

Οι τροφές που ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ τη ΔΙΑΘΕΣΗ μας

Αν κάθε πρωί που ξυπνάτε νιώθετε κουρασμένοι και η διάθεσή σας είναι κάπως πεσμένη, τότε μάλλον ήρθε η ώρα να κάνετε κάποιες αλλαγές στη διατροφή σας. Ακολουθούν κάποια από τα τρόφιμα που μπορείτε να προσθέσετε στο καλάθι σας για να νιώθετε ευτυχείς!

Μπανάνα

Αν αποτελεί το Νο 1 φρούτο για τους αθλητές, τότε σίγουρα θα πρέπει να έχει τη δική της θέση στο τραπέζι σας όταν νιώθετε πεσμένοι! Η μπανάνα είναι εξαιρετικά πλούσια σε τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που το σώμα μετατρέπει σε σεροτονίνη και ως γνωστόν μας βοηθά να χαλαρώνουμε βελτιώνοντας τη διάθεσή μας.

Αβοκάντο

Η συγκεκριμένη τροφή περιέχει τυροσίνη, ένα αμινοξύ το οποίο προκαλεί την έκκριση της ντοπαμίνης και της νοραδρεναλίνης, δύο ορμονών που θεωρούνται νευροδιαβιβαστές και ρυθμίζουν τη διάθεση και τη λίμπιντο! Το αβοκάντο είναι επίσης μια καλή πηγή βιταμίνης Β, (ευεργετική για το νευρικό σύστημα), καλίου, ασβεστίου και μαγνησίου.

Αμύγδαλα

Τα αμύγδαλα έχουν επίσης την ικανότητα να ενισχύουν τη διάθεσή μας και είναι πλούσια σε μαγνήσιο, ένα μέταλλο που ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Ωστόσο χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωσή τους καθώς περιέχουν πολλές θερμίδες! Οι διατροφολόγοι συνιστούν να τρώτε περίπου δέκα την ημέρα ώστε να αποκομίσετε όλα τα οφέλη, χωρίς όμως να επηρεαστεί το βάρος σας.

Μαύρη σοκολάτα

Ακόμα και ένα μικρό κομμάτι μαύρης σοκολάτας μπορεί να απομακρύνει την ένταση και τα αρνητικά συναισθήματα μετά από μια δύσκολη μέρα. Αυτό συμβαίνει επειδή η μαύρη σοκολάτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και τρυπτοφάνη (η ορμόνη που συνδέεται με την καλή διάθεση).



Στρείδια

Μελέτες έχουν δείξει επανειλημμένα ότι η κατανάλωση στρειδιών ανά τακτά χρονικά διαστήματα μπορεί να αποτρέψει τον κίνδυνο κατάθλιψης.

Παρμεζάνα

Η παρμεζάνα δεν είναι μόνο ένα νόστιμο τυρί που ταιριάζει πολύ στα ζυμαρικά σας, αλλά και μια τροφή η οποία ανεβάζει τη διάθεση χάρη στη μεγάλη της περιεκτικότητα σε τρυπτοφάνη.

Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο παρέχει επίσης τρυπτοφάνη που μετατρέπεται σε σεροτονίνη και αμινοξέα με τονωτικές ιδιότητες.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/oi-trofes-poy-enischyoun-ti-diathesi-mas/>

Το ταξίδι γίνεται διασκέδαση για το παιδί!



Εξαιρετικά ευρύχωρο για να χωράει όλα τα πράγματα που θα χρειαστεί το παιδί σας στις διακοπές, αυτό το βαλιτσάκι έχει μοναδικό σχεδιασμό που θα ψυχαγωγήσει τον μικρό σας εξερευνητή κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Μπορείτε να προμηθευτείτε το βαλιτσάκι από εδώ:

<https://trunki.com/collections/trunki>

10 συμβουλές για να καταπολεμήσετε την κούραση και το στρες

Οι κύριοι εχθροί της ψυχικής και σωματικής σας υγείας είναι πρωτίστως η παρατεταμένη κούραση και το χρόνιο άγχος. Δείτε παρακάτω με ποιους τρόπους μπορείτε να τα κρατήσετε έξω από το πρόγραμμα, κάνοντας την καθημερινότητά σας πιο όμορφη!

