Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 213
ΜΑΪΟΣ 2015

vita

Τα «βιάγκρα» της φύσης

Περνούν οι αλλεργίες της άνοιξης;

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΪ
Πώς να το κουρδίσουμε

Είναι το παιδί μου θύμα BULLYING;

Τα λουλούδια που τρώγονται

ΤΣΑΪ ή ΚΑΦΕΣ;

GOLDEN RULES
από τους top ειδικούς

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
SWEET EIGHTEEN
Γιορτάζουμε και προσφέρουμε πάνω από 200 επώνυμα δώρα

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
6+1
άγνωστα μυστικά

Αφιέρωμα fitness
- Τα trends της χρονιάς
- Τα άγνωστα οφέλη της άσκησης
- Πιλάτες στο σπίτι
- Δοκιμάσαμε Barre Astié

3,90 €
9 771108 603004 05

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

περιεχόμενα



42



32



38



90



54

ΥΓΕΙΑ

8 **ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ** Κλείνουμε τα 18 και το γιορτάζουμε προσφέροντάς σας πάνω από 200 επώνυμα δώρα

20 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ** Ρούχα που μεταμορφώνουν την υγεία σας

24 **ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ** Πολύτιμες συμβουλές από 11 κορυφαίους ειδικούς

28 **ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΪ** Συγχρονίζοντάς το με το φως του ήλιου

32 **ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** Πόσο γνωρίζετε το ανοιξιάτικο βάσανό σας;

36 **ΩΚΥΤΟΚΙΝΗ** Η «ορμόνη της αγάπης» κάνει περισσότερα από όσα νομίζετε

38 **ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ** Για να κινείστε σαν... ακροβάτες.

42 **ΣΥΚΩΤΙ** Προφυλάξτε το από τους κινδύνους που το απειλούν

44 **ΑΝΔΡΑΣ** Προστατεύοντας την εύθραυστη καρδιά του ισχυρού φύλου

46 **ΠΑΙΔΙ** Μήπως υφίσταται σχολικό εκφοβισμό;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

50 **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΑ** Ήρθε ο καιρός να μάθετε τα μυστικά της

54 **ΕΥΤΥΧΙΑ** Έξυπνοι τρόποι για να την πλησιάσετε

56 **ΜΑΡΤΥΡΙΑ** Η γυναίκα που ξεπέρασε τον παιδικό καρκίνο μάς στέλνει ένα μήνυμα αισιοδοξίας





BODY & MIND

62 **ΜΑΣΑΖ** Και αν με πάρει ο ύπνος;

64 **ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Η μαστίχα

68 **ΣΕΞ** 5 βότανα που απογειώνουν τη λίμπιντο

72 **FOOD EXPERTS** Για καλύτερη πέψη!

BEAUTY

78 **SLEEPING PACKS** Για να ξυπνάτε ομορφότερες

81 **ΣΤΗΘΟΣ** Δώστε στο μπούστο σας τη χαμένη ομορφιά του

82 **ΑΡΓΚΑΝ** Ο καρπός της νιότης κρύβεται στο Μαρόκο

84 **ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Το μυστικό της Νικόλ Κίντμαν

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

90 **ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ** Από τη γλάστρα στην κατσαρόλα σας

94 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Χάστε βάρος με μικρά μυστικά

98 **ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ** Ένα για κάθε γούστο

100 **ΤΣΑΪ VS ΚΑΦΕ** Ποιο από τα δύο κερδίζει τη μάχη;

104 **TOP 5** Για γερή μνήμη

106 **DIET EXPERT** Η ζυγαριά λέει πάντα την αλήθεια;

108 **FOOD ANATOMY** «Εξετάζοντας» μια τάρτα!

109 **ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Για τους γλυκατζήδες

112 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Ανοιξιάτικες σαλάτες

FITNESS

118 **TRENDS** Οι τάσεις που θα δείτε το 2015!

