περιεχόμενα





44

32



48

64



68



ΥΓΕΙΑ

8 **ΕΛΙΑ** Το έλαιό της χαρίζει υγεία και ομορφιά

18 **Χ.Α.Π.** Δώστε ανάσα στους πνεύμονές σας

20 **DIET COACHING 2016** Η επιτυχημένη μας ημερίδα

24 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ** Τα νέα πρεμιστικά φιλοξενούνται στον οργανισμό μας

26 **ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ** Γνωρίστε τι κάνουν οι αιωνόβιοι όλου του κόσμου

30 **ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ** Πόσο απαραίτητη είναι για την υγεία μας;

32 **ΑΛΟΗ** Και φάρμακο και καλλυντικό!

36 **ΧΡΟΝΟΣ** Έχει και το σώμα μας το ρολόι του

38 **ΣΤΗΘΟΣ** Όλες οι ερωτήσεις βρίσκουν τις απαντήσεις τους

40 **ΔΟΝΤΙΑ** Οι συνήθειες που τα βλάπτουν

42 **ΠΑΙΔΙ** Προστατέψτε το από το πρόχειρο φαγητό

44 **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ** Ο ένοχος δεν κρύβεται μόνο στο φαγητό!

48 **SUMMER ΚΟΥΙΖ** Για τον ήλιο και τη δράση του

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

54 **ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ** Οι σκέψεις που θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα

56 **ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΣ** Εσείς τα αφήνετε όλα για αργότερα;

58 **ΜΑΡΤΥΡΙΑ** Νέο ξεκίνημα στη ζωή χωρίς σταγόνα αλκοόλ

BODY & MIND

64 **ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ** Μπορείτε να το φτιάξετε και μόνοι σας

66 **ΤΟΝΩΣΗ** Έξυπνοι τρόποι για να αποφύγετε τον καφέ

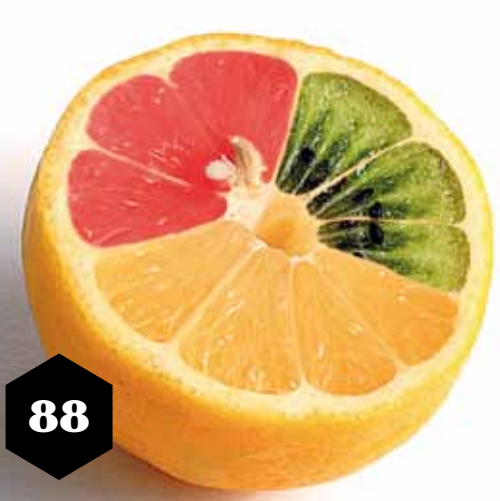
68 **ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Η αγαπημένη ρίγανη

70 **FOOD EXPERTS** Προστασία για το ουροποιητικό μας

περιεχόμενα



74



88

BEAUTY

74 **BOOST IT!** 6 προτάσεις για να ξυπνήσει το δέρμα μας

76 **ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ** Και όμως, δεν τα ξέρουμε όλα!

80 **ΜΑΤΙΑ** Τα μυστικά για νεανικό βλέμμα

82 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Με τη δύναμη του κρύου

84 **ΑΦΙΞΕΙΣ** Όσα μόλις κυκλοφόρησαν και σας περιμένουν!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

88 **ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ** Τελικά, θα βρουν τον δρόμο για το πιάτο μας;

94 **ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ** Γίνεται και με μόλις 3 υλικά

98 **ΘΕΡΜΙΔΕΣ** Πόσες χρειαζόμαστε πραγματικά;

100 **STARS** Έτσι χάνουν κιλά 7 διάσημες σταρ

104 **ΔΕΙΠΝΑ** Ελαφριές προτάσεις μέχρι 350 θερμίδες

106 **FOOD ANATOMY** Τα καλοκαιρινά μας γεμιστά

107 **DIET EXPERT** Ναι ή όχι στις γρήγορες δίαιτες;

108 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Μοναδικά ψαρομαγειρέματα!

FITNESS

114 **ΤΡΕΞΙΜΟ** Τα οφέλη τού να τρέχεις... προς τα πίσω

116 **FIT LOVERS** Τα μυστικά εκείνων που αγαπούν την άσκηση

118 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Για τέλεια κοιλιά και γλουτούς

