

# «Φάρμακο» το περπάτημα για την κατάθλιψη



**Ο**ι απλές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα με χαλαρό βήμα, μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στη θεραπεία της κατάθλιψης, αναφέρουν επιστήμονες από τη Σκωτία. Είναι καλά τεκμηριωμένο ότι η έντονη γυμναστική μπορεί να αμβλύνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης, αλλά έως τώρα δεν ήταν βέβαιο εάν το ίδιο ισχύει και για τις δραστηριότητες με ήπια ένταση. Ωστόσο, η νέα μελέτη δείχνει πως ακόμα και ένας περίπατος μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά ωφέλιμος. Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Ψυχική Υγεία & Φυσική Δραστηριότητα» (MHPA), αναζητήσαν τις έως τώρα μελέτες επί του θέματος, εντοπίζοντας τελικά οκτώ στις οποίες είχαν συμμετάσχει 341 εθελοντές, οι οποίοι ασχολούνταν με την ηπιότερη μορφή άσκησης: το περπάτημα. Όπως έδειξε η συνδυασμένη ανάλυση των στοιχείων, το περπάτημα βοήθησε σημαντικά τους πάσχοντες από κατάθλιψη να αισθανθούν καλύτερα, παρέχοντας ψυχικό όφελος ανάλογο με αυτό που έχει παρατηρηθεί σε όσους γυμνάζονται σκληρά.

Υπολογίζεται ότι ένας στους δέκα ανθρώπους θα αναπτύξει κατάθλιψη κάποια στιγμή στη ζωή του. Αν και υπάρχουν φάρμακα για την αντιμετώπισή της, οι γιατροί συχνά συνιστούν γυμναστική σε όσους έχουν ήπια μορφή της νόσου. Τη νέα μελέτη πραγματοποίησαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Στέρλινγκ.



Αξιοπιο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

## ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές
- **Ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

### Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

## ITALIAN MONUMENTS PTY LTD

Lic. No 112720C

28-34 Railway Str., Lidcombe NSW 2141

Καλλιτεχνικά γλυπτά για μνημεία με 25 χρόνια εγγύηση

### Nino Bonserio

Τηλ: 9649 8717, 9649 6790  
Fax: 9649 3001, a.h. 9712 3164  
Mob: 0414 277 254  
email: italmons@bigpond.net.au  
www.italianmonuments.com.au

**\$5.900**  
αχτύπητη τιμή

