

Κερδίστε δέκα χρόνια ζωής!

Ελεγχος της αρτηριακής πίεσης, διατήρηση της χοληστερίνης σε φυσιολογικά επίπεδα και διακοπή του καπνίσματος είναι οι τρεις χρυσοί κανόνες που αν τους ακολουθήσουμε, μπορούμε να απολαύσουμε όχι μόνο καλή ζωή, αλλά δέκα χρόνια ζωής επιπλέον.

Και μολονότι όλα αυτά μπορεί να ακούγονται λίγο αόριστα, οι τρεις κανόνες δεν αποτελούν γενικότητες, αλλά βασίζονται σε επιστημονική μελέτη, τα δεδομένα της οποίας αναλύθηκαν, βγήκαν τα σχετικά συμπεράσματα και δημοσιεύτηκαν στη διεθνούς κύρους ιατρική επιθεώρηση «British Medical Journal». Στην έρευνα έλαβαν μέρος 20.000 εθελοντές ηλικίας 40-69 ετών, οι οποίοι τέθηκαν υπό παρακολούθηση από τους ειδικούς για 38 χρόνια. Ετσι, οι γιατροί κατέληξαν στους τρεις βασικούς κανόνες για αύξηση του προσδόκιμου ζωής κατά δέκα χρόνια.

Απαραίτητη η άσκηση

Οι τιμές που συμβάλλουν στην επιμήκυνση της ζωής είναι: 12 η μεγάλη πίεση και 8 η μικρή. Αν τώρα ο δεί-

κτης φθάσει στο 13 και 8,5 αντίστοιχα, υπάρχει πιθανότητα να κερδίσουν αυτή τη δεκαετία, αρκεί η πίεση να διατηρείται σταθερή στις τιμές αυτές.

Όταν κάποιος αντιμετωπίζει κι άλλα προβλήματα, όπως είναι η καρδιοπάθεια ή ο διαβήτης, τότε πρέπει να προσπαθήσει να διατηρήσει σταθερή την πίεσή του με αντιυπερτασικά φάρμακα. Τα πιο σύγχρονα απ' αυτά είναι οι αναστολείς αγγειοτενίνης, μιας ορμόνης η οποία ρυθμίζει την πίεση, καθώς και οι αναστολείς των διαύλων ασβεστίου, ουσίες δηλαδή που εμποδίζουν την εισαγωγή ασβεστίου στις αρτηρίες.

Η πίεση πρέπει να ελέγχεται πολύ τακτικά, ιδίως από άτομα στα οποία έχει διαγνωστεί υπέρταση, αλλά και από όσους έχουν φυσιολογική πίεση, έστω κι αν δεν έχουν μπει στη μέση ηλικία. Οι τελευταίοι θα πρέπει να ελέγχουν την πίεσή τους τουλάχιστον τέσσερις φορές το χρόνο, γιατί η υπέρταση είναι μια πολύ ύπουλη ασθένεια



που δεν εκδηλώνει, στην αρχή τουλάχιστον, ανησυχητικά συμπτώματα.

Η άσκηση είναι επίσης απαραίτητη, ώστε το πεσοόμετρο να δείχνει φυσιολογικές τιμές ακόμα και στις περιπτώσεις που λαμβάνονται φάρμακα. Το περπάτημα, η ποδηλασία, η γυμναστική και γενικότερα τα σπορ βοηθούν στην αποφυγή εμφάνισης υπέρτασης και μειώνουν το στρες.

Χοληστερίνη και διατροφή

Ενας ακόμη βασικός παράγοντας μακροζωίας είναι η χοληστερίνη, η οποία έχει άμεση σχέση με τη διατροφή. Η χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια πρέπει να ελέγχονται τακτικά, παράλληλα όμως θα πρέπει να ακολουθείται ισορροπημένη διατροφή, στην οποία θα περιλαμβάνονται τροφές που περιέχουν πολύ λίγα λίπη. Αυτό σημαίνει αποφυγή κατανάλωσης κρέατος με πολλά λιπαρά, πολλών αβγών και γαλακτοκομικών παρασκευασμένων από πλήρες γάλα. Αντά θα πρέπει να αντικατασταθούν από λαχανικά και φρούτα.

