

vita

ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

10 ΜΥΣΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΝΕΑΝΙΚΟ
ΣΩΜΑ

ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ ΜΕ 15 ΤΡΟΠΟΥΣ

Body
& Mind

- ▶ 7 μύθοι για τον διαλογισμό
- ▶ Υποαλλεργικό σπίτι
- ▶ Γάλα για χορτοφάγους
- ▶ Μύρτιλα

FITNESS

Κάψτε
λίπος με
ΤΕΝΙΣ

ΝΕΦΡΑ:
ΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΦΙΛΤΡΑ ΜΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΟΙ ΑΛΛΕΣ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Νέα τάση
ΤΟ ΛΙΦΤΙΝΓΚ
ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ

ΑΝΔΡΕΣ
Τα μυστικά
της στύσης

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΜΑΘΕΤΕ ΠΩΣ
ΝΑ ΛΕΤΕ

«ΟΧΙ»

3,90 €



Υγεία

- 20 ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ** Πολύτιμα μυστικά για ένα γερό και νεανικό σώμα
- 24 ΥΠΝΟΣ** Οι στάσεις που μας ανακουφίζουν από τον πόνο
- 26 ΝΕΦΡΑ** Φροντίζοντας τα φίλτρα του σώματός μας
- 30 BURN OUT** Τα σημάδια της απόλυτης εξουθένωσης
- 32 ΜΙΚΡΑ & ΠΑΡΑΞΕΝΑ** Ξέρατε ότι οι ξανθοί έχουν περισσότερα μαλλιά από τους μελαχρινούς;
- 36 ΣΤΥΣΗ** Πώς να παραμείνουν οι άνδρες στο... ύψος τους
- 40 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** Πόσα (δεν) γνωρίζουμε γι' αυτήν
- 42 ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ** Με πυξίδα τα θετικά συναισθήματα
- 46 ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ** Όταν έρχεται νωρίτερα
- 50 Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ «ΟΧΙ»** Λύσεις SOS για όσους λένε πάντα «ναι»
- 52 ΔΙΑΡΡΟΙΑ** Ό,τι τη σταματά
- 54 ΚΑΠΝΙΣΜΑ** Τι κερδίζουμε κόβοντας το τσιγάρο
- 56 ΑΦΙΕΡΩΜΑ** Τα πάντα για το παιδί

BODY&MIND

- 64 ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ** Διαλύουμε τους μύθους
- 66 ΣΠΙΤΙ** Πώς να το κάνουμε υποαλλεργικό
- 68 DIY** Μεταμορφώνοντας τις παλιές μας καρέκλες
- 70 «ΠΡΑΣΙΝΟ» ΓΑΛΑ** Μόνο για χορτοφάγους!
- 74 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Τα μύρτιλα
- 78 FOOD EXPERTS** Για περισσότερη ενέργεια

Beauty

- 82 NEWS** Τα νέα της ομορφιάς
- 84** Scincare news
- 86** Hair news
- 88 ΔΕΡΜΑ** Μήπως είναι ευαίσθητο και δεν το ξέρουμε;
- 92 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Επαναστατικές τεχνικές που ανανεώνουν το πρόσωπο
- 96 ΠΟΔΙΑ** Καλύπτουμε κάθε ατέλεια

70

Για κάθε καινούργια μουσική χρειάζονται και καινούργια αφτιά.
Φρίντριχ Νίτσε, γερμανός φιλόσοφος

Καινούργιο! Ποιος από εμάς δεν αναζητά το νέο, δεν πιστεύει στην αναγέννηση και τον νεωτερισμό; Το καινούργιο σχετίζεται κυρίως με την ψυχική διάθεση του ανθρώπου και είναι μια μόνιμη πνευματική του ανάγκη και αναζήτηση.

Και οι άνθρωποι που επιδιώκουν το καινούργιο δεν διστάζουν να «εκτεθούν» σε νέες εμπειρίες, αισθήσεις ή ακόμα και συναισθήματα.