LIVING

124 **ΣΠΙΤΙ** Μικρές κινήσεις εξοικονόμησης νερού

125 **DIY** Φτιάξτε τις δικές σας πετσέτες κουζίνας

126 **ΠΟΛΗ** «Myrtillo», ένα καφέ ξεχωριστό από τα άλλα

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

11 **Vita** news

62 **Psychology** news

72 **Eco** news

86 **Beauty** news

112 **Food** news

122 **Fitness** news

128 **Μια βόλτα στην αγορά**

130 **Fit & Famous** Όσα έχει αποκαλύψει η μοναδική Rooney Mara

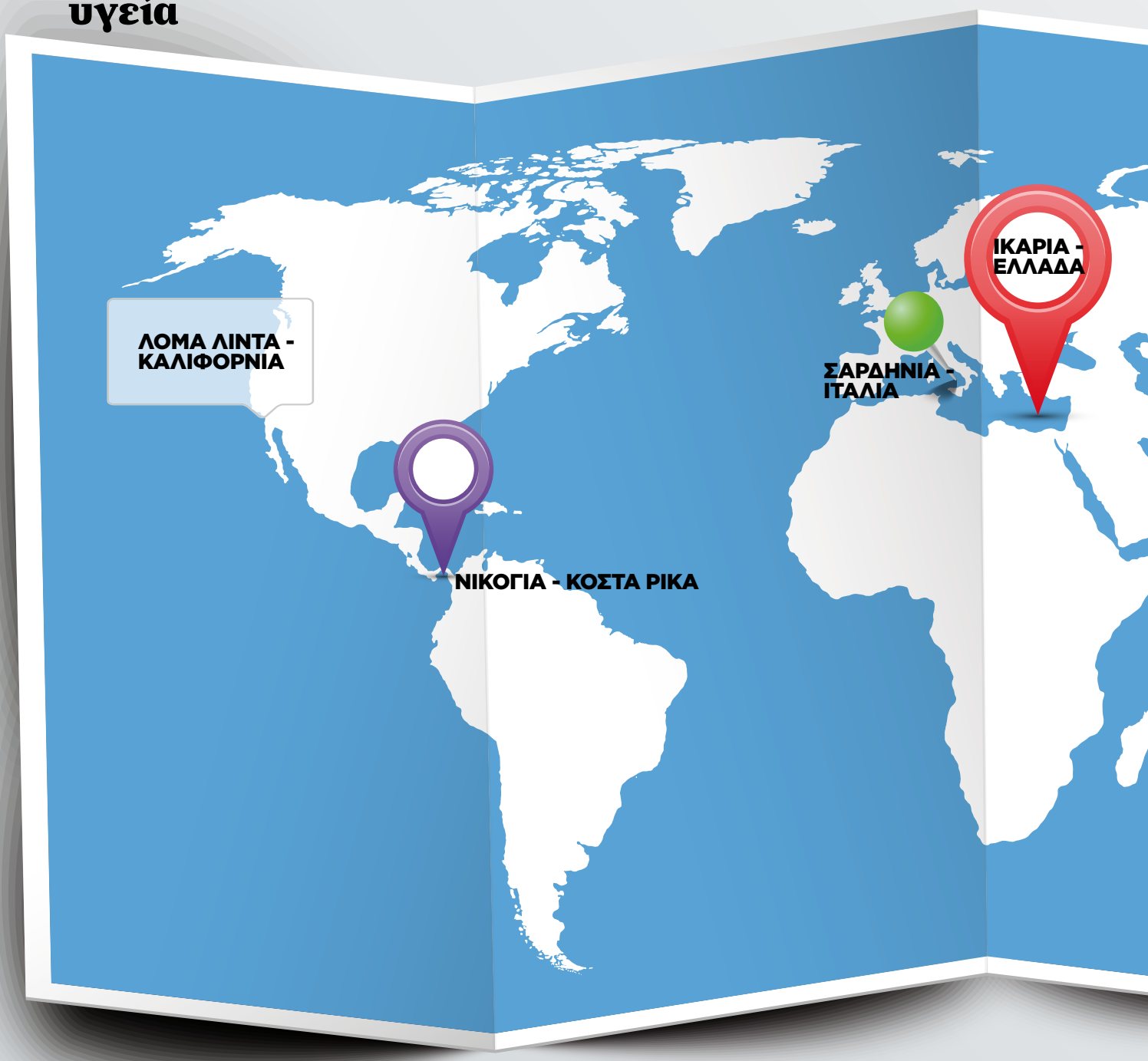


123

Editor's note

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΜΕ σε ένα πλαίσιο - σε μια κοινωνία, σε μια γειτονιά, σε μια οικογένεια. Είμαστε πιστοί σε σταθερές αξίες. Κάπου-κάπου, όμως, χρειάζεται και μια διαφορετική διάθεση απέναντι σε καθετί οριοθετημένο. Είναι χρήσιμο να έχουμε κατά νου ότι και οι ανατροπές και οι «out of the box» δραστηριότητες, σκέψεις και πρακτικές μάς προχωράνε. Κόντρα σε έναν κόσμο που είναι συνηθισμένος στα συνηθισμένα, σε αυτό το τεύχος προσεγγίζουμε τη δύναμη του διαφορετικού, σκεφτόμαστε τα δεδομένα αλλιώς. Ξυπνάμε χωρίς καφέ *(σελ. 66)*, διαπιστώνουμε ότι το τρέξιμο με την όπισθεν (backward running) έχει περισσότερα οφέλη από ό,τι η κίνηση προς τα εμπρός *(σελ. 114)*, ανακαλύπτουμε ότι το αγαπημένο μας serum εκτός από τις ρυτίδες μπορεί να καταπολεμήσει και τη μεσημεριανή μας ραθυμία *(σελ. 74)*. Τις προάλλες αναρωτιόμουν τι διαφορετικό κάνουν αυτοί που φτάνουν τα εκατό και τα εκατόν δέκα. Μελετώντας, λοιπόν, τον χάρτη της μακροζωίας *(σελ. 26)*, είδα ότι στην Ιαπωνία οι παρέες κάνουν τη διαφορά, ότι στο Ακιαρόλι της Ιταλίας οι αιωνόβιοι κάτοικοι δεν έψαξαν μακριά για το ελιξήριο της μακροζωίας, το βρήκαν απλά στη γλάστρα τους, ότι στην Ικαρία οι κουβέντες και τα κεράσματα είναι εύκολα. Πέρυσι το καλοκαίρι ένας Ικαριώτης μού είπε: «Δεν ξέρω τι λένε οι έρευνες, και αν πεινάσουμε, εδώ δίπλα είναι η θάλασσα, και είναι γεμάτη ψάρια. Άντε, βάλε άλλη μια ρακή. Στην υγειά μας και σήκω να χορέψουμε έναν ικαριώτικο». Και κάπως έτσι φτάνουν μέχρι τα εκατό και θέλουν και άλλο. Άντε και στα δικά μας!