122 **PILATES** Πλήρες πρόγραμμα για το σπίτι

128 **FIT ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ** Πώς η άσκηση ευεργετεί σώμα και πνεύμα

130 **ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ** Χαράξτε διαδρομή και κερδίστε 10 χρόνια ζωής!

132 **BARRE ASTIÉ** Το δοκιμάσαμε!

LIVING

136 **DIY** Ένα μπολ και ένα πιάτο γίνονται κρεμαστό φωτιστικό κουζίνας

137 **DECO** Τολμήστε το κίτρινο!

138 **ΣΠΙΤΙ** Καθαρίστε ό,τι το «ντύνει»

140 **ΦΑΓΗΤΟ** Ένα βράδυ στο «Wagamama»

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

13 **VITA NEWS**

60 **PSYCHOLOGY NEWS**

74 **ECO NEWS**

88 **BEAUTY NEWS**

116 **FOOD NEWS**

134 **FITNESS NEWS**

139 **BOOKSTORE** Τα βιβλία που μας ενθουσίασαν

142 **ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ** στην αγορά

146 **FIT AND FAMOUS** Naomi Watts



Editor's note

Sweet Eighteen!

Είμαι πολύ χαρούμενη. Το περιοδικό μας, ο μακροβιότερος τίτλος υγείας και ευεξίας, κλείνει 18 χρόνια κυκλοφορίας. Χρόνια γεμάτα εμπειρίες, πρωτιές, πληροφορίες και νέα γνώση που κάνει τη ζωή μας καλύτερη, πιο υγιή, πιο ευτυχισμένη, γιατί η χαρά δεν αγνοείται στο Vita. Τα μοιραζόμαστε όλα μαζί σας και θα συνεχίσουμε να το κάνουμε μέσα από τις σελίδες μας. Γιορτάζουμε, λοιπόν, και διοργανώνουμε μεγάλο διαγωνισμό με πάνω από 200 επώνυμα δώρα που επιλέξαμε για εσάς *(σελ. 8).*

Έχω όμως και άλλους λόγους να είμαι χαρούμενη. Αυτόν τον μήνα θα έχουμε την ευκαιρία να σας συναντήσουμε από κοντά στην πρωτότυπη ημερίδα μας και να κάνουμε diet coaching για να μάθουμε πώς θα χάσουμε τα περιττά κιλά λίγο πριν το καλοκαίρι. Όλες οι λεπτομέρειες στο περιοδικό *(σελ. 12)* και στο site μας vita.gr.

Φτάνοντας, λοιπόν, αισίως στα 18, συνεχίζουμε να αναζητάμε το ξεχωριστό, ελπίζουμε στο καλό και σας ευχαριστούμε που μας εμπιστεύεστε τόσα χρόνια και μας εμπνέετε.

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr


vita
Sweet
Eighteen!!!
18

Κλείνουμε τα δεκαοχτώ και το ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ με ΜΕΓΑΛΟ **διαγωνισμό δώρων,** που επιλέξαμε αποκλειστικά για εσάς!

Το Vita κλείνει τα 18 χρόνια κυκλοφορίας! Για να το γιορτάσουμε, διοργανώνουμε μεγάλο διαγωνισμό, με πάνω από 200 δώρα. Παίρνοντας μέρος στον διαγωνισμό μας, μπορεί να είστε εσείς ένας από τους τυχερούς που θα κερδίσουν επώνυμα καλλυντικά, αντιηλιακά προσώπου, μοναδικές θεραπείες αδυνατίσματος, κρέμες κατά του τοπικού λίπους, προϊόντα μακιγιάζ, αξεσουάρ όπως τα smartbands, που καταγράφουν τη σωματική μας δραστηριότητα, και πολλά, πολλά ακόμα χρήσιμα δώρα. Όλες οι λεπτομέρειες για τους όρους του διαγωνισμού, καθώς και περισσότερες πληροφορίες για τα δώρα που προσφέρουμε, στο Vita.gr



