

# ΔΩΣΕ ΑΚΥΡΟ ΣΤΟΝ ΧΑΡΟ

Μέσο: . . . . . MENS HEALTH

Ημ. Έκδοσης: . . . 1/2/2011 Ημ. Αποδελτίωσης: . . 25/1/2012

Σελίδα: . . . . . 32



## MANUAL - ΥΓΕΙΑ -



### Δώσε άκυρο στον Χάρο

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ. ΠΑΡΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΜΑΘΕ ΤΗ ΣΤΑ ΔΙΣΣΕΓΓΟΝΑ ΣΟΥ

#### ΒΟΥΡΤΣΙΣΕ

##### ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΟΥ

• **Η έρευνα** Οι άνθρωποι που έπλεναν το δόντια τους μιο φορά την ημέρα είχαν 70% μεγαλύτερο κίνδυνο να πεθάνουν από καρδιοπάθεια σε σύγκριση με αυτούς που το έπλεναν τρεις φορές ή περισσότερο, σύμφωνα με Βρετανική έρευνα του 2010.

• **Πώς σε βοηθάει** Το βακτήριο του στόματος μπορούν να μπουν στο κυκλοφορικό σου σύστημα και ίσως να προκαλέσουν το σχηματισμό πλά-

κος στις αρτηρίες σου  
• **Τι να κάνεις** Το Βούρτιση και το οδοντικό νήμα αφαιρούν Βοκτήριο, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το χρησιμοποιούν σωστά, σου λέει ο Νικόλαος Κουβέλας, καθηγητής παιδοδοντιολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Χρησιμοποίησε το οδοντικό νήμα όπως πρέπει: τύλιξε το νήμα, έτσι ώστε να σκηματίζει ένα C στην μπροστινή πλευρά ενός δοντιού και άλλο ένα στην πίσω πλευρά του διπλονού του. Κούνο το πάνω-κάτω.

#### ΖΗΣΕ ΨΗΛΟΤΕΡΑ

• **Η έρευνα** Μιο έρευνα του 2009 που έγινε σε Ελβετούς βρήκε ότι αυτοί που ζούσαν σε μεγάλο υψόμετρο είχαν 22% χαμηλότερες πιθανότητες θανάτου από στεφανιοια νόσο.

• **Πώς σε βοηθάει** Κανείς δεν είναι σίγουρος. Οι επιστήμονες λένε ότι η επιπλέον έκθεση σε ακτίνες UVA, που σημαίνει περισσότερη Βιταμίνη D, μπορεί να ευθύνεται γι' αυτό. Το 77% των ανθρώπων έχουν έλλειψη σε Βιταμίνη D, στοιχείο που

μπορεί να οδηγήσει σε νοσήσεις στο κόκαλα και καρδιοπάθειες.

• **Τι να κάνεις** Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να επωφεληθούν παίρνοντας 1.000 IU Βιταμίνης D καθημερινά. Απο τρώγε περισσότερο τρόφιμο που την περιέχουν, όπως είναι το ψάρι και τα βολλοσιανά (ο σολομός, ο τόνος και το κουμπρί είναι καλοί υποψήφιοι). Η πόρε ένο συμπλήρωμα Βιταμίνης D3, σου λέει ο συγγραφέας της έρευνας Agit Ginde, αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Κολοράντο.

#### ΚΑΝΕ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΟΥ ΝΑ ΔΙΑΡΚΟΥΝ

• **Η έρευνα** Οι ενήλικες με δυνατές φιλίες ή/και ενδοσχολική με την κοινότητά τους ζουν 3,7 χρόνια περισσότερο από τον μέσο όρο, σύμφωνα με ανασκόπηση του 2010 που έγινε από ερευνητές του πανεπιστημίου Brigham Young.

• **Πώς σε βοηθάει** «Η κοινωνική στήριξη συνδέεται με καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος» σου λέει η συγγραφέας της έρευνας Julianne Holt-Lundstad, αναπληρώτρια καθηγήτρια ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο Brigham Young. Επίσης, αν έχεις σοβαρές σχέσεις στη ζωή σου, θα πάρεις λιγότερο ρίσκα, τα οποία θα έβαζαν σε κίνδυνο αυτές τις σχέσεις, προσθέτει.

• **Τι να κάνεις** Βγούμε πιο συχνά με τους φίλους σου και καθιερώστε μιο έξοδο κάθε εβδομάδο.

#### ΠΑΡΕ ΚΑΘΑΡΟ ΑΕΡΑ

• **Η έρευνα** Οι άνθρωποι που διαμένουν σε πόλεις με οξυγόνο καθαρό οέρα ζουν λιγότερο μήνες έως κι ένο χρόνο ποροπάνω από τον μέσο όρο, σύμφωνα με μιο έρευνα στο New

England Journal of Medicine.

• **Πώς σε βοηθάει** Ο μολυσμένος αέρας κουβαλά μικροσκοπικούς μολυσματικούς παράγοντες, που μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονώδεις αντιδράσεις, σου λέει ο συγγραφέας της έρευνας Arden Pope. «Ακόμα και οι ήπιες φλεγμονές μπορούν να αυξοφέρουν στην εμφάνιση καρδιοαγγειακών νοσηθειών».

• **Τι να κάνεις** Όπου κι ον ζεις, μπορείς να τρέξεις σε ένα πάρκο αντί για το πεζοδρόμιο. Οι δρόμοι έχουν περισσότερη μόλυνση, λόγω καυσαερίων από αυτοκίνητο, και οι Βαθιές αναπνοές αυξοου την απορρόφηση της.

#### ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΣΟΥ

• **Η έρευνα** Σε μιο έρευνα του 2009 από τη Γερμανία, οι ερευνητές ρώτησαν διάφορους ονθρώπους πώς οισβονονταν για την ηλικία τους. Αυτοί που ήταν ικανοποιημένοι με την ηλικία τους έζησαν κατά μέσο όρο 2 χρόνια περισσότερο από αυτούς που δεν την είχαν αποδεχτεί.

• **Πώς σε βοηθάει** Η αποδοχή της ηλικίας -αντί για την άρνηση της- συνδέεται με συμπεριφορές που προωθούν την υγεία, σου λέει ο συγγραφέας της έρευνας Dana Katter-Gruhn, ψυχολόγος από το Πανεπιστήμιο της Βόρειας Κορολίνος.

• **Τι να κάνεις** Όσο οι άνθρωποι γερνούν αρχίζουν να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με το νιότο τους, κάτι που οδηγεί σε απογοήτευση, σου λέει ο Katter-Gruhn. Αντί γι' αυτό, σύγκρινε τον εαυτό σου με τους συνομηλικούς σου. Πολλοί θα είναι σε χειρότερη κατάσταση κι άλλοι μπορούν να χρησιμεύουν ως κίνητρο.

ΦΩΤΟ: SONIA ROY