

Τρόποι για να διατηρήσετε τη νεότητά σας

Η νεότητα δεν είναι μόνο σωματική, είναι και πνευματική. Η καλλιέργεια αυτής της ζωτικής ενέργειας είναι επομένως απαραίτητη για να φροντίσετε το κεφάλαιο της υγείας σας και να ενισχύσετε τη μακροζωία σας. Ακολουθούν ορισμένες συνήθειες που θα σας κρατήσουν νέες και θα σας βοηθήσουν να ζήσετε περισσότερο και πιο υγιείς.



Πείτε αντίο στις οθόνες τη νύχτα

Ο καλός νυχτερινός ύπνος είναι απαραίτητος για να διατηρήσετε την εγκεφαλική σας δύναμη. Ο ύπνος είναι χρόνος ανάπαυσης και αποκατάστασης του εγκεφάλου. Αλλά τα smartphones μας ενθαρρύνουν να μένουμε συνδεδεμένοι μέχρι αργά, γεγονός που θέτει τον εγκέφαλο σε υπερδιέγερση. Κλείστε το τηλέφωνό σας ή βάλτε το σε λειτουργία πτήσης το βράδυ.

Μια σωστή ρουτίνα ύπνου

Επιλέξτε μια καθημερινότητα η οποία να περιλαμβάνει τον ύπνο σε καθορισμένες ώρες, κατά προτίμηση πριν από τις 11 το βράδυ. Επιπλέον, αποφύγετε τα βαριά γεύματα το βράδυ, τα οποία συχνά προκαλούν πεπτικά προβλήματα, καθώς και τα διεγερτικά

ροφήματα (καφές, τσάι, αλκοόλ ή αναψυκτικά). Αερίστε το δωμάτιό σας για να διατηρήσετε μια δροσερή θερμοκρασία, ώστε να διευκολύνετε τον ύπνο και να κοιμηθείτε σαν μωρό!

Διατροφικές αρχές

1. Μια υγιεινή αντιγηραντική διατροφή μπορεί να μας παρέχει διάφορα αντιοξειδωτικά (μούρα, εσπεριδοειδή, χρωματιστά λαχανικά και φρούτα κ.λπ.).
2. Τα κύτταρά μας διαιρούνται τακτικά για την παραγωγή δύο νέων πανομοιότυπων κυττάρων. Αυτό επιτρέπει στους ιστούς μας να αναγεννώνται συνεχώς. Δυστυχώς, έρχεται κάποια στιγμή που αυτή η κυτταρική αντιγραφή δεν γίνεται καλά ή σχεδόν καθόλου. Τα καλά νέα; Το σώμα μας παράγει ένα ένζυμο που μας επιτρέπει να επισκευάζουμε τα κατεστραμμένα χρωμοσώματα. Πώς μπορούμε να το ενεργοποιήσουμε; Με ορισμένες τροφές όπως το σκόρδο, τα κρεμμύδια, με μειωμένες ποσότητες στη διατροφή κ.λπ.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/tropoi-gia-na-diatirise-te-ti-neotita-sas/>

Once upon a now Ένα παραμύθι για την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι οικογένειας. Και πολλοί τρόποι για να γίνει κανείς γονιός. Το "Once upon a now" αφηγείται το ταξίδι των οικογενειών που δημιουργήθηκαν μέσω της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Ένα εξατομικευμένο παραμύθι που αφηγείται τη δική σας μοναδική ιστορία! Μπορείτε να επιλέξετε τα μέλη της οικογένειάς σας (μια μαμά, έναν μπαμπά, έναν μπαμπά και μια μαμά, δύο μπαμπάδες, δύο μαμάδες), τον τύπο της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής (δωρεά ωαρίων, εμβρύων ή σπέρματος, εξωσωματική γονιμοποίηση ή παρένθετη μητρότητα) και αν έχετε αγόρι ή κορίτσι (ή περισσότερα!)