Σχεδόν πάντα, η ίδια η φύση μάς δείχνει τον δρόμο για το καινούργιο... Ένα νέο φυλλαράκι στη βουκαμβίλια μας, αυτό το γλυκό φως του δειλινού ή το άρωμα του φρέσκου дуόσμου αρκούν για να νιώσουμε αυτήν τη χαρά ότι κάτι ξεκινάει, συνεχίζεται, αναγεννιέται, ανανεώνεται. Αρκεί να «είμαστε εκεί» όταν συμβαίνει! Αρκεί να γίνουν και τα αφτιά μας «καινούργια», για να ακούσουμε τη μελωδία της νέας μουσικής.

Στο Vita τον μήνα αυτόν νιώσαμε αυτήν την αίσθηση της ευεξίας που σου φέρνει το καινούργιο. Αυτό το «κέντρισμα» της φαντασίας, αυτήν τη χαρά του νέου. Ανανεώσαμε πολλά και ανανεωθήκαμε κι εμείς μαζί τους. Ελπίζουμε να ανανεώσουν και εσάς!

Καλή ανάγνωση!

Σιμέλα Σκολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

Fitness

130 Fitness news

132 TENIS Ετοιμαστείτε για σερβίς

136 SAMBA Η συντάκτρια του Vita διαπιστώνει αν οι Βραζιλιάνες «το έχουν» εκ φύσεως!

138 ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ Βάζουμε τα ανοιξιάτικά μας

140 ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ Τόνωση και διασκέδαση μαζί

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

16 Βόλτα στην πόλη

18 Eco news

28 SMALL TALK Με τον Γιώργο Χρυσοστόμου

72 BOOKSTORE Οι νέες κυκλοφορίες που μας έκαναν εντύπωση

76 VITA LIVING Με έμφαση στο πράσινο

127 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ Οι θερμίδες του φούρνου

144 Μια βόλτα στην αγορά

146 FIT AND FAMOUS Amy Adams

Διατροφή

102 Food news

104 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Νόστιμα και γρήγορα στο τηγάνι

108 ΔΙΑΙΤΑ Το πρόγραμμα που χαρίζει επίπεδη κοιλιά

114 DIET CORNER Πώς να «ξεκολλήσουμε» τη ζυγαριά

115 FOOD ANATOMY... στα γευστικά μπιφτέκια!

118 ΒΟΜΒΕΣ ΥΓΕΙΑΣ Τέσσερα τρόφιμα-θησαυροί

120 TOP 5 Οι πρωταθλητές της βιταμίνης E

124 ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ Για όσους πιστεύουν ότι πρωτεΐνες έχει μόνο το κρέας

132

102

ΕΚΔΟΤΡΙΑ Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Σιμέλα Κολαγκελέ
(skolagele@dolnet.gr)

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ Φωτεινή Βασιλοπούλου
(fvassilopoulou@dolnet.gr)

ART DIRECTORS

Θωμάς Παπανικολάου (thpapanikolaou@dolnet.gr)
Κατερίνα Πατέλη (funky@dolnet.gr)

ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δημήτρης Ανέστος (danestos@dolnet.gr)

ΣΥΝΤΑΞΗ

Νίκη Ψάλη (υπεύθυνη ιατρικού, Vita news, psalti@dolnet.gr), Άννα Δάλλα (adalla@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vparasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr)

BEAUTY EDITOR Κατερίνα Τσιλιμιδού
(ktsilimidou@dolnet.gr)

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ
Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Σία Μπτσάκου (τηλ.: 211-36.59.757,
smitsakou@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Αναστασία Χατζηαντωνίου (τηλ.: 211-36.59.892,
achatziantoniou@dolnet.gr)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET
Μάγδα Γεωργίου (τηλ.: 211-36.59.716,
mgeorgiou@dolnet.gr)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ

Γεωργία Νάτσι
(τηλ.: 211-36.59.734, gnatsi@dolnet.gr)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546-22, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310-24.11.97 FAX: 2310-24.37.81