1 5 σετ αντιγήρανσης και λάμψης προσώπου, Bee Radiant, της Apivita. Απολαυστικές συνθέσεις με βλαστοκύτταρα πορτοκαλιού. Το κάθε σετ αποτελείται από την ανάλαφρη κρέμα προσώπου Bee Radiant Light και την κρέμα ματιών Bee Radiant Eyes. 2 3 σετ μακιγιάζ Jane's Signature Gilded Collection, της Jane Iredale. Ένα όμορφο ενθύμιο, συλλεκτικής έκδοσης, που περιέχει τρεις 24-Karat Gold Dust σκιές σε αποχρώσεις Gold, Silver και Bronze. 3 5 αντιηλιακά προσώπου Sun Guard Face Cream SPF 30, της Beatific. Ανάλαφρη κρέμα που απορροφάται αμέσως, χωρίς να αφήνει γυαλάδες. Βασίζεται σε 2 καινοτομικά αντιγηραντικά συμπλέγματα που προστατεύουν από τη φωτογήρανση και τη χρονογήρανση.



4 3 κρέμες κατά του λίπους και της κυτταρίτιδας, Celluscupt της Dr. Brand, από τα Sephora. Η επαναστατική της σύνθεση και οι ενσωματωμένες μπίλιες μασάζ δίνουν το αποτέλεσμα της μεσοθεραπείας: αναδιαμόρφωση της σιλουέτας και καταπολέμηση της όψης «φλοιού πορτοκαλιού» άμεσα. 5 2 σετ αντιγήρανσης προσώπου Panthenol. Κάθε σετ αποτελείται από τον αντιρυτιδικό και αντιγηραντικό ορό Panthenol Extra και την αντιρυτιδική κρέμα 24ώρου Anti-wrinkle cream. Με πανθενόλη, υαλουρονικό οξύ και πεπτίδια. 6 2 σετ περιποίησης σώματος AVST, της Environ. Κάθε σετ περιλαμβάνει τη θρεπτική λοσιόν AVST Hydrating Lotion, που μεταμορφώνει το ξηρό, τραχύ δέρμα, και το αναπλαστικό έλαιο AVST A, C & E Body Oil.

Για να πάρετε μέρος στον διαγωνισμό, μπείτε στο

vita.gr

Οι χρυσοί κανόνες υγείας

Κλείνοντας 18 χρόνια κυκλοφορίας, μοιραζόμαστε μαζί σας τις πιο πολύτιμες συμβουλές υγείας από 11 κορυφαίους επιστήμονες, για να έχουμε μια υγιή, καλή ζωή!

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΝΕΚΤΙΜΗΤΗ ΑΞΙΑ. ΕΜΕΙΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΠΟ ΑΥΤΟ, ΓΙ' ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 18 ΧΡΟΝΙΑ ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΜΑΣ, ΑΛΛΑ ΠΛΕΟΝ ΚΑΙ ΤΟΥ VITA.GR, ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ. ΓΙ' ΑΥΤΟ, ΣΤΟ ΕΠΕΤΕΙΑΚΟ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ VITA, ΖΗΤΗΣΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΛΕΟΝ ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΝΑ ΜΑΣ ΔΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ. ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΤΙ ΜΑΣ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ **ΚΑΡΔΙΑ** ΜΑΣ

«Σήμερα οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στον ανεπτυγμένο κόσμο. Η στεφανιαία νόσος δεν είναι μεν ιάσιμη νόσος, αλλά είναι απολύτως διαχειρίσιμη, απολύτως αντιμετωπίσιμη. Αν κάποιος θέλει να αποφύγει το έμφραγμα ή το εγκεφαλικό, δεν έχει παρά να ελέγξει το σωματικό του βάρος, να μην καπνίζει, να κάνει τακτική άσκηση, να έχει χαμηλή τη χοληστερίνη του, την πίεσή του και το σάκχαρό του. Αν πάλι, παρότι τα κάνει όλα αυτά, έχει την ατυχία να υποστεί ένα στεφανιαίο επεισόδιο, αλλά αντιμετωπίσει την ασθένεια τροποποιώντας προς το υγιεινότερο τις συνήθειές του και παίρνει τα φάρμακά του όπως ο θεράπων γιατρός τα χορηγεί, δεν θα έχει κανένα πρόβλημα. Θα ζήσει όσα χρόνια προβλέπεται να ζήσει χωρίς η στεφανιαία νόσος να επηρεάσει το προσδόκιμο επιβιώσεώς του».