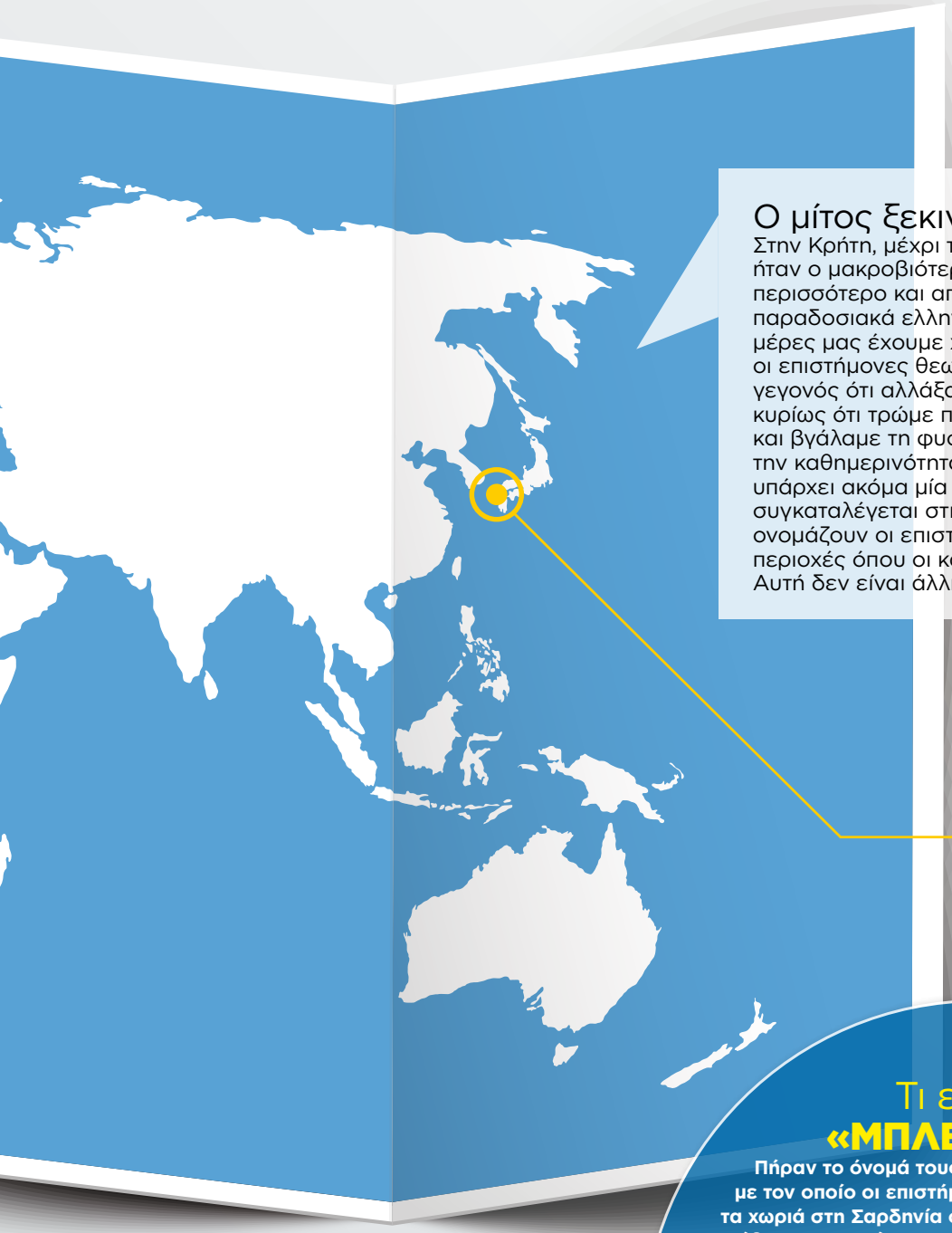
Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr



Ο χάρτης της μακροζωίας

Αν θέλουμε να μάθουμε ποιο είναι το μυστικό της μακροζωίας, δεν έχουμε παρά να γνωρίσουμε, και τελικά να εφαρμόσουμε, τις συνήθειες των αιωνόβιων σε όλο τον κόσμο.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**



Ο μίτος ξεκινά στην Κρήτη

Στην Κρήτη, μέχρι το 1960 ο έλληνας άνδρας ήταν ο μακροβιότερος στον κόσμο και ζούσε περισσότερο και από τον Ιάπωνα τρώγοντας παραδοσιακά ελληνικά. Δυστυχώς, στις μέρες μας έχουμε χάσει αυτήν την πρωτιά και οι επιστήμονες θεωρούν ότι φταίει το γεγονός ότι αλλάξαμε τη διατροφή μας και κυρίως ότι τρώμε πολύ περισσότερο κρέας και βγάλαμε τη φυσική δραστηριότητα από την καθημερινότητά μας. Παρ' όλα αυτά, υπάρχει ακόμα μία περιοχή στην Ελλάδα που συγκαταλέγεται στις «μπλε ζώνες», όπως ονομάζουν οι επιστήμονες διεθνώς τις περιοχές όπου οι κάτοικοι είναι αιωνόβιοι. Αυτή δεν είναι άλλη από την Ικαρία.

ΟΚΙΝΑΟΥΑ - ΙΑΠΩΝΙΑ

Τι είναι οι «ΜΠΛΕ ΖΩΝΕΣ»

Πήραν το όνομά τους από τον μπλε μαρκαδόρο με τον οποίο οι επιστήμονες σημείωναν στον χάρτη τα χωριά στη Σαρδηνία όπου υπήρχαν οι περισσότεροι αιωνόβιοι. Στη συνέχεια, τις μελέτησε ο δημοσιογράφος και συγγραφέας Dan Buettner, ο οποίος παρατήρησε και κατέγραψε εκτενώς τις συνήθειες και τη φιλοσοφία των κατοίκων όλων αυτών των τόπων που ανήκουν στις «μπλε ζώνες». Εκτός από τη Σαρδηνία, στις «μπλε ζώνες» συγκαταλέγεται το νησί Οκινάουα στην Ιαπωνία, η χερσόνησος Νικόγια στην Κόστα Ρίκα, η κοινότητα των Αντβεντιστών της 7ης Ημέρας στη Λόμα Λίντα της Καλιφόρνιας και φυσικά η δική μας Ικαρία, όπου μάλιστα ο ένας στους τρεις κατοίκους φτάνει στα 90, με αποτέλεσμα στο όμορφο αυτό νησί να ζει πιθανώς το μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων άνω των 90 ετών στον πλανήτη! Επιπλέον, οι κάτοικοι της Ικαρίας έχουν 20% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο, 50% λιγότερες πιθανότητες για καρδιαγγειακά και σχεδόν καθόλου άνοια.