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Φένια Σκλάβου (thsklavou@dolnet.gr)

ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ - ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
IRIS AEBE

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΤΗΣΙΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ VITA

Εσωτερικό: 39€

Ευρώπη-Βαλτικές χώρες: 84€

Λοιπές χώρες - Τουρκία - Λοιπή Ρωσία: 90€

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ: 2367

ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ, ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ

Χρ. Λαδά 3 και Μιχαλακοπούλου 80

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Τηλ.: 211-36.59.767

Fax: 211-36.59.798

e-mail: syndrom@dolnet.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ

Farré Frédéric/SIC/www.iml.gr

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ Α.Ε.

Μιχαλακοπούλου 80, Αθήνα 115 28.

Τηλ.: 210-77.66.000, 211-36.57.000, 211-36.58.600.

Fax: 211-36.58.601.

E-mail: vita@dolnet.gr

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΛΥΚΕΤΣΟ, MD, MHS, καθηγητή Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο «Johns Hopkins», διευθυντή του Τμήματος Μνήμης και Θεραπείας του Αλτσχάιμερ και πρόεδρο του Τμήματος Ψυχιατρικής στο ίδιο πανεπιστήμιο, **ΕΜΜΑ-ΝΟΥΛΑ ΚΑΛΛΙΕΡΗ**, διευθυντή Καρδιολογικής Μονάδας Εμφραγμάτων του Νοσοκομείου «Metropolitan», μέλος του Κολεγίου Καρδιολόγων Η.Π.Α., **ΣΤΕΦΑΝΟ Γ. ΠΑΝΤΕΛΑΡΟ**, γαστρεντερολόγο, διευθυντή της Γαστρεντερολογικής Κλινικής του «Ιατρικού Ψυχικού», **ΓΕΩΡΓΙΟ ΨΗΜΕΝΟ**, παθολόγο-νεφρολόγο, διευθυντή της Μονάδας Τεχνητού Νεφρού του Ευγενιδείου Θεραπευτηρίου, **ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟ ΚΥΡΑΤΣΑ**, χειρουργό ουρολόγο-ανδρολόγο, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΖΗΝΟΒΙΑ ΑΛΑΤΖΙΔΟΥ**, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο, **ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΓΑΪΤΑΝΗ**, πλαστικό χειρουργό, MD, CCST, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Χειρουργικής και της Διεθνούς Ένωσης Πλαστικών Χειρουργών ISAPS, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Α. ΓΙΑΚΟΥΜΗ**, ορθοπεδικό, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΝΤΟΥ-ΦΙΛΗ**, αλλεργιολόγο, πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΜΑΝΤΙΛΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΑΝΔΡΕΑ ΜΠΑΖΑΙΟ**, MSc, F.R.C.O.G., μαιευτήρα-γυναικολόγο, μέλος του Βασιλικού Κολεγίου της Μεγάλης Βρετανίας, **ΠΑΝΤΕΛΗ ΠΑΖΑΡΛΗ**, ψυχίατρο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναικής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΤΣΕΚΟΥΡΑ**, πλαστικό χειρουργό, **ΒΑΛΙΑ ΜΟΥΣΑΤΟΥ**, δερματολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΑΜΑΛΙΑ ΤΣΙΑΤΟΥΡΑ**, δερματολόγο, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΤΣΙΚΡΙΠΗ**, MD, χειρουργό οφθαλμίατρο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΤΣΑΤΣΟΥ-ΔΡΙΤΣΑ**, χημικό, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΥ**, ψυχοθεραπεύτρια, **ΟΛΓΑ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ**, γνωστική νευροψυχολόγο στο Ιατρείο Μνήμης του «ΥΓΕΙΑ», **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ**, ψυχολόγο, M.A. Κλινικής Ψυχολογίας, πρόεδρο του Δ.Σ. και επιστημονική υπεύθυνη της Ελληνικής Εταιρείας Διαταραχών Διάθεσης «MAZI», **ΝΙΚΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**, ψυχολόγο, MSc με ειδίκευση στη Συστημική Ψυχοθεραπεία, **ΕΥΑ Ν. ΤΣΩΛΗ**, ψυχολόγο με εξειδίκευση στην αξιολόγηση και αποκατάσταση των μαθησιακών δυσκολιών, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθυντή της επιστημονικής ομάδας «Νέα Διατροφή», **ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ**, MMedSci. SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, προϊστάμενο του Διαιτολογικού Τμήματος στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό» και μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, **ΗΛΙΑΝΑ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΤΖΟΥΛΙΑΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ**, διαιτολόγο, **ΕΛΠΙΝΙΚΗ ΚΑΠΙΡΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΒΑΣΙΑ ΜΑΝΙΚΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΙΧΑ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΜΠΕΡΤΣΕΛΕΤΟ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΣΤΕΦΑΝΟ ΠΕΡΤΣΕΜΛΙΔΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΛΙΑΝΑ ΠΟΥΛΙΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο στο «Λαϊκό» Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών, **ΓΙΑΝΝΑ ΑΛΑΜΑΝΟΥ**, από τη σχολή «Casa De Arte Kabeiria», **ΜΑΡΙΑΝΤΖΕΛΑ ΚΟΤΣΩΝΗ**, δασκάλα της γιόγκα, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ**, υπεύθυνο του Ομίλου Αντισφαίρισης Γουδή, **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΟΥΚΑ**, πιστοποιημένη δασκάλα Pilates Yoga, Pilates Swing και Prenatal Fitness, **ΓΙΑΝΝΗ ΣΟΛΑΚΗ**, executive chef, **ΜΑΡΙΑ ΦΙΛΙΠΠΑΙΟΥ**, αισθητικό, και τις εταιρείες: **IKEA**, **NOTOS HOME** και **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ**.

