

# Το χάπι που θεραπεύει την τεμπελιά!

**Δ**ραστήριοι ή τεμπέληδες; Απάντηση στο ερώτημα δεν δίνουν μόνο οι συνήθειές μας ή το περιβάλλον στο οποίο έχουμε μεγαλώσει, αλλά και τα γονίδια μας. Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια με επικεφαλής τον καθηγητή Τέοντορ Γκάρλαντ ανακάλυψαν ότι η τεμπελιά είναι κληρονομική. Οπότε, όπως κάθε ασθένεια, χρειάζεται και κι αυτή το χάπι της.

Υστερα από πολυετείς μελέτες ο Γκάρλαντ και η ομάδα του κατάφεραν να απομονώσουν ένα γονιδιακό στέλεχος που συνδέεται με



την προδιάθεση στην κινητική δραστηριότητα. Ο εντοπισμός αυτού του γονιδίου αποδεικνύει, σύμφωνα με τους ειδικούς, ότι τα

χαρακτηριστικά που μας καθιστούν δραστήριους ή μη κληρονομούνται σε μεγάλο βαθμό, χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει ότι οι σκληροί γονείς κάνουν αποκλειστικά σκληρά παιδιά, καθώς τα γονίδια που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά φτάνουν τα χίλια.

Στα συμπεράσματα της μελέτης ξεκαθαρίζεται ότι στο μέλλον δεν θα είναι δυνατή η γενετική «διόρθωση» της τεμπελιάς, όμως σίγουρα ανοίγει ο δρόμος για την παρασκευή σκευασμάτων που θα τροποποιούν το DNA βάσει των ατομικών χαρακτηριστικών. Δεδομένου όμως ότι αυτή η μέρα είναι ακόμη πολύ μακριά, οι επιστήμονες προσανατολίζονται προς το παρόν στην παρασκευή ενός φαρμακευτικού σκευάσματος που θα αντικαθιστά τα οφέλη της γυμναστικής και θα απευθύνεται στους αθεράπευτα τεμπέληδες.

Η ιδέα γεννήθηκε από μια ερώτηση: Τι συμβαίνει στον μεταβολισμό μας όταν αθλούμαστε; Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Ιατρικής και Εναλλακτικών Θεραπειών του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια απάντησαν στο ερώτημα εντοπίζοντας τις είκοσι μία ουσίες που μεταβάλλονται θεαματικά στον οργανισμό έπειτα από μία ώρα αεροβικής άσκησης, τζόκινγκ ή ασκήσεων με βάρη. Η σημαντικότερη από αυτές είναι η νικοτιναμίδη, η οποία συνδέεται με τον μεταβολισμό και τον μηχανισμό της αναπνοής, της οξυγόνωσης και της παραγωγής ενέργειας.

Οι ερευνητές του αμερικανικού ινστιτούτου διαπίστωσαν στη συνέχεια ότι η παροχή νικοτιναμίδης και άλλων μεταβολιτών που διεγείρονται από την κίνηση προκαλεί στους μυς την ίδια αντίδραση που προκαλεί και η γυμναστική. Αν, λοιπόν, έπαιρνε κάποιος μια χούφτα μεταβολίτες από το στόμα, θα μπορούσε θεωρητικά να έχει τα ίδια οφέλη που προσφέρει μία ώρα στο γυμναστήριο.

