

Iniziamo il 2023 con la migliore salute

Febbraio 01, 2023

Mentre iniziamo un nuovo anno cercando di riprenderci dalla pandemia di COVID-19, è importante esaminare tutti i mezzi possibili per rimanere in salute.

Per dimostrare, i seguenti tre libri aiutano a illustrare l'impatto della dieta, della salute fisica generale e dell'atteggiamento mentale al fine di ottenere i migliori risultati.

Lezioni dalle zone blu

Ho discusso diverse volte delle zone blu nei miei blog precedenti.

Come descritto da Sandee LaMotte della CNN in "Vivi più a lungo con questi piatti delle" zone blu "in America:"

"In poche comunità uniche in tutto il mondo, le persone vivono una vita lunga e sana, fino a oltre 100 anni. Soprannominate "zone blu", i residenti di queste aree condividono un ambiente e uno stile di vita comuni che gli scienziati ritengono contribuiscano alla loro longevità".

Tra le zone blu da identificare vi sono l'isola di Ikaria in Grecia; la regione della Barbagia in Sardegna in Italia; la penisola di Nicoya in Costa Rica; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California.

Dan Buettner, che per primo ha portato l'attenzione sulle zone blu, si affretta a sottolineare che per le persone che vivono fino a 100 anni, non si tratta solo di dieta. Si tratta di condividere un ambiente e uno stile di vita comuni che includono camminare regolarmente (o andare in bicicletta), fare giardinaggio, vivere con la famiglia e gli amici intimi, avere uno scopo nella vita e spesso appartenere a un gruppo sociale o religioso.

Come parte dello stile di vita della zona blu, la dieta è chiaramente importante come Buettner discute nel suo nuovo libro, *The Blue Zones American Kitchen: 100 Recipes to Live to 100*.

I cinque pilastri delle diete della zona blu sono: cereali integrali, verdure di stagione, tuberi, noci e fagioli.

La dieta della zona blu è una variazione della dieta mediterranea ampiamente raccomandata, ma con meno pesce e carne. I formaggi sono

di latte di capra o di pecora. Alcuni elementi sorprendenti sono stati inclusi in alcune zone come le patate dolci viola a Okinawa, che sono considerate particolarmente salutari. Gli stufati e le zuppe sono comunemente preparati.

Passare a questo tipo di dieta non è certo banale. Tuttavia, muoversi in quella direzione passo dopo passo avrà senza dubbio un impatto. Tieni presente anche la necessità di cambiamenti nello stile di vita, se possibile!

Respirare correttamente

Un libro bestseller del New York Times di James Nestor intitolato *Breath: The New Science of a Lost Art* si apre con questo consiglio: "Non importa cosa mangi, quanto ti alleni, quanto sei magro o giovane o forte, non importa se non stai respirando correttamente.

La tua prima reazione potrebbe essere: "C'è un intero libro su questo?" La risposta è sì, ed è per questo che è un bestseller del New York Times!

Questo è davvero un libro straordinario che sottolinea che devi respirare attraverso il naso NON la bocca. Le ragioni alla base di ciò sono davvero affascinanti e illustrano quanto sia facile non usare correttamente il proprio corpo.

I punti chiave includono respirare attraverso il naso che filtra sia l'aria in entrata che riscalda l'aria verso la temperatura ambiente, entrambi molto importanti. Inoltre, puoi controllare il processo di respirazione, compresa la profondità e la durata dell'inspirazione per il respiro in entrata e quando espiri, che sono anche molto importanti.

Tutti questi dettagli hanno un impatto. Consiglio fortemente di leggere questo libro. Sono convinto che sia fondamentale prestare attenzione a come respiriamo. Sembra che il numero magico di un flusso continuo di inspirazioni ed espirazioni sia di 5,5 (praticamente 6) al minuto, se possibile, per ottenere i massimi benefici. Questo porta ossigeno nel tuo corpo il più possibile, rimuovendo l'anidride carbonica.

I risultati della ricerca e i ricchi dettagli del contesto storico e le profonde radici filosofiche dei processi corretti sono davvero affascinanti e buoni da capire. Siamo tutti molto impegnati, ma in questo caso è importante concentrarsi su ciò che si fa in ogni momento della propria vita!

Divertitevi con gli uccelli e alleviate lo stress

Questo argomento potrebbe sorprenderti, ma è qualcosa che tutti possiamo fare.

Un nuovo libro di Joan E. Strassmann intitolato *Slow Birding: The Art and Science of Enjoying the Birds in Your Own Backyard* illustra come godersi gli uccelli nel proprio cortile o anche fuori dalla finestra dell'appartamento può essere così gratificante.

Potresti non renderti conto di quanti tipi di uccelli ci sono nel tuo quartiere e potrebbero venire nel tuo giardino. Con l'aiuto di una speciale mangiatoia per uccelli che scatta foto e identifica ogni tipo di uccello, l'autrice ha notato 70 tipi diversi che visitavano il suo cortile.

Gli uccelli possono essere ghiandaie blu, pettirossi, scriccioli, tordi e uccelli canori, per esempio. Vorresti vedere sempre più tipi di uccelli mentre vai avanti.

Nel libro, Strassmann mette in luce le storie di 20 uccelli: rapporti affascinanti che ci collegano alla natura, il "selvaggio" proprio fuori dalle finestre della nostra cucina. Con le nostre vite viziate, è rassicurante comprendere le numerose sfide affrontate dai nostri piccoli preziosi vicini.

Sapere cosa sta succedendo nel quartiere è un controllo della realtà, soprattutto perché le temperature, le piante e tante altre cose stanno cambiando.

Ancora una volta, consiglio vivamente di procurarti una mangiatoia per uccelli, persino una casetta per uccelli che alcuni uccelli adorano. Non ti pentirai di questa connessione aggiuntiva con la natura. Distoglierà la tua attenzione dallo stress della giornata.

Conclusione

Tenere la mente lontana dai problemi della giornata e concentrarsi su ciò che può migliorare la tua salute per il 2023 è altamente raccomandato. Mangiare quanti più cibi sani possibile, respirare attraverso il naso e prestare attenzione agli uccelli nel tuo giardino può essere un ottimo inizio per il nuovo anno!