

Υγεία / Διατροφή

Η διατροφή που μειώνει τον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας



Οι άντρες που ακολουθούν υγιεινή διατροφή είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν διαβήτη, καρδιοπάθεια ή υπέρταση, παθήσεις που συνδέονται με τη στυτική δυσλειτουργία.

Η μελέτη των ερευνητών του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας και της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας.

Συγκεκριμένα, άνδρες με σκορ στο υψηλότερο τεταρτημόριο της κλίμακας της Μεσογειακής διατροφής ήταν 22% λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν στυτική δυσλειτουργία σε σχέση με όσους είχαν χαμηλότερα σκορ.

Η υγιεινή διατροφή φάνηκε να ωφελεί και άνδρες μεγαλύτερης ηλικίας άντρες, με τα υψηλότερα σκορ στη μεσογειακή διατροφή να συνδέονται με κατά 18% μείωση στον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας σε άντρες 60 ετών και άνω και κατά 7% μείωση σε άντρες 70 ετών και άνω.

Στην έρευνα συμμετείχαν πάνω από 21.000 άνδρες εκ των οποίων 968 εμφάνισαν στυτική δυσλειτουργία.

Από αυτούς 478 σημείωσαν το χαμηλότερο στη μεσογειακή διατροφή σε σύγκριση με 229 οι οποίοι είχαν τα υψηλότερα σκορ.

Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση JAMA Network Open.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Π	Μ	Ο	Ν	Ξ	Υ
Α	Ι	Τ	Υ	Ο	Β
Π	Α	Ξ	Ε	Υ	Α
Ο	Α	Β	Υ	Υ	Α
Α	Ι	Α	Κ	Α	Α
Α	Ν	Ι	Ρ	Ξ	Α
Ν	Α	Ι	Ρ	Α	Α
Α	Ρ	Α	Μ	Α	Τ
Χ	Κ	Θ	Α	Α	Α

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

Ευκολογία

Ευκολογία

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το τέλος της εβδομάδας με την Πανσέληνο στο ζώδιο του Λέοντα σε τετράγωνο με τον Ουρανό ίσως να σας ωθήσει να κάνετε κάποια έξοδα για την ικανοποίησή σας ή κάποια χόμπι σας ενώ καλό θα είναι να είστε προσεκτικοί σε δανεισμούς. Κάποιοι επίσης προσέχετε με το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα να είστε ρεαλιστές σε σχέδια που θα κάνετε αλλά και σε υποσχέσεις.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να χρειαστεί να κάνετε κάποια έξοδα προς το τέλος της εβδομάδας για τα παιδιά σας ή ίσως να έρθετε σε κάποια ρήξη με τα παιδιά σας ή διαφωνία που θα διαχειριστείτε. Ενώ οι αδέσμευτοι ίσως νιώσετε κάποια συναισθηματική ανασφάλεια σε σχέση με κάποια γνωριμία που

