

Υγεία / Διατροφή

Η ουσία που ενισχύει την ανδρική γονιμότητα – Πού θα τη βρείτε



Πρόβλημα γονιμότητας υπάρχει όταν μετά από τουλάχιστον 12 μήνες τακτικών σεξουαλικών επαφών χωρίς προφύλαξη, δεν υπάρχει σύλληψη.

Η θεραπεία που ακολουθείται κάθε φορά είναι εξατομικευμένη και εξαρτάται από την αιτία του προβλήματος.

Έρευνα Ινδών επιστημόνων κατέληξε στο συμπέρασμα πως μία ουσία που υπάρχει στις ντομάτες, το καρπούζι και ορισμένα είδη οστρακοειδών, μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της πυκνότητας και τις κινητικότητας του σπέρματος σε άνδρες που αντιμετωπίζουν προβλήματα γονιμότητας.

Οι ερευνητές βασίστηκαν σε δείγμα 30 ανδρών, ηλικίας 25 έως 45 ετών, στους οποίους χορηγούνταν καθημερινά 2mg λυκοπενίου επί τρεις μήνες. Οι εν λόγω άνδρες έπασχαν από προβλήματα γονιμότητας των οποίων τα αίτια παρέμεναν αδιευκρίνιστα.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν άμεση συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα λυκοπενίου στον οργανισμό αυτών των ανδρών και στα προβλήματα γονιμότητας.

Το λυκοπένιο είναι ένα από τα 650 καροτενοειδή των οποίων τα επίπεδα παρουσιάζονται εξαιρετικά υψηλά στους γόνιμους άνδρες, ενώ είναι πολύ χαμηλότερα σε εκείνους με πρόβλημα γονιμότητας.

Μετά την τρίμηνη δοκιμαστική θεραπεία με λυκοπένιο, οι γιατροί αποφάνθηκαν πως στο 73% των ασθενών βελτιώθηκε η κινητικότητα του σπέρματος, ενώ η δομή του σπέρματος παρουσίασε βελτίωση στο 63% των εθελοντών. Μετά το πέρας των κλινικών δοκιμών, οι σύντροφοι έξι εθελοντών περίμεναν παιδί.

Το λυκοπένιο μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου για κάποιες ασθένειες, όπως καρκίνος, καρδιοπάθειες και διαβήτης. Σε μια εξάχρονη μελέτη που έγινε στο πανεπιστήμιο του Harvard, βρέθηκε ότι το λυκοπένιο βοήθησε στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο του προστάτη.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στο ζώδιο των Διδύμων και θα ευνοηθεί σε επικοινωνίες και επαφές ή συμφωνίες ωστόσο για κάποιους από εσάς ο Ερμής σε τετράγωνο με τον Κρόνο ίσως να σας έφερε διακοπή συμφωνιών ωστόσο θα έχετε θετικά αποτελέσματα και μια άλλη υποστήριξη αρκετά ουσιαστική με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 11.06. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα σας ευνοήσει οικονομικά ενώ η σύννοδος της με τον Ουρανό στις 12.06 ίσως να σας φέρει μια ξαφνική πρόταση αλλά και ξαφνικά έσοδα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ο Ήλιος θα βρίσκεται στους Διδύμους από την αρχή της εβδομάδας και πολλοί θα ασχοληθείτε με θέματα οικονομικά και ίσως να έχετε και κάποιες επαφές ενώ ο Άρης με τον Δία στον Κριό ίσως να σας έχουν δώσει κάποια επιχειρηματική ιδέα που προετοιμάζετε παρασκευαστικά. Κάποιοι ωστόσο με το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να είστε κάπως πιεσμένοι από ευθύνες στην καριέρα σας αλλά και κάποιου δικού σας προσώπου ωστόσο το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα σας δώσει λύσεις στις 11.06 και ίσως να έχετε υποστήριξη και σε νομικά θέματα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Ερμής στον Ταύρο σε τετράγωνο με τον Κρόνο ίσως να σας έχει φέρει κάποιες καθυστερήσεις ή κάποια οικονομικά μπλοκαρίσματα σε θέματα και εκκρεμότητες που ίσως να αφορούν και το παρελθόν ωστόσο ίσως να έχετε τη δυνατότητα να ανακάμψετε και να έχετε κάποια υποστήριξη γύρω στις 11.06 με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα έχετε καλή διάθεση ενώ η σύννοδος της με τον Ουρανό ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική πρόταση που θα πρέπει να μην κοινοποιήσετε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ερμής στον Ταύρο σε τετράγωνο με τον Κρόνο ίσως να σας έφερε κάποιες καθυστερήσεις σε θέματα οικονομικά αλλά και κάποιες παρεξηγήσεις με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο αυτή την εβδομάδα το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 11.06 ίσως να σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τη σχέση σας.

