

Ποιο μαγιό να επιλέξετε για την εγκυμοσύνη σας;

Είστε έγκυος αλλά δεν ξέρετε ποιο μαγιό να επιλέξετε; Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να ξεχωρίσετε στην πισίνα αλλά και την παραλία!

Το old time classic ολόσωμο μαγιό

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το ολόσωμο μαγιό αγκαλιάζει τη σιλουέτα, εξασφαλίζει καλή στήριξη και προστατεύει την κοιλιά από την πιθανότητα εγκαύματος. Εφόσον κυφορείτε, είναι σημαντικό να είστε εξαιρετικά προσεκτική με τον ήλιο. Το ολόσωμο μαγιό είναι επίσης άνετο για κολύμπι και επιτρέπει την ελευθερία κινήσεων. Ένα τέτοιο κομμάτι είναι ιδανικό και για όσες θέλουν να κρύψουν την καφέ γραμμή που εμφανίζεται μερικές φορές στην κοιλιά των εγκύων. Εάν έχετε μεγάλο στήθος, επιλέξτε καλύτερα ένα μαγιό με ενσωματωμένο σουτιέν για σωστή στήριξη. Το ολόσωμο μαγιό αποτελεί επίσης μία εξαιρετική επιλογή για σωματική άσκηση σε πισίνα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Μπικίνι για την ανάδειξη της σιλουέτας

Όταν επιλέγετε το πάνω μέρος του μαγιό σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα πρέπει να προσέξετε πρωτίστως να έχει καλή εφαρμογή: αποφύγετε τα τοπ με ρυθμιζόμενα κορδόνια που δένουν στο λαιμό. Όσον αφορά το κάτω μέρος, ορισμένα μαγιό εγκυμοσύνης έχουν το πλεονέκτημα ότι διαθέτουν ενσωματωμένη ζώνη στη μέση. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε είτε να καλύψετε την κοιλιά σας είτε να το φορέσετε χαμηλά ανάλογα με τον σωματότυπό σας. Αν επιλέξετε ένα κλασικό μπικίνι, επιδιώξτε να έχει χαμηλό κόψιμο ώστε να περνάει κάτω από την κοιλιά σας και να



μη νιώθετε άβολα. Τέλος, να είστε πάντα προσεκτικές στον ήλιο και να χρησιμοποιείτε αντηλιακό.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/poio-magio-na-epilexete-gia-tin-egkymosyni-sas/>

2 ιδέες για να αρωματίσετε το νερό σας

idea 1

Συστατικά

- 1,5 λ. βραστό νερό
- 1 αγγούρι
- 1 λεμόνι
- 1 κούφτα φρέσκια μέντα
- 1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ

Προετοιμασία

Πλένετε τα φύλλα μέντας και τα στεγνώνετε. Καθαρίζετε το φρέσκο τζίντζερ, το τρίβετε και το βυθίζετε μαζί με τα φύλλα μέντας σε βραστό νερό. Το αφήνετε να εμποτιστεί για 30 λεπτά. Εν τω μεταξύ, καθαρίζετε το αγγούρι και το κόβετε σε λεπτές λωρίδες με ένα μαντολίνο. Κόβετε το λεμόνι στη μέση και το στύβετε για να αξιοποιήσετε το χυμό του. Στο τέλος, αδειάζετε το νερό με τη μέντα σε μια κανάτα και προσθέτετε τις φέτες αγγουριού και το φρέσκο χυμό λεμονιού. Ανακατεύετε και το αφήνετε στο ψυγείο για να κρυώσει.

idea 2

Συστατικά

- 1 λ. κρύο νερό
- 1 μπ πορτοκάλι
- 3 κουταλάκια του γλυκού βιολογικό μπλόξυδο
- 1 κτγ σιρόπι αγαύης
- 1 κτγ κανέλα σε σκόνη

Προετοιμασία

Κόβετε το πορτοκάλι στη μέση και το στύβετε. Ρίχνετε το κρύο νερό, το μπλόξυδο και το χυμό πορτοκαλιού σε μια κανάτα και προσθέτετε το σιρόπι αγαύης και τη σκόνη κανέλας. Ανακατεύετε.



Βελονισμός: μία αρχαία θεραπευτική μέθοδος

Στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική (TCM), το σώμα θεωρείται ότι καλύπτεται από ενεργειακά δίκτυα που ονομάζονται μεσημβρινοί. Αυτά εξασφαλίζουν τη σωστή ροή του αίματος, των θρεπτικών συστατικών και της ενέργειας σε όλο το σώμα.

Σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται;

Το στρες, η διατροφή ή η κληρονομικότητα μπορεί να προκαλέσουν την αποδυνάμωση ενός μεσημβρινού σε ένα άτομο. Σε κάποιο άλλο, η ενέργεια μπορεί να είναι μπλοκαρισμένη και να υπάρχει δυσκολία στο να διοχετευθεί. Στη συνέχεια θα εμφανιστούν συμπτώματα στο σώμα και τα οποία σχετίζονται με το μεσημβρινό που έχει επηρεαστεί. Ο βελονισμός θα βοηθήσει στην αποκατάσταση της ροής της ενέργειας μέσα στην περιοχή αυτού του μεσημβρινού και έτσι θα ανακουφίσει τα συμπτώματα.

Η ενεργειακή αξιολόγηση

Κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας βελονισμού, ο βελονιστής θα κάνει διάφορες ερωτήσεις σχετικά με την υγεία του ατόμου, προκειμένου να κάνει αυτό που ονομάζεται «ενεργειακή αξιολόγηση». Θα προσπαθήσει να εντοπίσει τους μεσημβρινούς στους οποίους

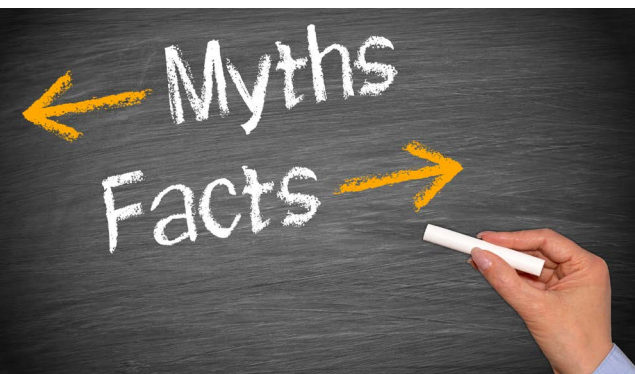


η ενέργεια ρέει λιγότερο καλά ή σε πολύ μικρές ποσότητες. Συχνά, ο βελονιστής θα μετρήσει τον σφυγμό του ασθενούς και θα παρατηρήσει τη γλώσσα του, καθώς σε αυτά τα σημεία αντανακλάται το τι συμβαίνει στο εσωτερικό του σώματος.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/velonismos-mia-archaia-therapeytiki-methodos/>

8+1 μύθοι για την υπογονιμότητα



Σύμφωνα με τη Eurostat, η Ελλάδα βρίσκεται στις τελευταίες θέσεις με βάση τον δείκτη γονιμότητας των χωρών της ΕΕ, ενώ οι Ελληνίδες στέφονται προς τη μητρότητα σε όλο και μεγαλύτερες ηλικίες. Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα ταμπού αναφορικά με την υπογονιμότητα και ποιες οι επιστημονικές απαντήσεις που δίνονται σε αυτά;

Μύθος # 1: Η ευθύνη είναι κυρίως της γυναίκας

Αν και ιστορικά οι γυναίκες έπαιρναν επάνω τους όλο το φταίξιμο για την αδυναμία σύλληψης ενός μωρού, έχει αποδειχτεί πλέον ότι εκείνες αποτελούν την αιτία της υπογονιμότητας μόνο στο 35% των περιπτώσεων ζευγαριών. Σε ένα ποσοστό 35% των περιπτώσεων, η υπογονιμότητα στο ζευγάρι αποδίδεται στους άνδρες, ένα 20% και στους δύο συντρόφους ενώ ένα 10% παραμένει άγνωστο, σύμφωνα με το Ιατρικό Κέντρο Tri-City στην Καλιφόρνια.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/8-1-mythoi-gia-tin-ypononimotita/>

Ανησυχείτε ότι το παιδί που θα γεννήσετε χάρη στη δωρεά ωαρίων δεν θα σας μοιάζει;

Ανησυχείτε ότι το παιδί που θα συλληφθεί μετά από δωρεά ωαρίων δεν θα μοιάζει με εσάς; Σήμερα, πλήθος μελετών σχετικά με το θέμα, τείνουν να μας αποδείξουν ότι η γενετική δεν είναι η μόνη παράμετρος που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη όταν μιλάμε για ομοιότητα!

Όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα μια γυναίκα να χρησιμοποιήσει τα δικά της ωάρια για να επιτύχει την εγκυμοσύνη που επιθυμεί, ο γυναικολόγος συνήθως θα την παραπέμψει στην εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF) με δωρεά ωαρίων. Πρόκειται για μια τεχνική IVF με πολύ καλά αποτελέσματα, η οποία όμως, για πολλά ζευγάρια, δεν είναι εύκολο να γίνει αποδεκτή. Κι όμως, συμβαίνει συχνά ένα

παιδί να μην μοιάζει στους βιολογικούς του γονείς ούτε στην εξωτερική εμφάνιση, ούτε στον χαρακτήρα, αλλά να έχει πάρει χαρακτηριστικά από τους παππούδες, τα ξαδέλφια ή τις θείες και τους θείους του.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/exosomatiki-gonimopoiisi-me-dorea-oiarion-tha-moy-moiazei-to-moro-poy-tha-genniso/>