Ειδικά για τη λεγόμενη «κακή χοληστερίνη», όταν οι τιμές της είναι υψηλές πρέπει οποιοδήποτε να ζητηθεί ιατρική βοήθεια. Τα πιο σύγχρονα φάρμακα για τον έλεγχο της χοληστερίνης είναι οι στατίνες, οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διά-

στημα. Αν η λήψη τους διακοπεί μόλις πέσουν οι τιμές της χοληστερίνης, πολύ γρήγορα οι τιμές θα βρεθούν και πάλι στα ύψη. Αυτό οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια σε καρδιαγγειακά προβλήματα, που έχουν ως συνέπεια το έμφραγμα ή το εγκεφαλικό.

Σημαντικό ρόλο στη μείωση της χοληστερίνης παίζει όχι μόνο η σωστή διατροφή, αλλά και ο περιορισμός των θερμίδων που λαμβάνονται καθημερινά.

Νούμερο ένα κίνδυνος το κάπνισμα

Το κάπνισμα αποτελεί τον υπ' αριθμόν ένα κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Ευθύνεται περισσότερο κι από τη μόλυνση του περιβάλλοντος για τα κρούσματα της επάρατης νόσου. Οι καπνιστές όχι μόνο δεν ζουν περισσότερα χρόνια, αλλά το προσδόκιμο ζωής τους μειώνεται. Οποιοσ κάπνισει εκτίθεται σε σκώ καρκινογόνους ουσίες, τις οποίες περιέχει το τσιγάρο. Σύμφωνα με τους ειδικούς, περισσότερες από τέσσερις μορφές καρκίνου στο δυτικό κόσμο προκαλούνται από το κάπνισμα. Πρώτος είναι ο καρκίνος των πνευμόνων και ακολουθεί ο καρκίνος του οισοφάγου, του λάρυγγα και των φωνητικών χορδών. Επίσης, το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την καρδιά και το καρδιαγγειακό σύστημα γενικότερα.

Το καλσόν που λιώνει την κυτταρίτιδα και αδυνατίζει

Ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό - ένα καλσόν που λιώνει και εξαφανίζει την κυτταρίτιδα. Κι όμως, αυτό ακριβώς υποστηρίζει πως κάνει το νέο καλσόν της εταιρείας Scala Bio Fir, χάρη στη θαυματουργή του ύφανση με νήμα βιοκρυστάλλων. Οι δημιουργοί του ισχυρίζονται ότι αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος, λιώνοντας έτσι το λίπος και αδυνατίζοντας τους μηρούς και τους γοφούς έως και κατά 2,5 εκατοστά. Σύμφωνα μάλιστα με τα τεστ που πραγματοποιήσαν, οκτώ στις δέκα γυναίκες που φορούσαν το καλσόν έξι ώρες την ημέρα για τριάντα συνεχείς ημέρες έχασαν ακριβώς την προαναφερθείσα ποσότητα λίπους. Το ειδικό αυτό νήμα εκπέμπει θερμότητα όταν έρθει σε επαφή με το δέρμα, όχι όμως τόσο ώστε να γίνεται αντιληπτή από το άτομο που το φοράει. Με τον τρόπο αυτό διεγείρεται ο μεταβολισμός, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και ενισχύεται η λειτουργία της λέμφου, μέσω της οποίας αποβάλλονται οι τοξίνες και το λίπος. Μετά την εντατική χρήση του καλσόν, έξι ώρες την ημέρα για ένα μήνα, οι δημιουργοί του συνιστούν απλώς τακτική χρήση. Το καλσόν διατίθεται online από τα πολυκαταστήματα John Lewis της Βρετανίας. Η τιμή του δεν ξεπερνά τα 17 ευρώ.

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9550 1088
Η χρέωση γίνεται μόνο
μία φορά για όλες
τις εκδόσεις της εβδομάδας**

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ ΟΡΘΟΔΟΞΑ ΜΝΗΜΕΙΑ



Τηλεφωνείστε
στη **ΜΑΡΙΑ**
κιν: **0402 154 852**

Μεγάλη ποικιλία
σχεδίων και χρωμάτων

Ασυναγώνιστες τιμές

Κατασκευάζουμε μνημεία για όλα τα
κοιμητήρια του Σύδνεϋ, Wollongong
και Newcastle.

Τηλεφωνείστε στη Μαρία για ΕΠΙΣΚΕΨΗ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ και ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
email: dynastystone@yahoo.com.au