ΑΠΟ ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ κόσμου οι άνθρωποι αναζητούν το ελιξήριο της μακροβιότητας ανάμεσα σε φίλτρα, μυστικές συνταγές, βότανα, τρόφιμα κ.ά. Τα κακά νέα; Τέτοιο μοναδικό, καλά κρυμμένο και θαυματουργό ελιξήριο δεν υπάρχει. Τα καλά νέα; Οι επιστήμονες παρατηρούν -χρόνια τώρα- τους ανθρώπους που ζουν πολλά χρόνια -90 ή και περισσότερα-, μελετούν τις συνήθειές τους, αναλύουν τη διατροφή τους, υπεισέρχονται στις λεπτομέρειες της ζωής και της ψυχολογίας τους με σκοπό να συλλέξουν τα «μυστικά» τους, που μπορεί να οδηγήσουν και εμάς, αν τα υιοθετήσουμε, στο να ζήσουμε πολλά και καλά χρόνια. Μάλιστα, επειδή συνήθως η μακροζωία «επιλέγει» κάποιες περιοχές όπου συναντάται συχνότερα, οι ειδικοί παρακολουθούν ολόκληρα χωριά, πόλεις ή και χώρες.



Αλόη

Ένα φαρμακείο μέσα σε ένα φύλλο!

Είναι ένα από τα αρχαιότερα φάρμακα που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος και παραμένει ένα από τα πιο δραστικά! Η χρήση της αλόης μετράει ήδη περισσότερα από 5.000 χρόνια και πλέον η επιστήμη έχει επιβεβαιώσει πολλές από τις θεραπευτικές της δράσεις.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Η ΠΡΩΤΗ καταγεγραμμένη χρήση της αλόης είναι σε ιερογλυφικά σκαλισμένα σε πήλινες πλάκες στην περιοχή της Μεσοποταμίας το 2200 π.Χ., όπου περιγράφεται ως καθαρτικό. Ως φαρμακευτικό φυτό όμως ήταν γνωστή στους αρχαίους χρόνους και στην Ελλάδα, την Κίνα και την Αίγυπτο. Στην Αίγυπτο, μάλιστα, η αλόη -αποκαλούμενη και «το φυτό της αθανασίας»- συνόδευε πάντα τους Φαραώ στην τελευταία τους κατοικία. Η αντισηπτική, αντιμυκητική και αντιφλεγμονώδης δράση της την καθιστά ένα πολύτιμο φαρμακευτικό προϊόν, αλλά και ένα εξαίρετο καλλυντικό. Χρησιμοποιείται δε ευρέως σε τρόφιμα και καλλυντικά στις Η.Π.Α. και σε χώρες της Ευρώπης εδώ και περισσότερα από 50 χρόνια.

Κάκτος, κρίνος ή κρεμμύδι;

Η αλόη μοιάζει αρκετά με κάκτο, αλλά ανήκει στην οικογένεια των κρινοειδών και έχει συγγένεια με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σπαράγγι. Είναι φυτό ποώδες, με χοντρά, χυμώδη φύλλα και κιτρινοκόκκινα άνθη. Αν και υπάρχουν περισσότερα από 300 είδη αλόης, η αλόη η γνήσια -Aloe vera- έχει κερδίσει επάξια τη φήμη του θεραπευτικού φυτού. Τα μεγάλα πράσινα φύλλα του φυτού αλόη είναι γεμάτα με ένα παχύρρευστο διάφανο τζελ που συχνά χρησιμοποιείται τοπικά ως αλοιφή. Ωστόσο, κόβοντας τα φύλλα της αλόης, και πριν ακόμη φτάσουμε στο παχύρρευστο ζελέ, εκκρίνεται ένας καφεκίτρινος χυμός, που επίσης έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Το τζελ της αλόης (που συχνά αποκαλείται και χυμός) θεωρείται πολύτιμο και κρύβει όλη την ουσία και τη δύναμη του φυτού.

ΣΥΜΜΑΧΟΣ **ΟΜΟΡΦΙΑΣ**

Το μοναδικό φυτό της αλόης χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα όχι μόνο για θεραπευτικούς αλλά και για καλλυντικούς σκοπούς. Άλλωστε, θεωρείται, σύμφωνα με τον θρύλο, το μυστικό ομορφιάς της Κλεοπάτρας, αλλά και της Νεφερτίτης. Σήμερα πλέον γνωρίζουμε ότι η πλούσια σε θρεπτικά και δραστικά συστατικά σύνθεσή της ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου και αποτρέπει την εμφάνιση ρυτίδων, διατηρώντας το δέρμα ενυδατωμένο, ανθεκτικό και απαλό. Χάρη στην καταπραϋντική της δράση, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ερεθισμών του δέρματος από τσιμπήματα, εκζέματα και μυκητιάσεις. Ακόμη, η αλόη χρησιμοποιείται στην περιποίηση του σώματος και των μαλλιών, καθώς τα ενυδατώνει και ενισχύει τη φυσική τους άμυνα.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ Η ΑΛΟΗ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΩΣ ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙ ΓΙΑ ΠΛΗΘΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΝΩ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΤΟ ΖΕΛΕ ΤΗΣ ΒΡΙΣΚΕΙ ΕΥΡΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

SUPER ΔΩΡΟ με το επόμενο vita



Επιλέξαμε για εσάς μοναδικά προϊόντα περιποίησης kaloe με **Aloe Vera!**



100% ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Oasy τζελ σώματος με αλόη, με ενυδατική, αντιφλεγμονώδη και απαλυντική δράση (150 ml)

ή Αντιηλιακή κρέμα προσώπου, με SPF 50+ (50 ml)

ή Elite 24ωρη κρέμα προσώπου, με αντιγηραντική, αντιοξειδωτική και ενυδατική δράση (50 ml)

Μην το χάσετε!