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΙΟΥΦΗΣ, αν. καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, αντιπρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας

ΔΕΝ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

«Το μήνυμα από την πλευρά της Ογκολογίας είναι "μη φοβάστε τον καρκίνο". Δείτε τον στα μάτια και πολεμήστε τον. Σήμερα, άνθρωποι με το παλιό στίγμα του καρκινοπαθούς και της επαράτου νόσου ζουν μαζί μας, κάνουν καριέρες, μεγαλώνουν παιδιά. Η εξατομικευμένη στόχευση μοριακών στόχων με βάση την ανάλυση του γονιδιώματος και η εντυπωσιακή εξέλιξη της ανοσοθεραπείας ανοίγουν νέους δρόμους. Η επιστημονική εξέλιξη δίνει φως και ελπίδα. Πετάξτε το στίγμα, πιστέψτε στη ζωή».

ΗΛΙΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ, καθηγητής Ογκολογίας στο Northwestern University του Σικάγου, διευθυντής της Ογκολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «ΜΗΤΕΡΑ»

Photo **JuicyImages/www.imi.gr**



ΖΟΥΜΕ **ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ**

«Το άγχος και η κατάθλιψη καθημερινά παρουσιάζονται με μεγαλύτερη συχνότητα. Θεωρούνται πλέον οι αρρώστιες του ανεπτυγμένου κόσμου. Ευτυχώς για εμάς, η σύγχρονη ιατρική μάς έχει εφοδιάσει με αποτελεσματικά και ασφαλή φάρμακα, που αντιμετωπίζουν τόσο την κατάθλιψη όσο και το άγχος, το οποίο συνήθως αποτελεί κεντρικό της σύμπτωμα. Παράλληλα, οι γρήγοροι ρυθμοί που μας επιβάλλονται, μαζί με τις σειρήνες του υπερκαταναλωτισμού, απαιτούν εξάσκηση στον αυτοέλεγχο και τον συχνό επαναπροσδιορισμό των στόχων μας. Το "κλειδί" της επιβίωσης βρίσκεται στο να αναρωτιόμαστε συχνά: πού πάω, τι θέλω, με τι κόστος και γιατί. Όσο πιο συνειδητά ζούμε, τόσο λιγότερο παρασυρόμαστε σε ρόλους που οι άλλοι φτιάχνουν για εμάς».

ΠΑΥΛΟΣ ΣΑΚΚΑΣ, καθηγητής Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

ΛΕΜΕ «ΝΑΙ» ΣΤΗΝ **ΠΡΟΛΗΨΗ**

«Όπως ακριβώς προβλέπεται για τα αυτοκίνητα ο ετήσιος προληπτικός τους έλεγχος, έτσι θα έπρεπε να συμβαίνει και με τους πολίτες όσον αφορά τη διενέργεια προληπτικών ελέγχων ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τους ατομικούς παράγοντες κινδύνου. Το Πρόγραμμα Εμβολιασμού Ενηλίκων, την ύπαρξη του οποίου είμαι σίγουρος ότι οι περισσότεροι ακούτε για πρώτη φορά, θα πρέπει γίνει γνωστό στο πλατύ κοινό, ώστε να ευαισθητοποιηθεί ο μέσος πολίτης να συνεχίζει τα εμβόλιά του και στην ενήλικη ζωή του».

ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ, ειδικός παθολόγος

ΔΕΝ ΚΑΘΟΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

«Αντιηλιακό, αντιηλιακό, αντιηλιακό! Από 6 μηνών μέχρι και τα βαθιά μας γεράματα, η χρήση του αντιηλιακού όλο τον χρόνο είναι απαραίτητη. Έτσι προστατευόμαστε από προκαρκινικές βλάβες, αλλά και από καρκίνους του δέρματος που προέρχονται από τον ήλιο, και φυσικά δεν πρέπει ξεχνάμε τη φωτογήρανση. Τι σημαίνει φωτογήρανση για το δέρμα μας; Ρυτίδες, κηλίδες, πανάδες, τραχύ και θαμπό δέρμα, ευρυαγγείες και χαλάρωση. Χρησιμοποιούμε, λοιπόν, το κατάλληλο αντιηλιακό που θα μας προτείνει ο δερματολόγος μας, αλλά συμπεριφερόμαστε στον ήλιο... σαν να είμαστε απροστάτευτοι».

ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ, δερματολόγος-αφροδισιολόγος



Photo Marsal Lise-Anne/MC Syndication/www.iml.gr

Περνούν οι αλλεργίες της άνοιξης;

Ήρθε η άνοιξη και εσείς περιμένετε πώς και πώς να περάσει. Μήπως γι' αυτό φταίνε οι αλλεργίες σας;

Από τη Μαρία Παπαδοδημητράκη

Quiz

Η άνοιξη επιτέλους έφτασε, αλλά δυστυχώς αντί να χαίρεστε με την άφιξή της και τη βελτίωση του καιρού, εσείς ανυπομονείτε να περάσει. Γιατί; Επειδή για άλλη μια φορά ταλαιπωρείστε από τη γνωστή σας αλλεργία και το ανοσοποιητικό σας σύστημα αποσυντονίζεται από μια αθώα -για τους περισσότερους- ουσία, που εισπνεύσατε, κατάπιατε ή ακουμπήσατε. Πόσο καλά, όμως, γνωρίζετε όσα πρέπει για το ανοιξιάτικο βάσανό σας; Τεστάρετε τις γνώσεις σας και βρείτε τα κενά σας.

1. Ποιο σημείο του σώματος επηρεάζουν περισσότερο;

Α. Μάτια
Β. Μύτη
Γ. Πνεύμονες
Δ. Όλα

Σωστή απάντηση: Δ
Οι αναπνευστικές αλλεργίες επηρεάζουν και τα τρία σημεία. Έτσι, στα μάτια η αλλεργική αντίδραση εκδηλώνεται με φαγούρα, κοκκίνισμα, δακρύρροια και σπανιότερα με φωτοφοβία, στη μύτη με φτέρνισμα, μπούκωμα, καταρροή και φαγούρα και στους πνεύμονες με ξηρό βήχα, συριγμό και δύσπνοια.

2. Ποια είναι η κυριότερη διαφορά της αλλεργικής ρινίτιδας με το συνάχι;

Α. Η διάρκεια των συμπτωμάτων
Β. Η ένταση των συμπτωμάτων

Σωστή απάντηση: Α
Τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας μοιάζουν αρκετά με αυτά του κοινού κρυολογήματος, γι' αυτό και δεν είναι λίγοι αυτοί που τα μπερδεύουν. Ωστόσο, το κοινό κρυολόγημα διαρκεί περίπου 4 ημέρες, ενώ τα συμπτώματα της αλλεργίας μπορεί να κρατήσουν εβδομάδες. Επίσης, τις περισσότερες φορές το κρυολόγημα (ίωση) συνοδεύεται από πυρετό ή πόνους στους μυς, συμπτώματα που δεν εμφανίζονται στην αλλεργική ρινίτιδα.

