

Το μενού
που **αγαπά**
η **καρδιά** μας

Αφιέρωμα

15 ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ
με τις καλύτερες συνταγές

Body & Mind

- ▶ Διώξτε τον πόνο
- ▶ Jivamukti γιόγκα
- ▶ Μυστικά ισορροπίας στη ζωή

Νεανικό
δέρμα με
σπιτικά
scrub

ΥΓΕΙΑ
Οι νέοι κανόνες
που μας
ξαφνιάζουν

Κοιμηθείτε
γυμνοί,
κάνει καλό

ΕΡΕΥΝΑ
Έρχονται
αντιβιοτικά
από το χώμα

Οι άγνωστες
τροφές
«υπερήρωες»

ΕΓΩΙΣΜΟΣ
Ένας γίγαντας
μέσα μας

Καλύτερο
sex
σε 7 ημέρες

6,60 €



9 771108 603011

04



30

ΥΓΕΙΑ

- 20 ΝΕΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ**
Νέα όπλα από το
χώμα κατά των
ανθεκτικών βακτηρίων
- 24 ΤΕΛΕΙΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ**
Όλα τα μυστικά για να
το αποκτήσουμε
- 30 ΝΕΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ
ΥΓΕΙΑΣ** που χαρίζουν
ευεξία
- 32 ΜΟΥΣΙΚΗ** Ηρεμεί τα
«θηρία» που κρύβουμε
μέσα μας και όχι μόνο
- 36 ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ**
Από το στόμα ή από
τη μύτη;
- 38 «ΑΝΟΙΧΤΟ» ΜΥΑΛΟ**
Πώς να γίνουμε μικροί
Αϊνστάιν
- 40 ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ** Όταν
το σώμα επιδιορθώνει
τις βλάβες του
- 44 ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΓΥΜΝΟΙ**
Χωρίς ρούχα στο
κρεβάτι, είμαστε πιο
υγιείς
- 46 ΑΔΕΡΦΙΑ** Είναι
φυσιολογικό να
ζηλεύει το ένα το
άλλο, αλλά και να το
αγαπά!
- 48 ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ**
«Κλειδί» για την υγεία
- 50 ΑΝΔΡΕΣ** «Το καπέλο
προκαλεί καράφλα»
και άλλοι 8 μύθοι για
τους άνδρες

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 54 ΕΓΩΙΣΜΟΣ** Ο γίγαντας
μέσα μας, που μας
τυφλώνει
- 58 ΣΞΞ** Απογειώστε το
σε μία εβδομάδα
- 60 «ΑΔΡΑΞΕ ΤΗΝ
ΗΜΕΡΑ»** και άλλες
5 φράσεις που μας
κάνουν πιο δυνατούς
- 64 ΜΑΡΤΥΡΙΑ** Το θαύμα
ενός «μικρού
βασιλιά»



32

20



50



BODY & MIND

- 70 ΜΥΪΚΟΙ ΠΟΝΟΙ**
Οι εναλλακτικές λύσεις
- 74 ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ** Μπορούμε να είμαστε άριστοι χωρίς να είμαστε τέλειοι;
- 76 JIVAMUKTI YOGA**
Η μοντέρνα γιόγκα
- 78 FOOD EXPERTS** Για ενέργεια και πνευματική διαύγεια

BEAUTY

- 84 SCRUB** Λαμπερό δέρμα με σπιτικά σκραμπ
- 88 ΑΚΜΗ** Όταν τα ενοχλητικά σπυράκια ταλαιπωρούν τους ενηλίκους
- 92 ΚΑΦΕΪΝΗ** Ο τέλειος σύμμαχος για αποτελεσματικό αδυνάτισμα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 98 ΚΑΡΔΙΑ** Το μενού που της κάνει καλό
- 102 SUPER ΤΡΟΦΙΜΑ**
Οι νέοι «υπερήρωες» της διατροφής

106 DIET EXPERT

Οι τροφές που μας χορταίνουν

108 ΔΙΑΙΤΑ

Για να χάσετε τα κιλά του Πάσχα

112 FOOD ANATOMY

Στα χρωματιστά αυγά!

