



Πέμπτη 17 Ιανουαρίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 26 Ιανουαρίου, στις 09:00

Αναπνέω καλά σημαίνει ζω ποιοτικά! Η καλή αναπνοή επηρεάζει καθοριστικά τη ζωή μας, αφού σχετίζεται με την εγκεφαλική μας λειτουργία, τη διάθεση και τον ύπνο μας. Ωστόσο, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναπνέουμε αγχωμένα και με λάθος τρόπο.

Στην εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής»**, το **Σάββατο 26 Ιανουαρίου, στις 09:00**, μαθαίνουμε πώς να αναπνέουμε σωστά. Και γιατί ποιοτική αναπνοή είναι αυτή που γίνεται από τη μύτη κι όχι από το στόμα. Καλεσμένη στο στούντιο είναι η δημοσιογράφος **Φωτεινή Πετρογιάννη** η οποία, λόγω στραβού διαφράγματος, για πολλά χρόνια δεν ανέπνεε καλά. Η Φωτεινή μιλάει για την απόφασή της να διορθώσει το πρόβλημα χειρουργικά αλλά και για την ζωή που «κέρδισε» μετά το χειρουργείο.

Ειδικοί επιστήμονες εξηγούν πότε πρέπει να απευθυνθούμε σε ΩΡΛ και πότε σε πνευμονολόγο, όταν έχουμε πρόβλημα με την αναπνοή μας. Επίσης, μιλούν για απλούς παράγοντες όπως η ρύπανση των εσωτερικών χώρων και το άγχος που επηρεάζουν τον τρόπο που αναπνέουμε και δίνουν πρακτικές συμβουλές για να αποφύγουμε τις λοιμώξεις που επηρεάζουν την αναπνοή μας. Ένας δάσκαλος γιόγκα μας δείχνει τη σωστή αναπνοή, δηλαδή την διαφραγματική αναπνοή.

Στην ενότητα της ψυχολογίας ενημερωνόμαστε για το πώς ένα ζευγάρι μπορεί να παραμείνει ζευγάρι – κι όχι μόνο γονείς- μετά τη γέννηση του παιδιού του.

Ακόμη, ο Μιχάλης Κεφαλογιάννης ετοιμάζει την κοτόσουπα που τρώει όταν είναι κρυωμένος και μια διαιτολόγος εξηγεί τον ρόλο της σούπας στην καταπολέμηση μίας ίωσης.

Τέλος, παρακολουθούμε όλες τις λύσεις για το πρόβλημα της ακμής που εμφανίζεται όχι μόνο σε εφήβους αλλά και σε ενήλικες.

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