3. Ποιος παράγοντας καθορίζει το αν θα εμφανίσουμε αλλεργίες;

Α. Τα γονίδια
Β. Το περιβάλλον
Γ. Και τα δύο

Σωστή απάντηση: Γ
Εάν ένας από τους δύο γονείς είναι αλλεργικός, τότε το παιδί έχει 25% πιθανότητες να εκδηλώσει αλλεργία, ενώ εάν και οι δύο γονείς είναι αλλεργικοί, οι πιθανότητες ξεπερνούν το 60%. Βέβαια, για να εκδηλωθεί μια αλλεργία χρειάζεται να συντρέξουν και άλλοι παράγοντες, με κυριότερο την επαφή με το αλλεργιογόνο. Αυτό σημαίνει ότι εάν το άτομο δεν έρθει σε επαφή με κάποιο συγκεκριμένο αλλεργιογόνο, δεν θα εμφανίσει συμπτώματα.

4. Ποιο από τα παρακάτω είναι αλλεργιογόνο;

Α. Το κυπαρίσσι
Β. Τα ακάρεα
Γ. Η ελιά
Δ. Όλα

Σωστή απάντηση: Δ
Τα συνήθη αλλεργιογόνα είναι η γύρη των φυτών που ανήκουν στην οικογένεια των κυπαρισσοειδών, των αγρωστωδών (π.χ. σιτηρά, γρασίδι), του φυτού περδικάκι (αγριοβασιλικός) και της ελιάς, τα ακάρεα



Πώς να γίνουμε ευτυχισμένοι;

Έξυπνοι τρόποι για να πλησιάσουμε την ευτυχία. Και μάλιστα με τη βούλα της επιστήμης.

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Μπορεί να μην υπάρχει η «συνταγή» της ευτυχίας, υπάρχουν, όμως, στοιχεία -και μάλιστα επιστημονικά- τα οποία αποκαλύπτουν ορισμένα «συστατικά» της που μπορούν να μας βοηθήσουν να την πλησιάσουμε λίγο πιο πολύ. Ένα ποδήλατο, μια συναυλία, η γνωριμία με έναν άγνωστο και μια ευγενική πράξη είναι η αρχή για να... αναθερμάνουμε τη σχέση μας με την πολυπόθητη έννοια της ευτυχίας.

Γίνετε ευγενικοί

Οι ευγενικές πράξεις μάς φέρνουν πιο κοντά στην ευτυχία, υποστηρίζει η δρ. Sonja Lyubomirsky, καθηγήτρια Ψυχολογίας και συγγραφέας του βιβλίου «Οι μύθοι της ευτυχίας». Σε έρευνά της η δρ. Lyubomirsky απέδειξε ότι η συχνότητα με την οποία επαναλαμβάνουμε μια δραστηριότητα, καθώς και η εναλλαγή δραστηριοτήτων, παίζουν ρόλο στην ευτυχία. Ωστόσο, το τι ακριβώς ευχαριστεί τον καθένα από εμάς και προάγει την ευτυχία του αποτελεί μια καθαρά ατομική υπόθεση. Κάποιος π.χ. που δεν τηλεφωνεί συχνά στους δικούς του ανθρώπους μπορεί να αρχίσει να τους καλεί πιο τακτικά και να νιώσει εκείνο το αίσθημα χαράς και ευεξίας που χαρίζει η επικοινωνία με όσους μας αγαπούν, ενώ ένας άλλος ενδέχεται να νιώσει ικανοποίηση βοηθώντας έναν ηλικιωμένο να περάσει τον δρόμο.