1. Κοιμηθείτε αρκετά

Το να πηγαίνετε για ύπνο σε σταθερές ώρες αφήνοντας πίσω σας το άγχος είναι το κλειδί για ξεκούραση. Και αν εξακολουθείτε να νιώθετε κόπωση, ένας υπνάκος 20 λεπτών κατά τη διάρκεια της ημέρας, ιδανικά μεταξύ 12:00 και 15:00, μπορεί να σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε.

2. Εντάξτε στο πρόγραμμα τη σωματική άσκηση

Είναι δύσκολο να βρει κανείς το κίνητρο να κινηθεί όταν είναι εξαντλημένος. Ωστόσο ο αθλητισμός μπορεί να σας δώσει μια γερπή ώθηση ενέργειας. Πώς το κάνει αυτό; Οι νευροδιαβιβαστές που επιδρούν στην αίσθηση της ευεξίας, οι ενδορφίνες και η σεροτονίνη, εκκρίνονται από το σώμα μας μετά από 30 λεπτά συνεχούς

προσπάθειας. Η δράση αυτή ρυθμίζει επίσης το εσωτερικό μας ρολόι και βελτιώνει τον ύπνο!

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/10-symvovyles-gia-na-katapolemi-sete-tin-koyrasi-kai-to-stres/>

Οι κύριες αιτίες υπογονιμότητας στη γυναίκα



Οι γιατροί αναφέρονται στην υπογονιμότητα όταν ένα ζευγάρι δεν καταφέρνει να συλλάβει μετά από 12 έως 18 μήνες προσπάθειών, παρά τις σεξουαλικές επαφές ανά τακτά χρονικά διαστήματα και χωρίς τη χρήση μεθόδων αντισύλληψης. Από αυτό το διάστημα και μετά, ο γιατρός θα ξεκινήσει να αναζητά την πιθανή αιτία (ή αιτίες). Ακολουθούν οι 6 πιο κοινές αιτίες υπογονιμότητας.

Το βιολογικό ρολόι

Έχουμε την τάση να το ξεχνάμε, αλλά ο κύριος παράγοντας που περιορίζει τη γονιμότητα είναι η ηλικία της γυναίκας. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι γυναίκες που θέλουν να αποκτήσουν παιδί πρέπει να σκεφτούν τη μητρότητα πριν από την ηλικία των 35 ετών, αν δεν θέλουν να βρεθούν αντιμέτωπες με την απογοήτευση της υπογονιμότητας.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/oi-kyries-aities-yponimotitas-sti-gynaika/>

AMH και γονιμότητα

Είναι πράγματι η AMH ο πιο αξιόπιστος δείκτης της γυναικείας γονιμότητας;

Η AMH από μόνη της είναι ένας ισχυρός δείκτης για τον προσδιορισμό του αποθεματικού των ωοθηκών, αλλά δεν αρκεί. Είναι πολύ σημαντικό να ληφθεί υπόψη και η ηλικία της γυναίκας, καθώς μια χαμηλή AMH στην ηλικία των 30 δεν θα έχει την ίδια πρόγνωση με μια χαμηλή AMH στην ηλικία των 40. Είναι φυσιολογικό η γονιμότητα μιας γυναίκας να μειώνεται με την ηλικία. Αυτό αρχίζει να συμβαίνει 10 με 15 χρόνια πριν από την εμμηνόπαυση και ταυτόχρονα ελαττώνεται τόσο η ποσότητα όσο και η ποιότητα

των ωαρίων. Κατά συνέπεια, όσο λιγότερα ωάρια μένουν, τόσο υποβαθμισμένη είναι και η ποιότητά τους. Ιδανικά, κάθε γυναίκα μεταξύ 20-30 και κατά προτίμηση 20-25 ετών, θα πρέπει να μετράει την AMH της, έτσι ώστε να προβλέψει τη γονιμοποιητική της ικανότητα και να προνοήσει έγκαιρα για το μέλλον.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/ami-kai-gonimotita/>