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Καλό θα είναι να προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας με την Πανσέληνο στον Λέοντα που ίσως να σας φέρει κάποιες ανατροπές και δυσκολίες σε σχέσεις, επαγγελματικά και οικογενειακά παρόλο που κάποιοι με το εξάγωνο του Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να έχετε βελτίωση από έσοδα στα οικονομικά σας αλλά και κάποια εκπλήρωση και ανακούφιση σε νομικά αλλά και επαγγελματικές συνεργασίες.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις με το ταίρι σας προς το τέλος της εβδομάδας για θέματα οικογενειακά ή κάποιες ανατροπές ωστόσο κάποιοι ίσως και να έχετε ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και κάποιοι ίσως να έχετε κάποια ρομαντική επικοινωνία με πρόσωπο που ίσως να βρίσκεται μακριά.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Θέματα με αδέρφια και γείτονες ίσως να σας ενοχλήσουν επίσης ωστόσο το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα παρόλο που ίσως να είναι κάπως απαιτητικό θα σας δώσει έμπνευση αλλά ίσως και έσοδα.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε επαφές με φίλους ωστόσο ίσως να προκύψει και κάποια διαφωνία με το ταίρι σας προς το τέλος της εβδομάδας που ίσως να σας επηρεάσει ψυχολογικά.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες ενώ κάποιοι ίσως να ενοχληθείτε από επικοινωνία που θα έχετε με το παρελθόν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η Πανσέληνος στον Λέοντα σε τετράγωνο με τον Ουρανό δεν θα είναι εντελώς αρνητική για εσάς ωστόσο ίσως να σας προβληματίσει σε οικονομικά θέματα ή σφειλές και κάποια ξαφνικά έξοδα που θα προκύψουν.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη επικοινωνία με το ταίρι σας αυτή την εβδομάδα και κάποιοι ίσως να κάνουν και κάποια σχέδια για ένα ταξίδι ωστόσο θα σας απασχολήσουν θέματα με τα παιδιά σας και προς το τέλος της εβδομάδας θέματα οικονομικά ή έξοδα που ίσως να πρέπει να κάνετε για φιλικά σας πρόσωπα.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας αποφύγετε παρεξηγήσεις με φιλικά σας πρόσωπα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας προβληματίσει με θέματα οικονομικά μέσα στην καθημερινότητα και την εργασία σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε πιο καλά συναισθηματικά κάποιον από εσάς με το ταίρι σας και ίσως να υπάρχουν περισσότερα έσοδα από μεριά του ωστόσο ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις μέσα στο σπίτι σας ή ξαφνικά έξοδα και θα πρέπει να μην πάρετε παρορμητικές και ξαφνικές αποφάσεις.