<https://matamuabooks.com/en/hay-una-vez>



Σημάδια ότι ο τοκετός σας πλησιάζει

Εάν ο γιατρός σας έχει ήδη δώσει την αναμενόμενη ημερομηνία τοκετού, το μωρό σας μπορεί να αποφασίσει να γεννηθεί λίγο νωρίτερα (ή αργότερα) από το αναμενόμενο. Ποια είναι τα σημάδια που θα σας επιτρέψουν να αναγνωρίσετε ότι έφτασε η πολυπόθητη στιγμή;

Οι ενδείξεις για το ότι πλησιάζει μια γέννηση διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό, ανάλογα με τα ήθη και τις παραδόσεις. Για παράδειγμα, η πιο κοινή πεποίθηση σε όλο τον κόσμο είναι ότι η πανσέληνος επηρεάζει τις γεννήσεις. Οι Μαλαισιανοί, από την άλλη πλευρά, θεωρούν ότι το σώμα είναι έτοιμο για τοκετό όταν το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού κρυώνει. Και όταν οι αστράγαλοι κρυώνουν, το μωρό μπορεί να έρθει ανά πάσα στιγμή. Ωστόσο, πρόκειται απλώς για εικασίες, οι οποίες έχουν γίνει αντικείμενο πολλών μελετών και ερευνών και καμία δεν έχει επαληθευτεί.



Σπάσιμο των νερών: ένα κλασικό σημάδι ότι ο τοκετός πλησιάζει!

Αν νιώσετε νερό να κυλάει (σε μικρή ή μεγάλη ποσότητα) πιθανώς πρόκειται για αμνιακό υγρό! Για να βεβαιωθείτε ότι δεν μπερδεύετε την απώλεια νερού με τις ιδιοτροπίες της ουροδόχου κύστης σας, ελέγξτε την ποσότητα των εκκρίσεων και την κατάσταση των εσωρούχων σας. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η απώλεια νερού είναι ανώδυνη και ότι οι περισσότερες γυναίκες γεννούν μέσα στις επόμενες 12 ώρες από αυτή τη στιγμή.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/signs-that-your-labor-is-approaching/>

Έμβρυα σε στάδιο βλαστοκύστης: όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζετε

Μετά τη γονιμοποίησή του, το έμβρυο περνά από διάφορα στάδια ανάπτυξης. Την 5 ή 6 ημέρα ανάπτυξής του, ονομάζεται βλαστοκύστη. Σε περίπτωση φυσιολογικής σύλληψης, κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, το έμβρυο εγκαταλείπει τις σάλπιγγες και εισέρχεται στη μήτρα, όπου και εμφυτεύεται. Στην περίπτωση όμως της εξωσωματικής γονιμοποίησης, πολλές κλινικές προσφέρουν



τη δυνατότητα μεταφοράς του εμβρύου όταν αυτό φτάσει σε στάδιο βλαστοκύστης. Αυτό σημαίνει ότι τα έμβρυα αναπτύσσονται στο εργαστήριο μέχρι να φθάσουν την 5η μέρα ανάπτυξης και κατόπιν, μεταφέρονται στη μήτρα. Η εμβρυομεταφορά είναι το τελικό βήμα στη διαδικασία της εξωσωματικής γονιμοποίησης (IVF).

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/emvrya-se-stadio-vlastokystis-ola-osa-tha-prepei-na-ignorizete/>

Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης: τι το προκαλεί και πώς αντιμετωπίζεται;

Γνωρίζετε ότι υπάρχει μια ασθένεια της οποίας το κύριο χαρακτηριστικό είναι μια έντονη κόπωση η οποία μπορεί να επιμένει για μήνες; Η κόπωση σε μόνιμη βάση ενδέχεται να οφείλεται σε κάποιο πρόβλημα υγείας, το οποίο θα πρέπει να εξεταστεί από το γιατρό σας. Αν και δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, η αλλαγή της διατροφικών συνθηκών και ορισμένα μέτρα υγιεινής έχει αποδειχθεί πως μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής πολλών ανθρώπων.

Τι είναι η χρόνια κόπωση;

Συνήθως εκφράζεται ως κούραση, έλλειψη ενέργειας και αίσθημα κενού ή εξάντλησης. Η κόπωση αυτού του τύπου μπορεί να είναι φυσιολογική ή παθολογική. Στην περίπτωση της παθολογικής κόπωσης, η ανάκαμψη δεν είναι δυνατή παρά την ανάπαυση και δημιουργεί μεγάλη δυσκολία στην εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων. Η χρόνια κόπωση διαρκεί τουλάχιστον έξι μήνες και συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, όπως μυϊκός



πόνος ή πόνος στις αρθρώσεις, η απώλεια μνήμης ή οι δυσκολίες συγκέντρωσης. Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης είναι συχνότερο σε γυναίκες μεταξύ 25 και 40 ετών και εμφανίζεται απροειδοποίητα.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/syndromo-chronias-kopos-ti-to-prokalei-kai-pos-antimetopizetai/>