Burn out

*Όταν
η δουλειά
μας «καίει»*

Τι είναι το burn out;

Ο όρος αναφέρεται στην εργασιακή εξουθένωση και αφορά ανθρώπους οι οποίοι δεν μπορούν να διαχειριστούν το έντονο εργασιακό στρες, που μπορεί να πηγάζει από τις υψηλές απαιτήσεις και τον υπερβολικό φόρτο εργασίας, τον ανταγωνισμό, τα εξαντλητικά ωράρια, τις κακές σχέσεις με τους συναδέλφους και πολλά άλλα. Το να βιώνουμε μια τέτοια κατάσταση για περισσότερο από 6 μήνες μπορεί να έχει πολλές επιπτώσεις στην υγεία μας, σε σωματικό, ψυχικό και πνευματικό επίπεδο.

Έχετε γίνει πολύ νευρικοί και ξεσπάτε στους γύρω σας; Κλαίτε συχνά χωρίς λόγο; Δεν έχετε κουράγιο να κάνετε δουλειές στο σπίτι, ενώ έχετε παρατηρήσει ότι ακόμη και ένας καλός ύπνος δεν σας ξεκουράζει; Αν έχετε αποκλείσει το ενδεχόμενο όλα αυτά να οφείλονται σε παθολογικά αίτια, τότε το πιθανότερο είναι ότι είστε θύμα του συνδρόμου burn out.

Από τη Βάσω Παπασούλη

Τα παράξενα του σώματος

Γιατί οι δίδυμοι δεν έχουν τα ίδια δακτυλικά αποτυπώματα; Γιατί τα μαλλιά μας από σγουρά γίνονται ίσια; Γιατί οι γυναίκες κρυώνουν περισσότερο από τους άνδρες; Πολλά «γιατί», που για τους περισσότερους από εμάς είναι ανεξήγητα. Με αφορμή τα ερωτήματα αυτά, σας παρουσιάζουμε κάποιες από τις πιο παράξενες ιδιότητες και λειτουργίες της τελειότερης μηχανής του κόσμου, που δεν είναι άλλη από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Από τη Βάσω Παπασούλη

