

Оптимисти живе дуже

Оптимисти живе дуже од оних који имају мрачан поглед на свет, показало је истраживање клинике Мејо.

У оквиру истраживања испитивано је око 7.000 одраслих, почев од њихове средње школе средином 60-тих година. Стручњаци су открили да су они који су били оптимисти у младости, имали мањи ризик да умру у наредних 40 година.

У просеку, они који су највећи песимисти, имају 42 одсто већу шансу да умру од било какве болести у односу на оптимисте.

Оптимисти дуже живе без обзира на здравствено стање. Они мање пате од депресије, у бољој су физичкој форми, више воде рачуна о исхрани и више се крећу, наводи се у студији.

Током вишегодишњег истраживања испитаници су повремено попуњавали упитник како би се утврдило какво им је стање духа. Оптимисти сматрају да су негативни догађаји пролазни и не утичу на њихово понашање и поглед на свет. Песимисти, напротив, све догађаје примају к срцу, често криве себе и верују да лоши догађаји неће никада проћи.

Сексом до здравља

Све је више истраживања која доказују да редован секс побољшава чуло мириса, утиче на смањење тежине и ризика од срчаних обољења, ублажава бол, побољшава имунолошки систем, контролу бешике и функцију простате.

Часопис Форбс објавио је преглед резултата многобројних студија о сексу спроведених у последњих десетак година. Британски истраживачи открили су да жене које упражњавају редован секс ређе оболевају од депресије. Њихове америчке колеге дошле су до закључка да је депресија још ређа код жена чији партнери не користе кондом. Према њиховом тумачењу, за то је одговоран један хормон који се налази само у сперми, а који, после апсорпције у женски генитални тракт, позитивно утиче на женин хормонални баланс.

Редован секс значи ређе обољевање од грипа и прехлада, али и здравије зубе, с обзиром да сперма садржи цинк, калцијум и друге минерале лековите за зубе.

Истраживања су показала и то да код жена не постоји ризик од "овердозирања" сексом, али да превише секса може да штоди мушкарцима. Код осетљивог ткива пениса може да дође до иритације приликом претеране употребе, па чак и до трајних оштећења, упозоравају уролози.

Загрљаји за позитивну енергију

На необичну акцију ширења позитивне енергије "бесплатним загрљајима" одлучио се млади Љубљанчанин Матеј Седмак, а до Божића намерава да је прошири по целој Европи.

Он и његови истомишљеници обилазе словеначке градове са транспарентима на којима пише "Бесплатни загрљај" и "Даруј загрљај", те се грле се с пролазницима који на то пристају, а све се снима видео-камером и региструје на више интернет-портала за младе.

Студент политологије, који је пропутовао пола света и целу Европу, користећи се највише аутостопом и без много новца, намерава на овај необичан начин, а у месецу који би требало да буде најрадоснији у целој години, да дели љубав и добре емоције са свима који то желе.

Уз то, акција ће бити и добра промоција за књигу у којој се заузима за мир међу људима и свет без граница. "Неки су мислили да смо луди, али су многи пролазници били пресретни и сами су нам хрили у загрљај", рекао је Седмак о почетку акције протеклог викенда у средишту Љубљане.

Акција се наставља ширењем мреже "Загрли Словенију - загрли свет" по свим словеначким градовима током децембра.

Мањак сна гоји

Жене које ноћу дуже спавају, изложене су мањем ризику да се угоје у средњим годинама, указује истраживање обављено на америчком Универзитету Кејс Вестерн Ризерв у Кливленду.

Разлози за то још нису јасни. Неки стручњаци сматрају да мањак сна доводи до промене у хормонима који су одговорни за контролу апетита и метаболизам, а раније је често био заступан и став да жене које мање спавају више једу, или да су због замора мање физички активне. Проучавајући 68.000 жена током шеснаест година, истраживачи из Кливленда су дошли до закључка да су оне које просечно спавају пет сати током ноћи, у односу на испитанице које спавају седам и више сати, имале за трећину веће изгледе да се током трајања студије знато угоје - за 16 и више кила - и за 15 одсто веће изгледе да доспеју у категорију гојазних.

Вођа истраживања др Санџај Пател наглашава да су резултати студије изузетно значајни јер, чак и пет килограма више представља велику разлику са здравственог становишта, на пример удвостручује ризик оболевања од дијабетеса. Кливлендско истраживање је показало да склоност гојењу жена које недовољно спавају нема везе с већим уносом калорија. Напротив, испоставило се да оне које мање спавају, мање и једу. Такође је искључена и мања физичка активност као узрок гојења. Због тога би инсистирање на дужем ноћном одмору могло да представља нов приступ превенцији гојазности, наговештава др Пател. (Реутерс)

Светлошћу против зимске депресије

Вишечасовни мрак код многих изазива депресију. Због тога лекари препоручују луминотерапију.

