

## Δυσανεξία στη λακτόζη

Γνωρίζετε ότι περίπου το 75% των ανθρώπων παγκοσμίως δεν μπορούν να χωνέψουν τη λακτόζη; Η καθημερινή ζωή ενός ατόμου με δυσανεξία στη λακτόζη είναι συχνά δύσκολη. Πόνοι στο στομάχι, διάρροια, φούσκωμα... τα συμπτώματα της δυσανεξίας στη λακτόζη μπορεί να γίνουν πολύ επώδυνα.

### Πώς να καταλάβετε αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη;

Δυσανεξία στη λακτόζη ονομάζουμε τη δυσκολία στην πέψη της ζάχαρης η οποία περιέχεται στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η τελευταία προκαλείται από την ανεπάρκεια της λακτάσης. Η λακτόζη, η οποία δεν μετασχηματίζεται από τη λακτάση, καταλήγει στο έντερο όπου ζυμώνεται και αυτό οδηγεί σε δυσάρεστα στο πεπτικό σύστημα συμπτώματα. Εάν η λακτόζη περάσει από το λεπτό έντερο χωρίς να απορροφηθεί λίγο -αν όχι πλήρως-, τότε φτάνει στο παχύ έντερο, όπου θα ζυμωθεί λόγω της ειδικής εντερικής χλωρίδας. Το αποτέλεσμα;



Πρήξιμο, πόνος, όξινη διάρροια ή εμετός στις πιο σοβαρές περιπτώσεις. Η εμφάνιση των συγκεκριμένων συμπτωμάτων μετά την κατανάλωση γάλακτος οδηγεί γενικά στην υποψία δυσανεξίας στη λακτόζη. Ωστόσο, αυτό μπορεί να συγχέεται με μια αλλεργία στις πρωτεΐνες του γάλακτος. Γι' αυτό το λόγο, υπάρχουν ειδικές εξετάσεις που μπορούν να επιβεβαιώσουν ή όχι μία ενδεχόμενη δυσανεξία.

**Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:**

<https://medimall.gr/el/dysanexia-sti-laktozi/>



## Βρεφική μπανιέρα: μάθετε τα πάντα γι' αυτήν!

Η βρεφική μπανιέρα είναι πολύ πιο πρακτική από τις συνηθισμένες, καθώς επιτρέπει στο μωρό σας να βυθίζεται στο νερό. Έτσι, συνηθίζει πολύ περισσότερο την επαφή με το νερό. Το άλλο πλεονέκτημα που χαρίζει επίσης είναι η ασφάλεια. Όταν το μωρό σας κάνει μπάνιο, είναι συχνά ανήσυχος, υπερκινητικό και... δεν φαίνεται να θέλει να πλυθεί. Αυτή η μπανιέρα αποτρέπει την ολίσθηση και τη βύθιση στον πυθμένα της. Με αυτόν τον τρόπο δεν υπάρχει κίνδυνος για το μωρό σας.

<https://yelomart.fr/baignoire-bebe-aprendre-sujet/>

# Kangoo jumps: η απόλυτη τάση στο fitness!

Αναζητάτε μια σωματική δραστηριότητα που να είναι και διασκεδαστική; Δοκιμάστε το Kangoo Jump. Ανεβασμένοι στις... μπότες «καγκουρό», θα κάψετε πολλές θερμίδες, ενώ η μουσική και οι χορευτικές κινήσεις θα σας ανεβάσουν τη διάθεση.

## Τι είναι το Kangoo Jump;

Ξεκίνησε από την Ελβετία με στόχο να βοηθήσει τους αθλητές να ανακάμψουν από τραυματισμούς. Το συγκεκριμένο άθλημα έχει απήχηση στη Λατινική Αμερική και την Ευρώπη. Σε μία μόνο ώρα προπόνησης, όχι μόνο θα διασκεδάσετε (θα νιώσετε σαν να επιστρέφετε στην παιδική σας ηλικία πάνω σε ένα τραμπολίνο), αλλά θα γυμνάσετε εντατικά τους μύες, το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σας σύστημα. Το αποτέλεσμα; Γυμνασμένοι μηροί, πιο στρογγυλεμένοι γλουτοί και καλύτερη αντοχή συνολικά. Για να μην αναφέρουμε όλες τις θερμίδες που χάνετε. Το Kangoo Jump είναι ένα ιδανικό άθλημα για όσους θέλουν να χάσουν βάρος. Το βασικότερο όλων: στο τέλος μιας συνεδρίας,



αισθάνεστε ευτυχισμένοι, οπότε υπάρχει θετικός αντίκτυπος στη γενικότερη διάθεσή σας.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/kangoo-jumps-i-apolyti-tasi-sto-fitness/>

## Τοξοπλάσωση και εγκυμοσύνη

Η τοξοπλάσωση, μια συνηθισμένη και ήπια ασθένεια, μπορεί να γίνει πραγματικά επικίνδυνη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ακολουθούν οι συμβουλές μας για το πώς να προστατευτείτε από αυτήν χωρίς να χρειαστεί απαραίτητα να απαλλαγείτε από τη γάτα σας.

