

5+1 συμβουλές για γερά οστά

Αν πιστεύετε ότι το γιαούρτι που τρώτε καθημερινά είναι αρκετό για να κρατήσετε γερά τα οστά σας, τότε απατάστε. Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι είναι προστατευμένοι από την οστεοπόρωση, δηλαδή την κατάσταση κατά την οποία τα οστά γίνονται πορώδη και εύθραυστα. Όμως το γεγονός ότι σπάνια η πάθηση εκδηλώνεται πριν από τα πενήντα δεν σημαίνει ότι πρέπει να περιμένετε να μπειτε στην επικίνδυνη ηλικία για να κάνετε αυτά που λένε οι γιατροί. Θα πρέπει να ξέρετε ότι για να κερδηθεί το παιχνίδι πρέπει να γίνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής ακόμα και από τα είκοσι χρόνια!

1 Λιγότερο αλάτι

Σύμφωνα με πρόσφατη βρετανική έρευνα, οι γυναίκες που καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες αλατιού χάνουν μεγαλύτερο ποσοστό οστικής μάζας σε μικρότερη ηλικία από εκείνες που δείχνουν εγκράτεια, όταν κρατάνε την αλατιέρα. Η μεγάλη ποσότητα αλατιού αυξάνει την πίεση αλλά κάνει ταυτόχρονα τον οργανισμό να χάνει ασβέστιο, αφού αυξάνει την αποβολή του μέσω των ούρων.

2 Όχι στα αναψυκτικά

Σύμφωνα με έρευνα Δανών, τα αναψυκτικά προκαλούν ανησυχητική απώλεια της οστικής μάζας. Ενοχο είναι το φωσφορικό οξύ που περιέχουν. Αυτό μειώνει τα επίπεδα του pH στο αίμα και αναγκάζει τον οργανισμό να εξουδετερώσει την οξύτητά του αντλώντας από το ασβέστιο των οστών.

3 Ενοχος ο καφές

Η καφεΐνη είναι ουσία που αδυνατίζει τα οστά, γιατί τους κλέβει το ασβέστιο. Οι ειδικοί συστήνουν να μην υπερβαίνουμε τα τρία φλιτζάνια καφέ την ημέρα, με την προϋπόθεση πάντα ότι παράλληλα θα καταναλώνουμε και τρόφιμα που είναι πλούσια σε ασβέστιο. Αν είστε φανατικοί του καφέ, προσπαθήστε να πίνετε ένα ποτήρι γάλα για κάθε κούπα καφέ που καταναλώνετε. Το τσάι, αντίθετα, δεν φαίνεται να προκαλεί πρόβλημα. Αντίθετα, σύμφωνα με βρετανική έρευνα, ενισχύει την οστική μάζα, γιατί περιέχει αντιοξειδωτικά και φθορίδια.

4 Ξεχάστε τις στερητικές δίαιτες

Σύμφωνα με πολλές έρευνες, οι γυναίκες που έχουν ακολουθήσει για πολλά χρόνια αυστηρές δίαιτες εκδηλώνουν πιο συχνά οστεοπόρωση γύρω στα πενήντα. Ο λόγος είναι ότι αυτές οι δίαιτες απαγορεύουν τα τυριά, το γάλα και τα δημητριακά, οπότε στερούν τον οργανισμό από βασικά συστατικά που χρειάζεται για να συνθέσει την οστική μάζα του.

5 Κινηθείτε

Όπως οι μυς, έτσι και τα οστά αδυνατίζουν όταν δεν ενεργοποιούνται. Όλα τα αθλήματα όμως δεν είναι πάντα ευεργετικά για τα οστά μας. Για παράδειγμα, η κολύμβηση και το ποδήλατο τονώνουν τους μυς μεν, αλλά δεν ενισχύουν τα οστά μας. Αντίθετα, έχει αποδειχθεί ότι όλες οι ασκήσεις με βάρη αυξάνουν την οστική πυκνότητα, όπως και το αερόμπικ, αλλά και το τρέξιμο, καθώς απαιτούν προσαρμογή του σκελετού στην πίεση και πυροδοτούν τη διαδικασία σχηματισμού νέων οστικών κυττάρων. Γι' αυτό τρεις φορές την εβδομάδα κάντε για δέκα με είκοσι λεπτά βάρη αλλά και βαράκια με την ίδια συχνότητα και για το ίδιο χρονικό διάστημα, ώστε να ενισχύσετε και το πάνω μέρος του σώματός σας.