113 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ

Τα πασχαλινά

116 ΣΥΝΤΑΓΕΣ

για το πασχαλινό τραπέζι

120 TOP 5

Για υψηλές επιδόσεις

FITNESS

124 ΟΠΟΙΟΣ ΒΙΑΖΕΤΑΙ

Γυμναστική για βιαστικούς

126 FIT ME ΣΤΥΛ

Τρέξαμε με θέα τον Βόσπορο

130 PADEL TENNIS

Το δοκιμάσαμε!

132 ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

Οι νέες αφίξεις

133 20' FULL BODY

Οι ασκήσεις που μας δυναμώνουν

Editor's note

Είμαι με την έρευνα και την επιστήμη. Κορυφαία όλων των επιστημών θεωρώ την ιατρική. Έχω απογοητευθεί, αλλά και ευεργετηθεί από τα επιτεύγματά της. Δεν είμαι medi-junkie, ωστόσο παρακολουθώ τις εξελίξεις από προσωπικό και δημοσιογραφικό ενδιαφέρον. Συχνά όμως όλα ανατρέπονται και εκεί που έχουμε πειστεί, για παράδειγμα, από έγκυρες επιστημονικές πηγές ότι πρέπει να πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας για να γλιτώσουμε από τον ιό της γρίπης, έρχονται νέες, έγκυρες επίσης έρευνες που ισχυρίζονται ότι τα βρόμικα χέρια μάς ωφελούν (σελ. 30). Όλοι ξέρουμε ακόμη ότι πριν πέσουμε για ύπνο βάζουμε τις πιτζάμες μας. Ε, λοιπόν, τώρα μαθαίνουμε ότι είναι προτιμότερο να κοιμόμαστε γυμνοί (σελ. 44). Κατά καιρούς ανέβηκαν και κατέβηκαν από το βήθρο της εκτίμησης που τους είχα ο καφές, το κρασί, η σοκολάτα, ο ύπνος. Τελευταία ανατροπή στις πεποιθήσεις μου η ιστορία του μικρού Rion, που ήταν καταδικασμένος από τους γιατρούς πριν ακόμα γεννηθεί. Οι πιθανότητες να επιβιώσει ήταν ελάχιστες. Και όμως, πάλεψε και αυτός και η επιστήμη ενάντια στις πιθανότητες και τελικά τα κατάφερε (σελ. 64). Μια ιστορία που παραπέμπει στο θαύμα που όλοι έχουμε δικαίωμα να ελπίζουμε. Έτσι είναι η επιστήμη και πρέπει να το πάρουμε απόφαση. Ότι ισχύει σήμερα, δεν είναι σίγουρο ότι θα ισχύει και αύριο. Γι' αυτό, στο Vita θέλουμε μαζί με εσάς να είμαστε ένα βήμα μπροστά στην ενημέρωση. Την πιο σημαντική ενημέρωση. Αυτήν που αφορά τη ζωή μας.

Καλό Πάσχα

B

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

139



LIVING

- 138 DIY** Φτιάχνουμε καλύμματα από τσόχα
- 139 DECO** Σε τόνους άσπρου-μαύρου
- 140 ΣΠΙΤΙ** Μειώνουμε το οικολογικό μας αποτύπωμα
- 142 ΦΑΓΗΤΟ** Γευματίσαμε στο «Ψωμί και αλάτι»
- 143 ΠΟΛΗ** Atenistas, οι πολίτες που δρουν

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 13 VITA NEWS**
- 52 SMALL TALK** Με τη Λίλα Μπακλέση
- 68 PSYCHOLOGY NEWS**
- 80 ECO NEWS**
- 96 BEAUTY NEWS**
- 122 FOOD NEWS**
- 136 FITNESS NEWS**
- 141 BOOKSTORE**
Οι νέες κυκλοφορίες που προτιμήσαμε
- 144 ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ** στην αγορά
- 146 FIT AND FAMOUS**
Rosamund Pike



Πώς να αποκτήσω τέλειο χαμόγελο

Τα top μυστικά για να τα καταφέρουμε!