Γνωρίστε αγνώστους

Θυμάστε τα λόγια των γονιών σας, που όταν ήσασταν παιδιά σας συμβούλευαν να μη μιλάτε σε αγνώστους; Ε, λοιπόν, καλό είναι να τα ξεχάσετε και να υιοθετήσετε διαφορετικές συνήθειες κατά την ενήλικη ζωή σας. Το να είμαστε ομιλητικοί με ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε φαίνεται ότι μας κάνει ευτυχισμένους. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σικάγου παρατήρησαν 100 άτομα που χρησιμοποιούσαν καθημερινά το τρένο για να πάνε στις δουλειές τους. Αφού τους χώρισαν σε 3 ομάδες, προέτρεψαν την πρώτη ομάδα να πιάσει κουβέντα με άγνωστους συνεπιβάτες, ενώ από τους συμμετέχοντες του δεύτερου γκρουπ ζήτησαν να μένουν σιωπηλοί, υιοθετώντας το προφίλ του αντικοινωνικού σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Όσο για τους εθελοντές της τρίτης ομάδας, έπρεπε να ενεργούν όπως ακριβώς συνήθιζαν να κάνουν. Αμέσως μετά, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν πόσο είχαν ευχαριστηθεί το ταξίδι τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκείνοι που είχαν συνομιλήσει με άλλους συνεπιβάτες ανέφεραν ότι είχαν απολαυστικό ταξίδι. Αντίθετα, όσοι παρέμειναν σιωπηλοί δήλωσαν ότι το ταξίδι ήταν λιγότερο ευχάριστο, ενώ οι ίδιοι αισθάνονταν λιγότερο παραγωγικοί. «Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά ζώα. Διαπιστώσαμε ότι η χαρά των κοινωνικών επαφών είναι μεταδοτική», δήλωσαν οι δύο ερευνητές.

Αγοράστε εμπειρίες

Οι αγορές εμπειρίας, το να ξοδεύουμε δηλαδή χρήματα για να κάνουμε κάτι, ενδεχομένως να παρέχουν ευτυχία που διαρκεί περισσότερο συγκριτικά με τις υλικές αγορές. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Psychological Science». Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι η αναμονή για την εμπειρία που είχαν αγοράσει προσφέρει περισσότερη ευτυχία και έξαψη από ό,τι συμβαίνει στην περίπτωση αγοράς υλικών αγαθών. Από τον προγραμματισμό των διακοπών μας δηλαδή, μέχρι ένα δείπνο ή μια συναυλία, φαίνεται να παίρνουμε περισσότερα οφέλη λόγω της προσδοκίας μας. Ωστόσο, καλό είναι να μην το παρακάνουμε, αφού άλλη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο «Personality and Social Psychology Bulletin», δείχνει ότι ο πλούτος, τόσο σε υλικά αγαθά όσο και σε εμπειρίες, τείνει να μειώνει την ικανότητά μας να γευόμαστε απλές χαρές της καθημερινότητας. Αντίθετα με την αφθονία, οι αντιξοότητες του παρελθόντος ή η έλλειψη πλούτου στο παρόν αυξάνουν την ικανότητά μας να απολαμβάνουμε καθημερινές στιγμές. Αρκεί να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι το μέλλον μπορεί να είναι εξαιρετικά απρόβλεπτο και αυτό θα μας κάνει να σταματήσουμε και να... μυρίσουμε ένα λουλούδι!

Κάντε πετάλι

Όσοι χρησιμοποιούν ποδήλατο για τις μετακινήσεις τους είναι πιο ευτυχισμένοι σε σχέση με όσους μετακινούνται με το αυτοκίνητό τους ή με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Αυτό απέδειξαν ερευνητές εξετάζοντας την εναλλαγή των συναισθημάτων (χαρά, πόνος, άγχος, κούραση, λύπη) σε ανθρώπους που ταξιδεύουν. «Διαπιστώσαμε ότι οι άνθρωποι έχουν καλύτερη διάθεση όταν κάνουν ποδήλατο. Γενικά, οι ποδηλάτες είναι πιο νέοι και πιο υγιείς, χαρακτηριστικά τα οποία διαθέτουν οι ευτυχισμένοι άνθρωποι», δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Eric Morris, επίκουρος καθηγητής Πολεοδομικού και Χωροταξικού Σχεδιασμού στο Πανεπιστήμιο Clemson στη Νότια Καρολίνα.