+ 1 Εκτεθείτε στον ήλιο

Ακόμα και η καλύτερη διατροφή δεν προσφέρει στην υγεία των οστών ό,τι η βιταμίνη D, γιατί το ασβέστιο έχει ανάγκη από αυτήν τη βιταμίνη, ώστε να απορροφηθεί από τον οργανισμό. Και ξέρουμε ότι ο καλύτερος τρόπος για να δημιουργηθεί η βιταμίνη D στον οργανισμό μας είναι να εκτεθούμε στον ήλιο είκοσι λεπτά κάθε μέρα.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας και γιαγιάς



ΕΥΔΟΚΙΑΣ ΛΟΥΠΟΥ

ετών 88

Καταγωγή: Σκόπελος, Μυτιλήνης

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της όπως προσέλθουν την Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου 2009 εις τον Ιερό Ναό Αγίου Στυλιανού, 808 The Kingsway, Gymea και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Τα τέκνα: Γρηγόρης και Κατίνα, Δημήτρης και Βασιλεία. Τα εγγόνια: Γιώργος, Αριστείδης, Βασίλης και Χρήστος και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 178 Fowler Rd., Illawong.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

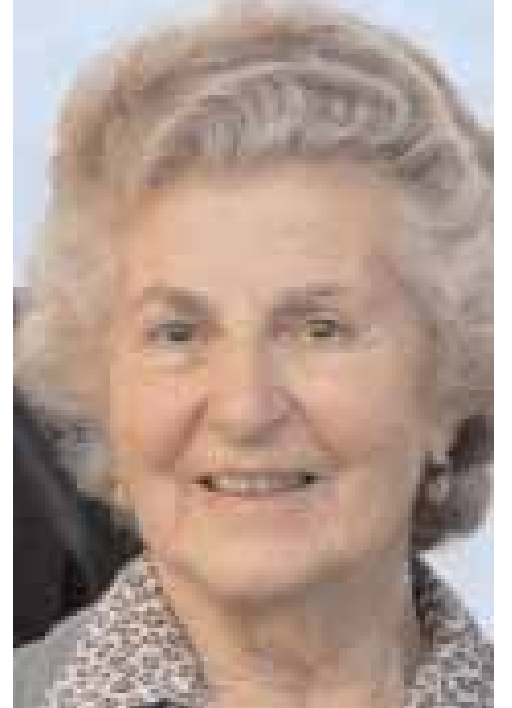
13085

Με την ευκαιρία αυτή θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για τις θερμές εκφράσεις συμπάθειας που μας πρόσφεραν και την συμπαράστασή τους στην μεγάλη απώλειά μας. Επίσης, ευχαριστούμε όλους όσους παρακολούθησαν την κηδεία της, που έστειλαν λουλούδια, στεφάνια και συλλυπητήριες κάρτες.

Η οικογένειά της.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς, αδελφής και θείας



ΜΑΡΟΥΛΑΣ ΚΟΝΝΑΡΗ

ετών 77

από Εβρύχου, Κύπρου

που απεβίωσε στις 7 Σεπτεμβρίου 2009

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί σήμερα **Πέμπτη 10 Σεπτεμβρίου 2009 και ώρα 10 π.μ.** εις τον Ιερό Ναό Αναστάσεως του Χριστού, 16-20 Belgrave St., Kogarah.

Η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος Ξενοφών. Τα τέκνα: Παναγιώτης και Γκλόρια, Ελένη και Σταύρος, Joseph και Καλλιόπη, Ιωακείμ και Αρχοντούλα. Τα εγγόνια: Marie, Ema, Manolis, Denis, Alex, George και Marissa. Τα αδέρφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Reflections στο Rookwood.

13057

ACROPOLIS FUNERALS

TEL. 9587 6188 - 9697 3199

Mediterranean Catering



Mediterranean Catering



Για κηδείες, μνημόσυνα αναλαμβάνουμε τα φαγητά

Επίσης για γάμους, αρραβώνες, βαπτίσεις ή οποιαδήποτε άλλη κοινωνική σας εκδήλωση.

Τηλεφωνείστε στον έμπειρο και γνωστό Κώστα Τρεμπέλα στο 8596 7888 ή 0419 493 401.

Διαθέτουμε αίθουσες σε όλες τις εκκλησίες και χώλ από 30 μέχρι 1,500 άτομα.

12956

53-57 Burrows Rd., Alexandria • Τηλ. 8596 7888