## Το μασάζ θωρακίζει την υγεία

Επιπλέον λόγους να απολαμβάνουν το μασάζ έχουν πλέον οι λάτρεις της τεχνικής που οδηγεί στην απόλυτη χαλάρωση. Μελέτη που έγινε στο Τμήμα Ψυχιατρικής και Νευροεπιστημών του νοσοκομείου «Κέδροι του Σινά» στο Λος Άντζελες έδειξε ότι το μασάζ δεν βοηθά μόνο στη χαλάρωση, αλλά μειώνει την ποσότητα των ορμονών του στρες στην κυκλοφορία του αίματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό από λοιμώξεις και ασθένειες. Τα δεδομένα που συγκέντρωσε ο συντονιστής της μελέτης Μαρκ Ράπαπορτ προέρχονται από είκοσι εννέα υγιείς εθελοντές, ορισμένοι εκ των οποίων είχαν υποβληθεί σε σουηδικό μασάζ, για 45 λεπτά, ενώ άλλοι υποβλήθηκαν σε «ήπιο» μασάζ για το ίδιο χρονικό διάστημα. Το σουηδικό μασάζ, που είναι πολύ δημοφιλές στην Ευρώπη, είναι μια τεχνική που συνδυάζει χτυπήματα, κινήσεις σαν ζύμωμα, αλλά και απαλές κινήσεις που ανακουφίζουν από την ένταση και τον πόνο. Για να κατανοήσει τις πραγματικές επιπτώσεις των δύο τύπων μασάζ στο σώμα, ο Ράπαπορτ είχε βάλει στους εθελοντές ένα φλεβικό καθετήρα για δειγματοληψία αίματος. Οι εθελοντές μετά την εισαγωγή του αναπαύονταν για μισή ώρα και στη συνέχεια συλλέγονταν δείγματα στον αίματος. Τα πρώτα δείγματα λαμβάνονταν πέντε και ένα λεπτό πριν από το μασάζ. Δειγματοληψία γινόταν και στο τέλος του μασάζ, μετά από 1, 5, 10, 15, 30 και 60 λεπτά.

Τα αποτελέσματα των αιματολογικών εξετάσεων έδειξαν ότι το μασάζ όχι μόνο χαλαρώνει και προσφέρει αίσθημα ευεξίας, αλλά ωφελεί επίσης την υγεία. Το «ήπιο» μασάζ διαπιστώθηκε πως είχε ευεργετική δράση, ακόμη πιο ευεργετικό όμως ήταν το σουηδικό.

«Το σουηδικό μασάζ αύξησε τον αριθμό και το ποσοστό των κυκλοφορούντων λεμφοκυττάρων - τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος που μας υπερασπίζουν από λοιμώξεις και ασθένειες. Επίσης, μείωσε δραματικά τα επίπεδα της αργινίνης-βαζοπρεσίνης, ορμόνης που εμπλέκεται με την επιθετική συμπεριφορά και προκαλεί αύξηση της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες» δήλωσε ο ερευνητής, προσθέτοντας ότι πρέπει να υιοθετήσουμε το μασάζ όχι μόνο για να αδυνατίσουμε, όπως συνηθίζεται, αλλά και για να διατηρούμε την καλή υγεία μας.

## ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε το θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας και γιαγιάς



### ΔΙΟΝΥΣΙΑΣ ΣΧΟΥΛΛΗ

ετών 74

από Αντιμάχεια Κω

που απεβίωσε στις 26 Σεπτεμβρίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί **σήμερα Τετάρτη, 29 Σεπτεμβρίου 2010** και ώρα 11.00 πμ εις τον Ιερό ναό της Αναστάσεως του Χριστού, 16 Belgrave Street, Kogarah. Η δε σορός της θα ενταφιασθεί στο νεκροταφείο του Woronora (Sutherland).

Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος Αντώνιος, τα παιδιά Νίτσα και Κώστας Καρπαθάκης, η νύφη Ειρήνη, τα εγγόνια Διονυσία, Χρήστος, Αντώνης και Συμεών, τα αδελφία στην Ελλάδα και Αφρική, τα κουινιάδια στην Αυστραλία Δημόκριτος και Βασιλική, Γιώργος και Θέμη, Ευστάθιος, τα ανήψια, εξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Venus Reception Lounge (20 Belgrave St, Kogarah).

12002

**EURO FUNERAL SERVICES**  
9759 9759

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

### 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας  
**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**

**με την Έλλη Κάμπος,**

**"Greeks Today"**

**με τον Γιώργο Τσερδάνη,**

**"Κέφι και μπάλλα"**

**με τον Γιάννη Σπανέλλη,**

**"Κοινότητα και κοινοτικά"**

**και μουσικά**

**προγράμματα με εκφωνητές.**

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683

9775