



Πέμπτη 24 Ιανουαρίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 2 Φεβρουαρίου, στις 09:00

Όλοι έχουμε αισθανθεί σωματικό πόνο, λίγο έως πολύ, έστω και μια φορά στη ζωή μας. Ο σωματικός πόνος μπορεί να μας ταλαιπωρεί, έχει όμως και τη θετική του πλευρά: αποτελεί ένα «καμπανάκι κινδύνου» για τον οργανισμό προειδοποιώντας μας ότι κάτι δεν πάει καλά.

Το **Σάββατο 2 Φεβρουαρίου** στην εκπομπή «**Οδηγός καλής ζωής**» ειδικοί επιστήμονες μιλούν για τα διαφορετικά είδη του πόνου και εξηγούν γιατί πολλές φορές το σώμα μας πονάει, όταν υποφέρει η ψυχή μας. Δείχνουν με ποιον τρόπο μετρούν τον πόνο και αναφέρονται στα χαρακτηριστικά του πόνου που πρέπει να μας οδηγήσουν στον γιατρό. Επίσης, προτείνουν εναλλακτικές λύσεις καταπολέμησης του πόνου, πέρα από τα φάρμακα, όπως για παράδειγμα ο βελονισμός.

Μέσω της εκπομπής μαθαίνουμε, εάν είναι φυσιολογικό να είμαστε συνεχώς αφηρημένοι και πώς μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε.

Τέλος, ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης φτιάχνει το ιδανικό φαγητό για όσους έχουν σιδηροπενική αναιμία και με τη βοήθεια μιας διατροφολόγου μαθαίνουμε ποιες τροφές είναι πλούσιες σε σίδηρο.

**«Οδηγός καλής ζωής». Είναι στο χέρι σου.
Με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη.**