Q&A για το στήθος

Τέσσερις ερωτήσεις για το στήθος μας βρίσκουν τις απαντήσεις τους.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ είναι ένα από τα πιο θηλυκά σημεία του γυναικείου σώματος. Γι' αυτό και θέλουμε να το διατηρούμε υγιές, σφριγηλό και νεανικό. Συχνά, όμως, έχουμε απορίες τόσο για την περιποίησή του όσο και για την υγεία του, στις οποίες δεν βρίσκουμε εύκολα τη σωστή απάντηση. Γι' αυτό και εμείς ζητήσαμε από τους ειδικούς να απαντήσουν σε τέσσερα σημαντικά ερωτήματα που μας απασχολούν.

Q 1. Είναι πιο δύσκολη η διάγνωση καρκίνου του μαστού αν έχει μια γυναίκα ενθέματα;

Η τοποθέτηση των ενθεμάτων γίνεται κατά τέτοιον τρόπο ώστε να μη δημιουργείται πρόβλημα στη διάγνωση παθήσεων του μαζικού αδένα. Επειδή, όμως, ο μαζικός αδένας «σπρώχνεται» προς την πρόσθια επιφάνεια του στήθους, χρειάζεται προσοχή και συγκεκριμένη τεχνική, ώστε κατά τον μαστογραφικό έλεγχο να καταστεί εφικτή η σωστή ακτινογραφική επισκόπηση του μαζικού αδένα, η οποία θα τον ξεχωρίζει από τα ενθέματα. Στο υπερηχογράφημα η κατάσταση είναι καλύτερη, αλλά πολλές φορές η μαγνητική μαστογραφία είναι καταλληλότερη μέθοδος για πιο ακριβή απεικόνιση των μαστών στους οποίους έχουν τοποθετηθεί ενθέματα. Σε περιπτώσεις που μια γυναίκα έχει υποστεί μαστεκτομή και το στήθος της έχει αποκατασταθεί με τη χρήση ενθέματος, αυτό τοποθετείται πίσω από τον μεγάλο μυ του θώρακα, αφήνοντας έτσι ελεύθερη στην ψηλάφηση και στον απεικονιστικό έλεγχο την περιοχή που έχει χειρουργηθεί, όπου υπάρχει ο κίνδυνος εμφάνισης υποτροπής της νόσου.



Τα λάθη που απειλούν *το χαμόγελό μας*

Τι σχέση μπορεί να έχουν οι βουτιές στην πισίνα, το Mojito και το piercing με τα δόντια; Πιστεύετε ότι μόνο οι καραμέλες και οι σοκολάτες χαλάνε τα δόντια; Και όμως, υπάρχουν μερικές αθώες φαινομενικά συνήθειες που μπορεί να αποδειχθούν οι χειρότεροι εχθροί τους.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

«Ο,ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ***θα το πάρεις ευκολότερα με το χαμόγελο παρά με το σπαθί σου»***, είχε πει ο Σαίξπηρ. Πράγματι, το χαμόγελο έχει μεγάλη δύναμη: αφοπλίζει, γοητεύει, φτιάχνει τη διάθεση, μακραίνει τη ζωή... Κάνουμε όμως όσα πρέπει για να το διατηρήσουμε λαμπερό; Μάλλον όχι, αν τα αγαπημένα μας σνακ είναι τα αποξηραμένα σύκα ή αν τώρα που καλοκαίριασε πίνουμε συχνά κοκτέιλ! Ας δούμε, λοιπόν, ποιες συνήθειες είναι ένοχες για την κακή κατάσταση των δοντιών μας και ας τις διορθώσουμε.

Ένοχος #1
Τα δαμάσκηνα!

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό, ωστόσο για τα δόντια δεν αποτελούν την καλύτερη επιλογή. Έχουν τερηδονογόνο δράση, επειδή κολλάνε στην επιφάνειά τους, ευνοώντας τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων.
Tip: Βουρτσίζουμε τα δόντια μετά την κατανάλωση τροφών που έχουν κολλώδη υφή (π.χ. κρόκος αυγού, πατάτα, μπανάνα, παστέλι). Όταν αυτό δεν είναι εφικτό, καλό είναι να μασάμε μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη ή μαστίχα, που αυξάνει την παραγωγή σάλιου, ή να τρώμε ένα μήλο, που λόγω της σκληρής σάρκας του βοηθά στον καθαρισμό των δοντιών.

Ένοχος #2
Το λευκό κρασί

Το κρασί είναι ένας ακόμη εχθρός για το χαμόγελό μας, αφού τα οξέα του διαβρώνουν το σμάλτο των δοντιών. Μάλιστα, το λευκό κρασί είναι πιο όξινο συγκριτικά με το κόκκινο, γεγονός που μάλλον οφείλεται στα πολύ υψηλά επίπεδα οξέων των συγκεκριμένων κρασιών.
Tip: Απολαμβάνουμε το αγαπημένο μας κρασί με λίγο τυρί. Έχει την ιδιότητα να αποκαθιστά το pH του στόματος στα φυσιολογικά επίπεδα, ενώ παράλληλα, χάρη στο ασβέστιο που περιέχει, ενισχύει την υγεία των δοντιών.

