

Όσοι μυρίζουν όμορφα έχουν ένα μυστικό, λέει η επιστήμη και όχι δεν είναι οι κολόνιες Στη διατροφή βρίσκεται η απάντηση και κυρίως σε όσα δεν μας αρέσουν να τρώμε

[/ Γενικά](#)

Image not found or type unknown



Εδώ και χρόνια έχει αποδειχθεί ότι οι τροφές που καταναλώνουμε επηρεάζουν τη φυσική μυρωδιά του σώματος μας και κάποτε μας φέρνουν σε δύσκολη θέση.

Δεν είναι η κωλόνια

Είναι γεγονός και γίνεται αντιληπτό δια της όσφρησης: κάποιοι άνθρωποι μυρίζουν πιο ωραία από άλλους και σ' αυτό δεν παίζει ρόλο μόνο η καθαριότητα και το υψηλό επίπεδο τήρησης κανόνων υγιεινής. Ναι, το τακτικό μπάνιο, το αποσμητικό και τα αρώματα βοηθούν, όμως, ο λόγος γίνεται για περιπτώσεις ανθρώπων που μετά από ώρες μακριά από το ντους αποπνέουν φρέσκια μυρωδιά.

Τι συμβαίνει σ' αυτή την περίπτωση; Εδώ και χρόνια έχει αποδειχθεί ότι οι τροφές που καταναλώνουμε επηρεάζουν τη φυσική μυρωδιά του σώματος μας και κάποτε

μας φέρνουν σε δύσκολη θέση. Ωστόσο, υπάρχουν τροφές που σχεδόν εξαφανίζουν την οσμή ιδρώτα, ακόμη και τα κατάλοιπα της ρύπανσης σε σώμα και μαλλιά, ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν τις πιθανότητες κοινωνικοποίησης του ατόμου, καθαρά λόγω χημείας.

Σύμφωνα με έρευνα που εκπόνησε η ομάδα του δόκτωρος Ian Stephen από το Πανεπιστήμιο Macquarie του Σίδνεϊ, κατηγορίες ανθρώπων που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φρούτων και λαχανικών, τείνουν να μυρίζουν καλύτερα από όσους δεν περιλαμβάνουν στο διαιτολόγιό τους αυτή την κατηγορία τροφών.

Για να αποδείξει τον ισχυρισμό του ο γιατρός και η ομάδα του συνέλεξαν ιδρώτα από 43 συμμετέχοντες στην έρευνα, οι οποίοι πρώτα κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτηματολόγιο που αφορούσε το είδος της διατροφής τους και τα τρόφιμα που καταναλώναν συχνότερα σε σχέση με άλλα.

Επίσης, ο Stephen επέλεξε στην έρευνα του να συμπεριλάβει μόνο άντρες, ακριβώς επειδή ο αντρικός ιδρώτας και η αντρική μυρωδιά εν γένει είναι πιο έντονη από αυτή των γυναικών, λόγω ορμονών. Τα δείγματα ιδρώτα δόθηκαν σε 9 γυναίκες που συμμετείχαν στο δεύτερο στάδιο της έρευνας και προκειμένου να απαντήσουν ποιες μυρωδιές έβρισκαν ευχάριστες, ποιες αφόρητες και ποιες προειδοποιούσαν για το ότι κάτι μπορεί να μην πήγαινε καλά με την υγεία του ιδιοκτήτη του ιδρώτα.

Ειδικώς το τελευταίο βασίζεται σε δεκάδες άλλες έρευνες προηγούμενων ετών που υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες επιλέγουν σύντροφο -και δη πατέρα- και βάση της μυρωδιάς, η οποία «προειδοποιεί» για προβλήματα υγείας, γονιμότητας, κ.λπ.

Το αποτέλεσμα στη συγκεκριμένη περίπτωση ήταν συντριπτικό: σε ένα 60% πέρασαν το τεστ της οσμής άντρες, οι οποίοι είχαν σε μόνιμη βάση στο διαιτολόγιό τους φρούτα και λαχανικά, τα οποία κατά την έρευνα «καθαρίζουν» τον οργανισμό από τοξίνες και κατάλοιπα άλλων τροφών -υδατανθράκων, κυρίως - ενώ αρωματίζουν φυσικά το ανθρώπινο σώμα από μέσα προς τα έξω. Αντίθετα, άτομα που καταναλώναν περισσότερους υδατάνθρακες από το επιτρεπτό και λιγότερη πρωτεΐνη, εμφάνιζαν βαριά, απωθητική μυρωδιά, ενώ βάσει των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο εμφάνιζαν, επίσης, πρώιμα, προβλήματα υγείας (αυξημένη αρτηριακή πίεση, προδιάθεση για σάκχαρο ή και υψηλές τιμές σακχάρου, οδοντικά προβλήματα, κ.λπ).

Η τρίτη φάση της έρευνας είχε να κάνει με τα επίπεδα κοινωνικοποίησης των ατόμων που έλαβαν μέρος σ' αυτήν και με ερωτήσεις που αξιολογούσαν το πώς οι ίδιοι αισθάνονταν από τον βαθμό επικοινωνίας τους με τον κοινωνικό περίγυρο, με

τους συντρόφους, τους φίλους και τους συνεργάτες. Και πάλι, πιο ικανοποιημένοι από την επικοινωνία τους με γνώριμους, όσο και με άγνωστους, εμφανίζονταν εκείνοι που είχαν περάσει το τεστ της μυρωδιάς και δήλωναν λάτρεις των φρούτων και λαχανικών, ενώ η συγκεκριμένη κατηγορία εμφάνιζε και μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας στην επικοινωνία με το αντίθετο φύλο, ανεξαρτήτως σεξουαλικού προσανατολισμού.

Όπως επισημαίνεται και σε σχετικό άρθρο του Medical Daily, επιβεβαιώνοντας κατά κάποιο τρόπο τα αποτελέσματα της έρευνας, υπάρχουν τουλάχιστον 9 τροφές που αλλοιώνουν σοβαρά τη φυσική μυρωδιά του ανθρώπινου σώματος, μεταξύ των οποίων, οτιδήποτε έχει παρασκευαστεί με καρυκεύματα (κάρι, κύμινο, κ.λπ), αλκοόλ, σπαράγγια, κόκκινο κρέας, σκόρδο και κρεμμύδι και οτιδήποτε προμαγειρεμένο και με συντηρητικά...

Πηγή: lifo.gr