Дан у Шведској зими кратко траје, свиће тек у 9.30 а сунце залази већ у 14.30.

Један Швеђанин је, међутим, одлучио да луминотерапију понуди гостима свог кафића у Стокхолму. Тако се они, удобно смештени у беле фотеље и у белим блузама, излажу белој светлости како би избегли зимску депресију.

Фасада Љускафеа изгледа као фасада било којег другог кафића, али је ентеријер потпуно другачији, преноси француска агенција АФП. Белу светлост, интензивну али не и заслепљујућу, емитују посебне неонске сијалице са плафона, чиме се постиже и осећај тоpline и смирености.

"Отворио сам кафић пре три године, јер сам и сам пре неколико година био у депресији због недостатка светлости", прича Мартин Силва

"Зими ми све изгледа досадно. Ништа ми се не ради, немам снаге и страшно сам уморна. Прошле године сам долазила у Љускафе и боље сам се осећала", прича Анки Левер, која ради у једној међународној организацији за развој.

Џени Олофсон и Малин Андерсон кажу да је у Шведској зими тешко живети. "Дуго је мрачно, дан је само од 10 до 14 сати, што је депримирајуће". Зато су, истичу, опчињене светлосном терапијом.

Љускафе су подржали и лекари. Вишечасовни мрак код многих изазива депресију. Због тога се препоручује људима да се бар један сат дневно изложе белој светлости, такозваној луминотерапији, која се обично ради у болницама.

"Помислио сам да није пријатно ићи у болницу на сеансе луминотерапије. Онда сам напустио пољопривреду и отворио кафић", каже власник Љускафеа.

Кафе је од октобра све посећенији како је дан све краћи. Око 50 особа свако јутро долази на светлосну сеансу.

"То је алтернативна, веома озбиљна и професионална терапија", рекао је професор Мај-Лиз Першон са психијатријског одељења болнице у граду Каролинска.

Процењује се да у свету између 0,5 и три одсто популације болује од депресије зими. "У Шведској је то више, чак до осам одсто становништва", каже Першон и додаје да је људском организму потребна светлост за лучење мелатонина, хормона који утиче на биоритам.

"Љускафе је заиста добро решење за велики број људи. Пријатно је и није као у болници. То је добра терапија и за упознавање других људи", истиче Першон. Према његовим речима, да би терапија била успешна, потребно је излагање светлости сваког дана по један сат током најмање две недеље.

Жене су ујутру мрзовољније

Жене су ујутро мрзовољније од мушкараца, показало је истраживање организације Слeеп Цоунцил, која се бави истраживањима и промоцијом сна.

Према резултатима истраживања, не само да су жене мрзовољније када се пробуде, него и дуже остају у лошем расположењу. Чак 13% жена је изјавило да су и четири сата након буђења лоше расположене, док је исто рекла десетина испитаних мушкараца.

"Много је више мушкараца изјавило да се добро наспава седам дана у недељи, па стога и не изненађује да више жена устаје на леву ногу" изјавила је портпаролка организације Јесика Алексанер.

Две петине испитаника су за лоше расположење после будјења оптужиле немирну ноћ, док 24% криви стрес и забринутост. Најмрзовољнији су људи из Лондона, док само 7% људи са североистока Енглеске добро спава седам дана у недељи.

Истраживање је спроведено у Енглеској, на узорку од 2105 одраслих људи. (Б92)

И деци је потребно слободно време

Деци је потребно оставити времена да се слободно играју, без притиска и организације, како би имала добар физички и емоционални развој, саопштили су научници.

"Иако је игра добра и за децу и за родитеље, деца треба да имају своје слободно време", наводи се у студији америчке Академије за педијатрију.

Научници су навели да у САД родитељи упадају у замку амбиција да им деца буду савршена, па их их терају на разне активности. "Такве жеље могу да буду контрапродуктивне, јер деца постају анксиозна, у стресу су и понекад депримирана", наводи се у истраживању.

"Игра им омогућава да користе своју креативност, развију своју машту, способности, физичке таленте и изражавање емоција", додаје се у студији.

Булимичне жене боље за брак

Младе жене које болују од булимије, имају мање симптома када се удају или преселе да живе са својим партнером, саопштили су научници.

Булимија је обољење чији су симптоми прекомерно узимање хране, после чега пацијент изазива повраћање.

У петогодишњој студији норвешких стручњака наводи се да су младе жене са булимијом мање јеле, али су и даље биле незадовољне својим изгледом.