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΜΕ
ΕΝΑ ΛΑΜΠΕΡΟ
ΧΑΜΟΓΕΛΟ; ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ
ΟΙ ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ
ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ
ΑΛΛΟΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΣΜΑΛΤΟ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΔΑΜΑΝΤΙΝΗ;
ΠΟΙΑ... ΑΞΕΣΟΥΡ ΕΧΟΥΝ
ΑΝΑΓΚΗ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ
ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΝΑ ΜΑΣ ΧΑΡΙΞΕΙ ΤΟ
ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΠΟΥ ΠΑΝΤΑ
ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΣΤΑΝ;

ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

Δεν αρκεί να βουρτσίσετε τα δόντια σας 2 φορές την ημέρα για να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο. Τα υγιή, αστραφτερά δόντια χρειάζονται σωστή στοματική υγιεινή. Διαβάστε όσα πρέπει και δεν πρέπει να κάνετε στην καθημερινότητά σας για να έχετε τέλειο χαμόγελο.

ΚΛΑΣΙΚΗ Ή ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ;

Το σημαντικό, είτε επιλέξουμε την κλασική είτε την ηλεκτρική, είναι η σωστή χρήση. Ορισμένοι βολεύονται περισσότερο με τις ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες, οι οποίες είναι πλέον εξοπλισμένες με μεγάλη ποικιλία τεχνικών χαρακτηριστικών (π.χ. διαθέτουν χρονόμετρο που ειδοποιεί ότι ήρθε η ώρα να βουρτσίσουμε το επόμενο τεταρτημόριο των δοντιών μας και δείκτη πίεσης, ο οποίος υποδεικνύει την υπέρμετρη πίεση κατά το βούρτσισμα), ενώ άλλοι προτιμούν την κλασική επειδή θέλουν να ορίζουν μόνοι τους την κίνηση. Το πιο σπουδαίο -υποστηρίζουν οι ειδικοί- είναι να βουρτσίσουμε τα δόντια μας για τουλάχιστον 2'.

ΜΑΛΑΚΗ Ή ΣΚΛΗΡΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ;

Όταν επιλέγετε οδοντόβουρτσα, βεβαιωθείτε ότι έχει μαλακές ή μέτριας σκληρότητας τρίχες, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς των ούλων και των δοντιών. Οι σκληρές τρίχες ενδείκνυνται μόνο για όσους έχουν βάλει γέφυρες ή θήκες πορσελάνης.

ΝΗΜΑ Ή ΜΕΣΟΔΟΝΤΙΟ ΒΟΥΡΤΣΑΚΙ;

Δεν αρκεί η χρήση οδοντόβουρτσας για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των δοντιών, τονίζουν οι ειδικοί. Και αυτό γιατί η οδοντόβουρτσα καθαρίζει τις επιφάνειες των δοντιών, αλλά όχι τα διαστήματα μεταξύ των δοντιών, από όπου ξεκινούν τα νοσήματα των ούλων και όπου δημιουργείται εύκολα τερηδόνα. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε καθημερινά -ιδανικά το βράδυ, πριν το βούρτσισμα των δοντιών- νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια. Το νήμα συνιστάται σε δόντια με πολύ στενά μεσοδόντια διαστήματα και σε στραβά δόντια. Τα μεσοδόντια βουρτσάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ανθρώπους με αρκετά μεγάλα μεσοδόντια διαστήματα, άτομα με σιδεράκια, αλλά και σε περιπτώσεις που τα δόντια έχουν αποκατασταθεί με πορσελάνες, έχουν γέφυρες, εμφυτεύματα, απογυμνωμένες ρίζες ή κάποιο περιοδοντικό νόσημα (π.χ. περιοδοντίτιδα). Στην αγορά θα βρείτε βουρτσάκια σε διάφορα μεγέθη. Επιλέξτε αυτό που σφηνώνει λίγο στα δόντια σας χωρίς να τα τραυματίζει. Ξεπλένετε το βουρτσάκι με νερό από δόντι σε δόντι για να αποφύγετε τη διασπορά μικροβίων.

ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ
ΤΟ **ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ;**

Θα ήταν βολικό να μπορούσαμε να αντικαταστήσουμε το βούρτσισμα των δοντιών με τη χρήση στοματικού διαλύματος, αλλά αυτό δεν ισχύει σε καμία περίπτωση, τονίζουν οι ειδικοί. Το στοματικό διάλυμα είναι συμπληρωματικό στην υγιεινή των δοντιών και πρέπει να συστήνεται από τον οδοντίατρο (συνήθως στην περίπτωση κάποιας μόλυνσης ή πληγής). Καλό είναι να επιλέγεται φαρμακευτικά σκευάσματα και να αποφεύγεται όσα περιέχουν αλκοόλ, επειδή προκαλούν ξηροστομία. Θυμηθείτε επίσης να τα κρατάτε στο στόμα σας για όσα λεπτά αναγράφονται στη συσκευασία και όχι περισσότερο, γιατί τότε μπορεί να ξεραθεί ο βλεννογόνος του στόματος.

Κοιμηθείτε γυμνοί, κάνει καλό!

Ζαπλώστε στο κρεβάτι χωρίς πιτζάμες και εσώρουχα. Με άλλα λόγια, «βγείτε από τα ρούχα σας» και θα βγείτε πολλαπλά κερδισμένοι.

Από τη Βάσω Παπασούλη

Όταν η Marilyn Monroe δήλωνε ότι κοιμόταν φορώντας μόνο μερικές σταγόνες από το άρωμά της, σίγουρα δεν γνώριζε πόσο καλό έκανε στην υγεία της. Πέρασαν αρκετά χρόνια μέχρι να διαπιστωθεί επιστημονικά ότι ο ύπνος χωρίς ρούχα, εκτός από το γεγονός ότι οξύνει τον αισθησιασμό, έχει και ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας.

Μας ομορφαίνει

Την επόμενη φορά που θα ζαπλώσετε στο κρεβάτι με τις πιτζάμες σκεφτείτε πόσο κακό κάνετε στο δέρμα σας. Ο ύπνος χωρίς ρούχα βοηθά το σώμα μας να αναπνέει καλύτερα και επομένως βελτιώνει την όψη του. Εξάλλου, τα κολλητά και σφιχτά ρούχα και ειδικά τα συνθετικά ευθύνονται για την εμφάνιση θυλακίτιδας (σπυράκια με πύον). Επιπλέον, διατηρεί το σώμα μας δροσερό και επιτρέπει στον οργανισμό μας να παράγει την αυξητική ορμόνη, η οποία συμβάλλει στην αναγέννηση των κυττάρων του σώματος, αλλά και ορμόνες με αντιγηραντική δράση, όπως π.χ. η μελατονίνη. Είναι γνωστό, άλλωστε, ότι η ζέστη εμποδίζει την έκκριση αυτών των ορμονών και αποτελεί σύμμαχο της πρόωρης γήρανσης.

