الخاصة التي تلتقط الصور وتحدد كل نوع من الطيور، لاحظت المؤلف 70 نوعاً مختلفاً يزورون الفناء الخلفي لها.

قد تكون الطيور عبارة عن طيور جايز زرقاء، وروبيز، ونمنمة، وطيور محاكية، وطيور نقالة، على سبيل المثال. قد ترغب في رؤية المزيد والمزيد من أنواع الطيور أثناء تقدمك.

في الكتاب، يسلط ستراسمان الضوء على قصص عشرين طائرًا - تقارير رائعة تربطنا بالطبيعة، "البرية" خارج نوافذ مطبخنا مباشرة. مع حياتنا المدللة، من الواقعي أن نفهم التحديات العديدة التي يواجهها جيراننا الثمينون الصغار.

معرفة ما يجري في الحي هو اختبار للواقع خاصة مع تغير درجات الحرارة والنباتات والعديد من الأشياء الأخرى.

مرة أخرى، أوصي بشدة بشراء وحدة تغذية الطيور - حتى بيت الطيور الذي تحبه بعض الطيور. لن تندم على هذا الارتباط الإضافي بالطبيعة. سيأخذ انتباهك بعيداً عن ضغوط اليوم.

الحد الأدنى

يوصى بشدة بإبقاء عقلك بعيداً عن مشاكل اليوم والتركيز على ما يمكن أن يحسن صحتك لعام 2023. يمكن أن يكون تناول أكبر عدد ممكن من الأطعمة الصحية، والتنفس من خلال أنفك، والاهتمام بالطيور في الفناء الخلفي الخاص بك بداية ممتازة للعام الجديد!