7 ΑΛΗΘΕΙΕΣ για τα αντιηλιακά

Και εκεί που νομίζαμε ότι κατέχουμε τα πάντα για την προστασία μας από την ηλιακή ακτινοβολία, ανακαλύπτουμε στοιχεία που δεν γνωρίζαμε ή στα οποία δεν είχαμε δώσει τη δέουσα προσοχή για να μας προβληματίσουν.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Η ΧΡΗΣΗ του αντιηλιακού είναι ο καλύτερος τρόπος για να προφυλαχθούμε από... τις διαβολικές ακτίνες του ήλιου· ωστόσο, μάλλον δεν πρέπει να εμπιστευόμαστε τυφλά όσα αναγράφονται στις συσκευασίες τους. Σύμφωνα με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό έρευνας Environmental Working Group, που εδρεύει στην Ουάσινγκτον, σχεδόν τα 3/4 των αντιηλιακών που μελέτησε δεν πληρούσαν τις προϋποθέσεις για την επαρκή προστασία και την αποφυγή της φωτογήρανσης ή πιο σοβαρών καταστάσεων. Έτσι, λοιπόν, καταλαβαίνουμε ότι η επιλογή του σωστού αντιηλιακού είναι κρίσιμη, γι' αυτό παρακάτω παραθέτουμε μερικές αλήθειες προκειμένου να διατηρήσουμε το δέρμα μας υγιές και όμορφο αυτό το καλοκαίρι, αλλά και όλο τον χρόνο.

1 Το αντιηλιακό μπορεί να βλάψει το περιβάλλον

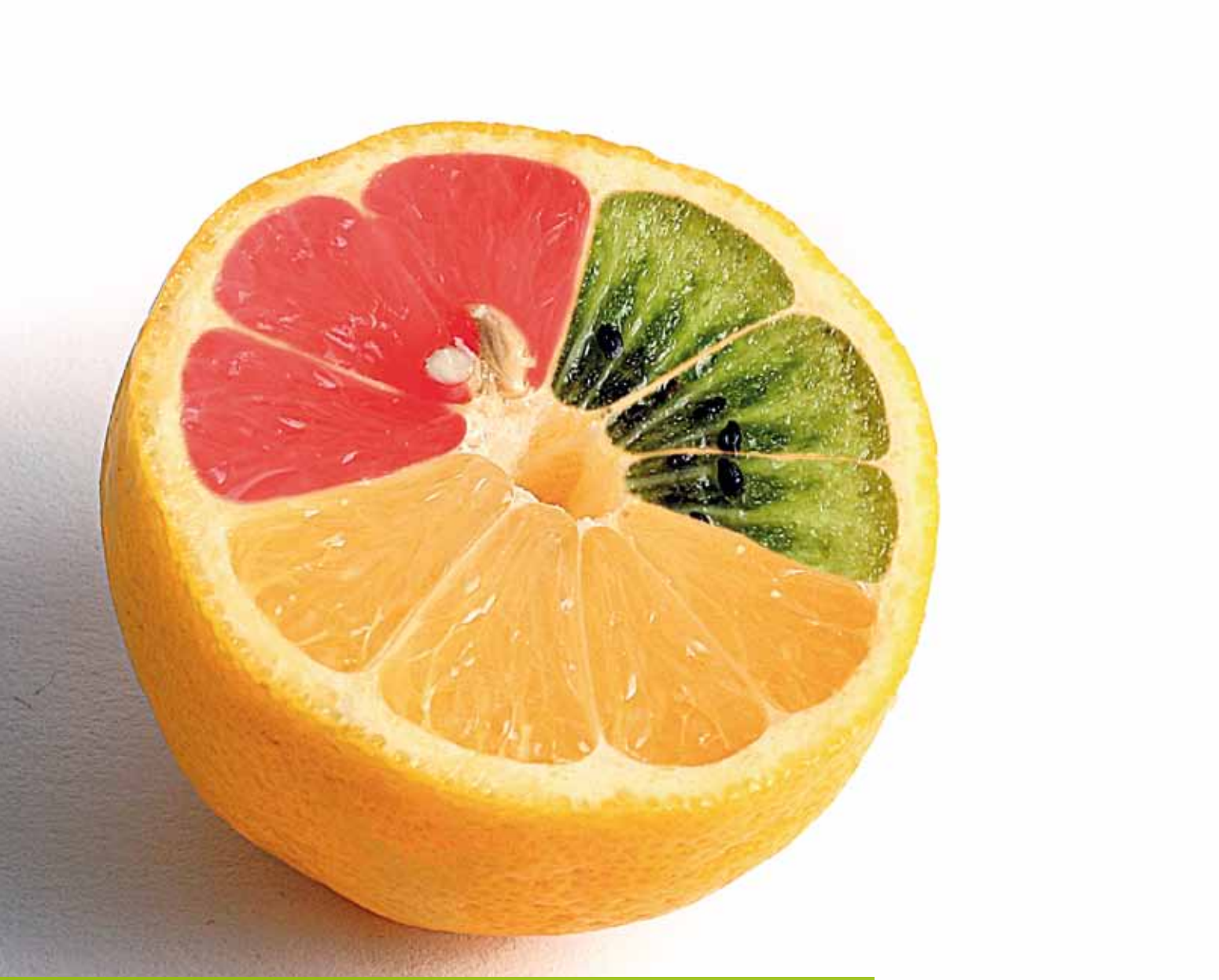
Κάθε χρόνο 250 τόνοι αντιηλιακού ξεπλένονται στις τροπικές θαλάσσιες ζώνες, ποσότητα που αφήνει το «αποτύπωμά» της στο περιβάλλον, σύμφωνα με έρευνες που δημοσιεύτηκαν στην ηλεκτρονική εφημερίδα «Environmental Health Perspective». Πιο συγκεκριμένα, μετά από τοξικολογικές μελέτες, οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι συστατικά που περιέχουν πολλά αντιηλιακά, όπως σιλικόνες, οξυβενζόνη, parabens και παράγωγα της καμφοράς, απειλούν τα κοράλλια, προκαλώντας αλυσιδωτές αντιδράσεις στο θαλάσσιο οικοσύστημα. Η κατάσταση επιδεινώνεται στα σημεία όπου τα νερά είναι ρηχά και δεν ανανεώνονται.