Προσέχει τη σιλουέτα μας

Έχετε μερικά παραπάνω κιλά; Μην ανησυχείτε. Προσέξτε λιγάκι τη διατροφή σας και φροντίστε τα βράδια να κοιμάστε γυμνοί. Η λίγο χαμηλότερη από το φυσιολογικό θερμοκρασία σώματος μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης που ευθύνεται για το αίσθημα πείνας. Έτσι, αν κοιμόμαστε γυμνοί, το πρωί θα ξυπνάμε χωρίς να έχουμε λιγούρες. Κάτι που αξίζει ακόμη να σημειωθεί είναι ότι έρευνα αμερικανών επιστημόνων σε υγιείς νεαρούς άνδρες έδειξε ότι ύστερα από 4 εβδομάδες ύπνου στους 19° C η ποσότητα του καφέ λίπους, το οποίο είναι υπεύθυνο για τις καύσεις του οργανισμού, είχε σχεδόν διπλασιαστεί στο σώμα τους.

Αναπτερώνει το νηδικό μας

Εκτός από το ότι προκαλεί σεξουαλική διέγερση, ο «γυμνός» ύπνος βοηθά το σώμα μας να απελευθερώσει ωκυτοκίνη. Πρόκειται για μια ορμόνη γνωστή και ως κοινωνική ορμόνη ή ορμόνη της αγάπης και του δεσμού, που παράγεται από την εγγύτητα και ιδιαίτερα από την επαφή δέρμα με δέρμα. Η ορμόνη αυτή ωφελεί τον οργανισμό μας με πολλούς τρόπους: Εξουδετερώνει το άγχος και την κακή διάθεση, ρίχνει την αρτηριακή πίεση και ταυτόχρονα ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Περιποιείται την ευαίσθητη περιοχή

Αν συνηθίζετε να ξαπλώνετε φορώντας σφικτά και συνθετικά εσώρουχα, καλύτερα να αλλάξετε συνήθεια το συντομότερο. Τα εσώρουχα που δεν είναι βαμβακερά ενοχοποιούνται για μυκητιάσεις και αλλεργικές δερματίτιδες. Αυτό συμβαίνει επειδή προκαλούν εφίδρωση και καθώς δεν αφήνουν το δέρμα να αναπνέει, ευνοούν την εμφάνιση παθογόνων μικροοργανισμών, που έχουν την τάση να πολλαπλασιάζονται όταν βρίσκονται σε ζεστό και υγρό περιβάλλον. Ο ύπνος χωρίς ρούχα όμως βελτιώνει και την ανδρική γονιμότητα, καθώς ρίχνει τη θερμοκρασία στα γεννητικά όργανα, όπου ούτως ή άλλως πρέπει να είναι κατά 1-2° C χαμηλότερη σε σχέση με τους 36,6° C του υπόλοιπου σώματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερθέρμανση των όρχεων έχει συσχετιστεί με μειωμένη κινητικότητα των σπερματοζωαρίων και ανωμαλίες στη μορφολογία τους. Βγείτε, λοιπόν, από τα ρούχα σας και αποφύγετε κάθε κακοτοπιά.

Αποχωριστείτε τις πιτζάμες σας στον ύπνο και αποκομίστε πολλά οφέλη: από ομοιόμορφο δέρμα και πιο αδύνατη σιλουέτα, μέχρι υψηλή αυτοπεποίθηση και αυξημένη λίμπιντο

Διασημότητες που δεν φορούν πιτζάμες

Kelly Brook (μοντέλο): «Τα βράδια κοιμάμαι ολόγυμνη, φορώντας μόνο το άρωμά μου. Μονάχα όταν κάνει πολύ κρύο φοράω τις κάλτσες του φίλου μου».

Victoria Beckham (σχεδιάστρια μόδας): «Κοιμάμαι γυμνή για να αισθάνομαι καλύτερα τον David. Λατρεύω την επιδερμίδα του».

Sofia Vergara (ηθοποιός): «Πολλές φορές ξαπλώνω στο κρεβάτι γυμνή, όμως ποτέ δεν έχω κοιμηθεί χωρίς τις κάλτσες μου».