Οι αδέσμευτοι θα είστε πιο γοητευτικοί και ίσως να κάνετε και νέες γνωριμίες ωστόσο καλό θα είναι να μην είστε ανατρεπτικοί και νευρικοί.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα προς το τέλος της εβδομάδας θα ευνοήσει επίσης την δημιουργικότητά σας και τις καλλιτεχνικές επαφές με συνεργάτες ωστόσο η Πανσέληνος στον Λέοντα ίσως να σας φέρει κάποιες ανατροπές σε κάποια σχέδιά σας αλλά να έχετε και πληροφορίες που θα σας πείσουν ψυχολογικά.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε πιο τρυφερή και συναισθηματική επαφή με το ταίρι σας ενώ πολλοί θα πάρουν και συναισθηματική ικανοποίηση από τα παιδιά σας και θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα μαζί τους. Ωστόσο προσέχετε γύρω στην Πανσέληνο διαφωνίες με το ταίρι σας σχετικά με κάποιες εκκρεμότητες μέσα στην καθημερινότητα.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες με την Αφροδίτη στους Ιχθύς και κάποιοι θα ζήσετε ρομαντικές στιγμές ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε αποκαλύψεις για κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν που ίσως να σας προβληματίσουν κάπως.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει και κάποια έσοδα από την εργασία σας ωστόσο η Πανσέληνος στον Λέοντα ίσως να σας δυσκολέψει με φιλικά σας πρόσωπα και ομάδες ενώ ίσως να προκύψουν και κάποια έξοδα που θα σας αγχώσουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε τη δυνατότητα αυτή την εβδομάδα να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας με το ταίρι σας και να είστε πιο κοντά συναισθηματικά ωστόσο ίσως να νιώσετε κάποια ανασφάλεια με θέματα των παιδιών σας αλλά και κάποιες οικονομικές ανάγκες που ίσως να έχουν. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και ίσως και μέσα στον χώρο εργασίας σας να προκύψει κάποιο φλερτ ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε πληροφορίες για κάποιο πρόσωπο που σας ενδιαφέρει και να προβληματιστείτε ή να κάποιο πρόσωπο που σας αρέσει να μην θέλει να προχωρήσει σε σχέση.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Προσέχετε με την Πανσέληνο στον Λέοντα θέματα οικογενειακά, επαγγελματικά αλλά και με συνεργάτες που θα πρέπει να χειριστείτε χωρίς εκρηκτικότητα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρουν ικανοποίηση από το ταίρι σας και τα παιδιά σας και θα έχετε την ευκαιρία από αυτή την εβδομάδα να νιώσετε καλύτερα την θαληπωρή της οικογένειάς σας ωστόσο κάποιοι από εσάς θα πρέπει να κάνουν υπομονή σε ότι κι αν προκύψει στον οικογενειακό σας χώρο και τη σχέση με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως κάνουν μια ρομαντική γνωριμία και θα έχετε την ευκαιρία να ζήσετε ρομαντικές στιγμές και συναντήσεις.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το τέλος της εβδομάδας προσέχετε κάπως το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα και τις αποφάσεις σας για κάποιες οικονομικές προτάσεις ενώ η Πανσέληνος στον Λέοντα θα είναι ευνοϊκή για εσάς ωστόσο ίσως να έχετε κάποιες ανατροπές μέσα στην εργασία σας και την καθημερινότητά σας που θα δυσκολέψουν να ικανοποιήσετε κάποιες ανάγκες σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα βελτιώσετε την καθημερινότητά σας και θα νοιώσετε αρκετή ικανοποίηση με την οικογένειά σας ωστόσο ίσως να χρειαστεί να φιλοξενήσετε κάποιο φιλικό πρόσωπο δικό σας ή των παιδιών σας που ίσως να σας ξεβολέψει κάπως. Οι αδέσμευτοι θα συνεχίσετε να έχετε ευκαιρίες για νέες γνωριμίες με τον Δία στον Κριό και τον οίκο των ερωτικών σας ενώ ίσως να θελήσετε να βελτιώσετε τον χώρο σας για να μπορέσετε να κάνετε κάποιες προκλήσεις.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει κάποιες επαφές ίσως και για καλλιτεχνικές συμφωνίες ωστόσο καλό θα είναι να είστε κάπως προσεκτικοί σε υποσχέσεις ενώ η Πανσέληνος στον Λέοντα ίσως να σας φέρει ανατροπές με ξαφνικά έξοδα αλλά να μην πάρετε και ακριβώς τα χρήματα που περιμένετε από κάποια δημιουργική σας προσπάθεια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη επικοινωνία με το ταίρι σας από αυτή την εβδομάδα και ίσως θελήσετε να πάτε και κάποια εκδρομή προς το τέλος της ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε κάποια δυσκολία στην επικοινωνία με τα παιδιά σας αλλά να προκύψουν και κάποια ξαφνικά έξοδα. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και κάποιοι ίσως να ερωτευτείτε παρόλο που ίσως να υπάρχει και κάποια αίσθηση ή ανάγκη ελευθερίας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Πανσέληνος στον Λέοντα ίσως να φέρει κάποιες εντάσεις και ανατροπές εντάσεις στην καριέρα σας και αποκαλύψεις που ίσως να πρέπει να χειριστείτε με ψυχραιμία.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε πιο καλά συναισθηματικά από αυτή την εβδομάδα ωστόσο δώστε περισσότερη προσοχή σε κινήσεις των παιδιών σας αλλά και σε οικονομικές απαιτήσεις που ίσως να έχουν ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις με το σπίτι και την οικογένεια που ίσως να σας αναστατώσουν.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες ωστόσο μην είστε τόσο ευκολόπιστοι με κάποια σχέση από το παρελθόν.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να σας βοηθήσει να κάνετε κάποια σχέδιά σας πραγματικότητα ή να έχετε βοήθεια από φίλους ενώ η Πανσέληνος στον Λέοντα ίσως να σας αποκαλύψει κάποια μυστικά που θα σας ενοχλήσουν ενώ καλό θα είναι να μην αποκαλύψετε μυστικά σας εσείς οι ίδιοι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε βελτίωση στην επικοινωνία και την επαφή με το ταίρι σας και θα καταφέρετε κάποιους στόχους σας σταδιακά από αυτή την εβδομάδα ωστόσο κάποιες ανατροπές μέσα στην καθημερινότητα ίσως να σας επηρεάσουν ψυχολογικά. Οι αδέσμευτοι ίσως κάνουν νέες γνωριμίες και ίσως μια σχέση με φιλικό σας πρόσωπο να εξελιχθεί αρκετά ρομαντικά ωστόσο ξεκαθαρίσματα με το παρελθόν ίσως να είναι αναπόφευκτα για κάποιους.