Τι κάνουμε: Επιλέγουμε αντιηλιακές συνθέσεις χωρίς υδατοδιαλυτά φίλτρα, γιατί αυτά διαλύονται στο νερό και μπορεί να έχουν μεγαλύτερη επίπτωση στη θαλάσσια βιοποικιλότητα. Επίσης, αποφεύγουμε συνθέσεις με σιλικόνες, που είναι μη βιοδιασπώμενες, και επιλέγουμε συνθέσεις με ελάχιστο αριθμό φίλτρων στη μικρότερη δυνατή συγκέντρωση.

2 Το SPF δεν προστατεύει απαραίτητα από τη UVA ακτινοβολία

Ο αριθμός του δείκτη προστασίας που βλέπουμε στο μπουκαλάκι του αντιηλιακού αναφέρεται στην προστασία από τη UVB ακτινοβολία (προκαλεί ηλιακό έγκαυμα, κοκκινίλες και ερεθισμούς) και όχι από τη UVA, την ύπουλη ακτινοβολία που διεισδύει στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας, προκαλώντας φωτογήρανση και μεταλλάξεις στο κυτταρικό DNA.

Τι κάνουμε: Κοιτάμε τη συσκευασία του αντιηλιακού. Δίπλα στο SPF πρέπει να υπάρχει και ένα κυκλάκι με τα αρχικά UVA. Διαφορετικά, τσεκάρουμε τα συστατικά στο πίσω μέρος της συσκευασίας. Ψάχνουμε τις λέξεις zinc oxide (οξείδιο του ψευδαργύρου) και titanium dioxide



Νέα μεταλλαγμένα

Έρχονται στο πιάτο μας;

Μέχρι πριν από λίγο καιρό είχαμε το κεφάλι μας ήσυχο. Τώρα οι συζητήσεις γύρω από τα νέα μεταλλαγμένα και τη συμφωνία TTIP ξαναφέρνουν στο τραπέζι μας την ανησυχία για το τι θα τρώμε εμείς και οι μελλοντικές γενιές.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Μαγειρεύοντας μόνο με 3 υλικά!

Απολαυστικές και υγιεινές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής με υλικά που μπορούμε να μετρήσουμε στα δάχτυλα του ενός χεριού!

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

ΠΟΙΟΣ ΕΙΠΕ ότι οι απολαυστικές συνταγές συνεπάγονται πάντα ώρες ανακατέματος άπειρων υλικών πάνω από κατσαρόλες και τηγάνια; Μοναδικά πιάτα με απίστευτη γεύση μπορούμε να δημιουργήσουμε και με μόλις 3 υλικά. Συγκεντρώσαμε 8 συνταγές που αγαπήσαμε και σας τις παρουσιάζουμε!

Pancakes

ΥΛΙΚΑ

1 μπανάνα ώριμη + **2 αυγά** + **1 κουταλάκι κανέλα**



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε μια καθαρισμένη μπανάνα σε μπολ και τη λιώνουμε με πιρούνι.
2. Προσθέτουμε τα αυγά και την κανέλα και ανακατεύουμε καλά.
3. Ρίχνουμε σε τηγάνι ελάχιστο λάδι και μόλις κάψει προσθέτουμε μικρή ποσότητα από το μείγμα.
4. Αφήνουμε να ψηθεί και από τις δύο πλευρές για περίπου 1,5΄. Τα υλικά φτάνουν για 4 μικρές τηγανίτες.

Μπαλάκια ενέργειας

ΥΛΙΚΑ

1 φλιτζάνι καρύδια + **1 φλιτζάνι κράνμπερι** + **1 φλιτζάνι χουρμάδες**



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπάμε καλά όλα τα υλικά στον πολυκόφτη.
2. Μεταφέρουμε το μείγμα σε μεγάλο πιάτο και πλάθουμε μικρά μπαλάκια. Τα υλικά βγάζουν γύρω στα 15 μπαλάκια (ανάλογα με το μέγεθος).
3. Τα βάζουμε σε μπολ, τα καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και τα διατηρούμε στο ψυγείο.