Θέμα γονιδίων

Ένας σίγουρος τρόπος να εξασφαλίσει κανείς την ευτυχία είναι να έχει... δανέζικο DNA. Αυτό υποστηρίζουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Warwick, οι οποίοι ανακάλυψαν ότι οι Δανοί είναι οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο, ενώ οι Γάλλοι, οι Βρετανοί και οι Αμερικανοί είναι οι πιο... γκρινιάρηδες. Το «κλειδί» στην υπόθεση είναι ένα γονίδιο το οποίο ρυθμίζει τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, μιας ουσίας που συνδέεται με την καλή διάθεση. Άνθρωποι που έχουν στο DNA τους το συγκεκριμένο γονίδιο στη μακριά του εκδοχή (το γονίδιο είναι δηλαδή πιο μακρύ), όπως συμβαίνει στους Δανούς, είναι και πιο ευτυχισμένοι, επειδή αυτό συνεπάγεται υψηλότερα επίπεδα σεροτονίνης στο σώμα. Έθνη με πιο κοντό το γονίδιο αυτό στο DNA τους φαίνεται να είναι πιο μίζεροι. Το ενδιαφέρον της έρευνας αυτής είναι ότι τα νέα ευρήματα εξηγούν τον λόγο για τον οποίο κάποιοι άνθρωποι, παρότι έχουν άριστη οικονομική επιφάνεια, υψηλό μορφωτικό επίπεδο και καλή υγεία, δεν είναι καθόλου ευχαριστημένοι με τη ζωή τους. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗ δρ. **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, ψυχολόγο, διευθύντρια του Κέντρου Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής.

Photo Tiaffay Annabelle/MC Syndication/www.iml.gr



Το πρόσωπο που δεν γερνάει

Όμορφο πρόσωπο δεν είναι αυτό που δείχνει νεότερο και ίσως διαφορετικό. Είναι αυτό που δεν αφήνει τον χρόνο να περάσει από πάνω του.

Από τη Μαρίλη Ευφραιμίδη

Υπάρχουν δύο κατηγορίες σταρ: εκείνες που κάνουν αισθητικές επεμβάσεις και τρομάζουν τον κόσμο με το πόσο άλλαξαν (όπως η Κατρίν Ντενέβ και η Σοφία Λορέν, που ξεκίνησαν τις προσπάθειες σε μεγαλύτερη ηλικία) και εκείνες που δείχνουν να έχουν σταματήσει τον χρόνο. Ποιος, ας πούμε, μπορεί να πει τι ακριβώς έχουν κάνει η Τζένιφερ Λόπεζ, η Σάρον Στόουν ή η Νικόλ Κίντμαν και φαίνονται τόσο νέες; Επισκέπτονται διαρκώς τον πλαστικό χειρουργό από τα 30 τους και έχουν καταφέρει να σταματήσουν τον χρόνο είναι η απάντηση. Την τέχνη αυτή αποκαλύπτει ο αμερικανός πλαστικός χειρουργός Λόρενς Κίργουαν στο βιβλίο του «Cutting Edge» («Στην κόψη του νυστεριού»). Δείτε ένα χαρακτηριστικό απόσπασμα: «Είναι πολύ συνηθισμένο για έναν διάσημο να κάνει διαρκώς θεραπείες και μικροεπεμβάσεις. Μία ριζική αλλαγή κάθε 10 χρόνια είναι πολύ πιο πιθανό να τραβήξει τα φλας των παπαράτσι. Η τακτική συντήρηση, αντίθετα, είναι ο μόνος τρόπος για να δείχνει όλο και πιο όμορφος. Σε αυτή την αντιμετώπιση βρίσκεται όλη η γοητεία της πλαστικής χειρουργικής: Σου δίνει τη δυνατότητα να γίνεσαι πιο νέος και πιο όμορφος καθώς μεγαλώνεις». Μάθαμε ποιες είναι οι θεραπείες-«κλειδιά» που διορθώνουν τα σημάδια του χρόνου και εντοπίσαμε τους γιατρούς που τις εφαρμόζουν στη χώρα μας.

Photo AK Images