Η Αφροδίτη επίσης θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα ευνοεί τις φιλίες και τις συναντήσεις για κάποιους από εσάς ενώ το Σαββατοκύριακο με τη σύννοδο Αφροδίτης-Ουρανού ίσως να έχετε κάποια ξαφνική πρόσκληση ή κάποια ξαφνική πρόταση.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Ήλιος, κυβερνήτης σας θα βρίσκεται από την αρχή της εβδομάδας στους Διδύμους και θα έχετε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα. Ίσως να καταφέρετε να έχετε υποστήριξη και να έχετε θετικές εξελίξεις με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα που ίσως να σας φέρει και σημαντική υποστήριξη από κάποιο ισχυρό πρόσωπο. Η Αφροδίτη επίσης στον Ταύρο θα ευνοήσει για εξόδους και προβολή για κάποιους από εσάς ενώ η σύννοδος της με τον Ουρανό στις 12.06 ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική πρόταση επαγγελματική.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Το τετράγωνο του κυβερνήτη σας Ερμή σε τετράγωνο με τον Κρόνο ίσως να σας κούρασε μέσα στην εργασία και την καθημερινότητά σας ενώ κάποιος ίσως να έχετε θετικές εξελίξεις σε κάποιους στόχους σας με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 11.06. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα σας ευνοεί συναισθηματικά και οικονομικά από αυτή τη θέση ενώ θα έχετε και αρκετή διάθεση ενώ η σύννοδος της με τον Ουρανό στις 12.06 ίσως να σας φέρει ξαφνικά έσοδα και ξαφνικές προτάσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να σας πίεσε κάπως με θέματα οικονομικά και κάποιες οφειλές ή εκκρεμότητες οικονομικές ωστόσο το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 11.06 θα σας δώσει τη στήριξη που θα έχετε ανάγκη ίσως και σε ψυχολογικό επίπεδο για να τακτοποιήσετε κάποια πρακτικά θέματα αλλά και δικούς σας στόχους. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και ίσως να έχετε εύνοια σε έσοδα και τα οικονομικά σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου σίγουρα σας έφερε κάποιες παρεξηγήσεις αλλά και καθυστερήσεις σε κάποιους στόχους σας ωστόσο στις 11.06 με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα έχετε τη δυνατότητα να κάνατε κάποια ουσιαστική συζήτηση ή κάποια συμφωνία που θα σας βγάλει από κάποιον προβληματισμό που ίσως να είχατε. Η Αφροδίτη στον Ταύρο θα είναι σε καλή θέση στον οίκο των συνεργασιών σας ωστόσο η σύννοδος της με τον Ουρανό ίσως να σας φέρει κάποια διακοπή συνεργασία αλλά και κάποιος από εσάς ίσως να έχετε μια ξαφνική πρόταση που δεν την περιμένατε.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου ωστόσο ίσως να έφερε σε κάποιους από εσάς δυσκολία στην επικοινωνία μέσα στην εργασία σας αλλά και κάποιο περιορισμό στις μετακινήσεις σας λόγω προβλήματος ενός μεταφορικού σας οχήματος και ίσως ακόμη να πιεστήκατε και οικονομικά ωστόσο στις 11.06 Το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα εξελίξει τις καταστάσεις και θα βρείτε λύσεις ενώ κάποιος ίσως να έχετε και έσοδα από την εργασία σας ή στήριξη που θα σας βοηθήσουν να επιλύσετε καταστάσεις. Η Αφροδίτη στον Ταύρο και η σύννοδος της με τον Ουρανό προς το Σαββατοκύριακο ίσως να φέρει ανατροπές στην καθημερινότητα και την εργασία σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να σας έφερε κάποιες καθυστερήσεις σε θέματα οικονομικά αλλά και κάποια συναισθηματική αποξένωση με κάποιο άτομο που ίσως να σας δημιουργήσει ανασφάλεια ωστόσο στις 11.06 με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα μπορούσατε να κάνετε αποκατάσταση και ουσιαστική συζήτηση που θα σας ικανοποιήσει. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα ευνοεί τη διάθεση και τη δημιουργικότητά σας ενώ η σύννοδος της με τον Ουρανό στις 12.06 ίσως να σας φέρει ξαφνικά έσοδα αλλά και κάποια ξαφνική πρόταση ή εξέλιξη στην καριέρα σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να σας έφερε αρκετή κούραση ψυχολογική και σωματική για κάποιες εκκρεμότητες οικονομικές αλλά σε παρεξηγήσεις που ίσως να είχατε με συνεργάτες ή για κάποιες ευθύνες που έχετε αναλάβει. Αυτή η εβδομάδα όμως θα είναι αρκετά επιβλητική αφού το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να σας φέρει σημαντική υποστήριξη από ένα άτομο κύρους και θα βρείτε ισορροπίες και λύσεις. Η Αφροδίτη στον Ταύρο μπορεί να σας φέρει μια όμορφη διάθεση ωστόσο προσέχετε προς το Σαββατοκύριακο στη σύννοδο που θα κάνει με τον Ουρανό να χειριστείτε θετικά κάποιες ξαφνικές εξελίξεις και ανατροπές.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το τετράγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να σας έφερε κάποια έντονη ψυχολογική πίεση για οικονομικά ή καθυστερήσεις και παρεξηγήσεις με συνεργάτες αλλά και κάποιους στόχους σας που ίσως να είδατε ότι δεν ικανοποιούνται ωστόσο το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 11.06 θα σας βοηθήσει μέσα από κάποια ουσιαστική επικοινωνία ή μια σημαντική υποστήριξη που θα έχετε από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο να βρείτε ισορροπίες και λύσεις.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

3	1	2	8	7	6	9	5	4	6	5	4	5
6	7	8	5	4	6	3	2	1	3	2	1	2
9	7	8	5	4	6	3	1	2	8	7	6	5
6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3
7	5	6	3	2	1	4	2	3	9	8	7	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6
6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3
8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5
4	3	5	8	6	7	1	9	2	3	4	5	6
7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4

Ευκόλο

6	5	2	1	4	8	3	7	9	6	5	4	3
7	6	3	9	5	6	2	4	8	1	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5
2	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6
6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3
7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4
8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5
3	2	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9
4	3	5	8	6	7	1	9	2	3	4	5	6
5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3	2

Δυσκόλο

1	U	V	N	I	Z	A	K	O	M	P	Z	A	Z
2	A	I	A	I	Z	E	V	A	K	O	M	A	V
3	A	V	A	V	A	M	O	A	I	A	P	I	A
4	A	I	A	V	A	I	A	T	I	N	T	O	P
5	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
6	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
7	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
8	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
9	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
10	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
11	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
12	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
13	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
14	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P
15	A	V	A	V	A	I	A	T	O	Z	A	O	P