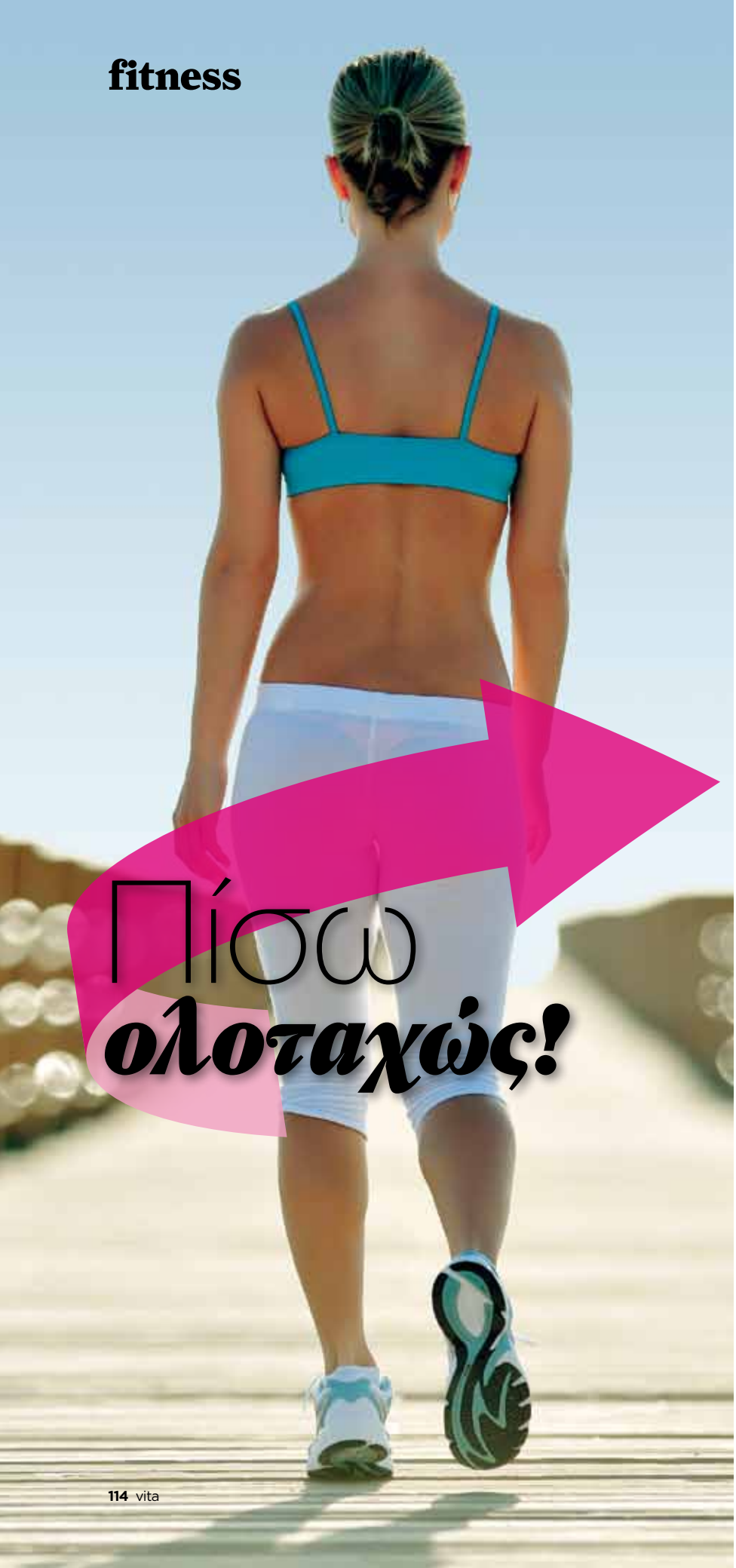
ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ κατάφεραν να χάσουν πολλά κιλά, κάποιες απαλλάχθηκαν μέσα σε λίγους μόνο μήνες από τα κιλά της εγκυμοσύνης και άλλες έχουν τον τρόπο για να βγαίνουν πάντα αδύνατες και γυμνασμένες στην παραλία. Οι σταρ του Χόλιγουντ γνωρίζουν καλύτερα από τον καθένα τα μυστικά για να χάνουν βάρος. Αν και κάποιες φορές υπερβάλλουν, εμείς μπορούμε να εστιάσουμε στις υγιεινές τους συνήθειες και να επωφεληθούμε από αυτές με στόχο αυτό το καλοκαίρι να αποκτήσουμε το καλύτερό μας σώμα. Σε κάθε περίπτωση, όμως, πρέπει να θυμόμαστε ότι κάθε πρόγραμμα διατροφής με σκοπό την απώλεια βάρους είναι εξατομικευμένο, κάτι που ισχύει για τις σταρ του Χόλιγουντ, αλλά και για εμάς! Ως εκ τούτου, καλό είναι να ζητήσουμε και τη συμβουλή ενός ειδικού προκειμένου να σχεδιάσουμε την καλύτερη δίαιτα για εμάς με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες μας και τον σωματότυπό μας.

DFree/Shutterstock.com

Πώς αδυνάτισαν 7 σταρ

Επτά πασίγνωστες σταρ αποκαλύπτουν τα μυστικά διατροφής και άσκησης που τις βοήθησαν να χάσουν βάρος.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**



Πίσω ολοταχώς!

Μήπως τελικά η κίνηση προς τα πίσω έχει περισσότερα οφέλη από ό,τι αυτή προς τα εμπρός; Ήρθε η ώρα να γνωρίσουμε το τρέξιμο με την όπισθεν!

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Η ΑΛΗΘΕΙΑ είναι ότι το τελευταίο πράγμα που σκέφτεστε, όταν πρόκειται να ξεκινήσετε το τρέξιμο, είναι το προς το ποια κατεύθυνση θα κινηθείτε. Φυσικά προς τα εμπρός. Σωστά; Λάθος! Πριν αρχίσετε τα περίεργα βλέμματα και τα κοροϊδευτικά χαμόγελα, σας ενημερώνουμε ότι το «ανάποδο» τρέξιμο (backwards running) κρύβει πολλά οφέλη για το σώμα σας, τα οποία δεν φαντάζεστε.

Τρέχουμε ανάποδα!

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για να συμπεριλάβετε στο πρόγραμμά σας το αλλιώτικο αυτό τρέξιμο. Ωστόσο, για να αποφύγετε πιθανούς τραυματισμούς, οι περισσότεροι από τους οποίους οφείλονται στο ότι δεν μπορείτε να δείτε τυχόν εμπόδια που βρίσκονται στον δρόμο σας, καλό είναι να έχετε στον νου σας τα παρακάτω:

- Ξεκινήστε από κάπου που νιώθετε ασφαλείς, όπως π.χ. είναι ένας στίβος. Οι εγκαταστάσεις αυτές διατηρούνται συνήθως σε καλή κατάσταση, άρα δεν έχουν πέτρες, κλαδιά, λακκούβες και εσείς δεν βρίσκεστε μέσα στα αυτοκίνητα και τα πολυσύχναστα ή στενά πεζοδρόμια. Επιπλέον, οι λευκές διαγραμμίσεις των διαδρόμων τρεξίματος είναι ιδιαίτερα βοηθητικές, καθώς μπορείτε να τις κοιτάτε για να καταλαβαίνετε πού πηγαίνετε.
- Αρχίστε περπατώντας με την όπισθεν. Καλό είναι να εξοικειωθείτε πρώτα με τη διαφορετική αίσθηση που δημιουργεί η συγκεκριμένη κίνηση και στη συνέχεια να αυξάνετε