### Πάνω απ' όλα σας είμαστε προνοητικοί

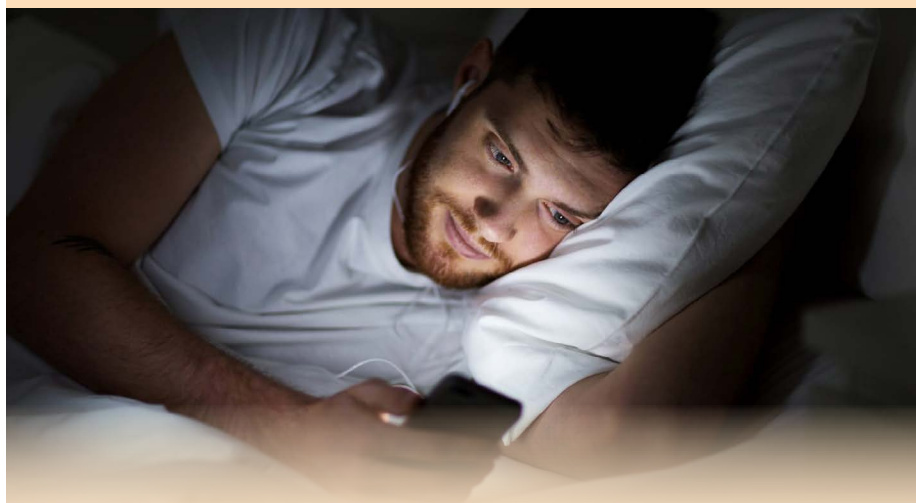
Μια εξέταση αίματος είναι απαραίτητη στην αρχή της εγκυμοσύνης προκειμένου να ελεγχθεί το ενδεχόμενο της τοξοπλάσωσης. Αυτό θα σας επιτρέψει να διαπιστώσετε εάν είστε ή όχι προστατευμένες από το συγκεκριμένο παράσιτο και, συνεπώς, να λάβετε προληπτικά μέτρα. Για να αποφύγετε τη μόλυνση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα πρέπει να ακολουθείτε τις συστάσεις σχετικά με τη διατροφή, την υγιεινή και την επαφή με γάτες.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/toxoplasmosi-kai-egkymosyni/>



## Ύπνος: το κλειδί για την ανδρική γονιμότητα



Εάν επιθυμούν να παράγουν ποιοτικό σπέρμα, ήρθε η ώρα για τους άνδρες να σταματήσουν να ξενυχτούν διαβάζοντας, χαζεύοντας στο smartphone τους ή παρακολουθώντας σειρές τηλεόραση. Μία πρόσφατη δανέζικη μελέτη που δημοσίευσε η Independent, υποστηρίζει ότι για να διατηρήσουν την ποιότητα του σπέρματός τους οι άνδρες θα πρέπει να ξεκινήσουν να πέφτουν στην... αγκαλιά του Μορφέα πριν από τις 22.30!

### Οι άνδρες που πέφτουν νωρίτερα για ύπνο έχουν καλύτερη ποιότητα σπέρματος

Μια ερευνητική ομάδα από το Πανεπιστήμιο του Άαρχους

στη Δανία συγκέντρωσε 104 άνδρες εθελοντές από κλινικές γονιμότητας- 56 από τους οποίους είχαν χαμηλή ποιότητα σπέρματος- για να εξετάσει τις συνήθειες του ύπνου τους. Σημειώθηκε λοιπόν ότι οι άνδρες που πήγαιναν για ύπνο πριν από τις 10.30 μ.μ. είχαν τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν υγιές σπέρμα σε σύγκριση με τα... νυχτοπούλια που έμεναν ξύπνιοι μετά τις 11.30 μ.μ., σύμφωνα με τη μελέτη.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/yp-nos-to-kleidi-gia-tin-andriki-gonimotita/>