1 ΤΟ ΠΡΩΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΨΗΛΟΙ

Αν μετρήσουμε το ύψος μας το βράδυ, θα διαπιστώσουμε ότι είμαστε κοντύτεροι κατά περίπου 1 εκ. σε σχέση με το πρωί. Οι ειδικοί εξηγούν ότι αυτό σχετίζεται με τους μεσοσπονδυλίου δίσκους. Αυτοί οι ημι-ελαστικοί δίσκοι περιέχουν υγρό, το οποίο με την πάροδο της ημέρας και εξαιτίας της όρθιας στάσης του σώματος μειώνεται σε όγκο. Ευτυχώς, όμως, επανακτάται κατά τις βραδινές ώρες, που ξεκουραζόμαστε.

2 ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΡΥΩΝΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Τα «κρύα πόδια» των γυναικών είναι ένα συχνό ανδρικό παράπονο. Πολλές γυναίκες κρυώνουν περισσότερο από τους άνδρες, γεγονός που σχετίζεται με την ιδιάζουσα διαμόρφωση του αγγειακού τους συστήματος. Οι γυναίκες έχουν περισσότερα αγγεία στο δέρμα, τα οποία στις χαμηλές θερμοκρασίες του περιβάλλοντος συσπώνται, με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούνται συχνότερα από... κρύα χέρια και πόδια.

3 ΟΙ ΞΑΝΘΟΙ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΜΑΛΛΙΑ

Περίεργο κι όμως αληθινό! Το χρώμα των μαλλιών είναι αυτό που καθορίζει και την πυκνότητά τους. Το μέσο ανθρώπινο κεφάλι διαθέτει 100.000 θύλακες τριχών. Τους περισσότερους διαθέτουν οι ξανθοί, με περίπου 146.000 θύλακες, και ακολουθούν οι μελαχρινοί και οι καστανοί με 110.000 και 100.000 θύλακες αντίστοιχα. Τα λιγότερο πυκνά μαλλιά έχουν οι κοκκινομάλληδες. Μάλιστα, η απόσταση που τους χωρίζει από τους προτελευταίους καστανούς είναι αρκετή, αφού διαθέτουν μόλις 86.000 θύλακες τριχών.



Η δύναμη του «ΟΧΙ»

Δεν έχουμε υψηλή αυτοπεποίθηση. Θέλουμε να είμαστε αποδεκτοί από τους άλλους και γι' αυτό προσπαθούμε να συμφωνούμε μαζί τους ακόμα και όταν έχουμε διαφορετική άποψη. Στα μάτια των άλλων είμαστε ευχάριστοι και «εύκολοι», αφού το «όχι» δεν περιλαμβάνεται στο λεξιλόγιό μας. Τι γίνεται, όμως, με τις δικές μας ανάγκες και επιθυμίες; Πώς θα καταφέρουμε να αρνηθούμε και να διεκδικήσουμε όσα μας ανήκουν;

Δυσκολεύεστε να πείτε «όχι»; Παραδίδουμε μαθήματα διεκδίκησης.

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Γιατί είναι σημαντικό να λέμε «όχι»;

Μαθαίνοντας να λέμε «όχι», θα αισθανθούμε πιο ικανοί. Θα νιώσουμε ότι έχουμε τη δική μας γνώμη, ότι ακούμε τις επιθυμίες μας και ότι οι άλλοι δεν μας επιβάλλονται, ότι δεν στερούμαστε των βασικών μας δικαιωμάτων, ούτε αναγκαζόμαστε να κάνουμε πράγματα που εναντιώνονται στον χαρακτήρα μας. Όσο για τον φόβο της απόρριψης από τους άλλους, πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι ακόμα και αν προσωρινά δημιουργηθεί δυσφορία ή ένταση στη σχέση, αυτή μακροπρόθεσμα μπαίνει σε πιο στέρεη βάση, αφού στηρίζεται στην ειλικρινή επικοινωνία και γίνεται πιο ισότιμη.