Μας οδηγεί στην αγκαλιά του Μορφέα

Ακούγεται περίεργο, αλλά δεν είναι. Αρκεί να θυμηθούμε πόσες φορές το καλοκαίρι με τη ζέστη στριφογυρίζουμε στο κρεβάτι χωρίς να μας κολλάει ύπνος. Τα ρούχα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος, η οποία έχει διαπιστωθεί επιστημονικά ότι όταν βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα διαταράσσει τον ύπνο και δεν αφήνει τον οργανισμό να περάσει σε βαθύτερα στάδια ύπνου, τα οποία ξεκουράζουν το σώμα και ανασυγκροτούν τον εγκέφαλο. Γι' αυτόν τον λόγο, άλλωστε, οι ειδικοί συστήνουν η θερμοκρασία στο υπνοδωμάτιο να είναι στους 20° C.

Ενισχύει το κυκλοφορικό

Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να κοιμόμαστε με ρούχα και εσώρουχα που πιέζουν το σώμα μας. Τα στενά και σφικτά ρούχα επιβαρύνουν το επιφανειακό φλεβικό δίκτυο και εμποδίζουν τη σωστή κυκλοφορία του αίματος, ενώ σε εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσουν μέχρι και θρομβώσεις. Όσον αφορά τα εσώρουχα κορσέδες, μπορεί να επιδεινώσουν την ακράτεια ούρων (από προσπάθεια), που προκαλείται από οτιδήποτε αυξάνει την πίεση στην κοιλιά.

Αναδερμαίνει την ερωτική μας ζωή

«Ω, με συγχωρείτε, ήταν τυχαίο!», που έλεγε και η Αλίκη Βουγιουκλάκη στον κινηματογραφικό εργοδότη της Δημήτρη Παπαμιχαήλ, όταν δήθεν έπεφτε πάνω του ως μοντέρνα Σταχτοπούτα. Αυτό το «τυχαίο» θα μπορούσε να αναστατώσει και τον σύντροφό μας και μάλιστα χωρίς να καταβάλουμε μεγάλη προσπάθεια. Το να ξαπλώνουμε γυμνοί δίπλα του και να αφήνουμε το κορμί μας να ακουμπά το δικό του είναι σίγουρο ότι θα αυξήσει την ερωτική επιθυμία και επομένως και τις πιθανότητες για σεξ, ενώ παράλληλα θα μας κάνει να νιώθουμε πιο ελκυστικοί.

Γυμνοί, αλλά με κάλτσες!

Μπορεί να μας αρέσει να νιώθουμε ζεστασιά την ώρα που κοιμόμαστε, ωστόσο η φυσική πτώση της θερμοκρασίας του σώματος κατά περίπου μισό βαθμό Κελσίου την ώρα του ύπνου είναι αναγκαία για τον οργανισμό μας. Παρ' όλα αυτά, είναι απαραίτητο να διατηρούμε τα χέρια και τα πόδια μας ζεστά, γιατί αλλιώς τα αιμοφόρα αγγεία στο δέρμα συστέλλονται και αυτό με τη σειρά του μειώνει τη ροή του αίματος και αυξάνει τη θερμοκρασία στο υπόλοιπο σώμα, με αποτέλεσμα να αναστατώνεται ο ύπνος μας. Έτσι εξηγείται, άλλωστε, γιατί οι άνθρωποι με το σύνδρομο Raynaud, μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από κρύα άκρα, είναι πιθανό να υποφέρουν από αϋπνία. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Εγωισμός: Ένας γίγαντας μέσα μας

Πότε ο εγωισμός είναι καλός και πότε μπορεί να μας βλάψει; Με ποιον τρόπο μπορούμε να τον διαχειριστούμε και να κρατήσουμε τις ισορροπίες;

Από τη Βάσω Παπασούλη

Μια φορά και έναν καιρό ήταν ένας γίγαντας, ο οποίος είχε έναν ανθισμένο κήπο, όπου έπαιζαν τα παιδιά του χωριού. Ο γίγαντας, όμως, ήταν πολύ εγωιστής και ήθελε τον κήπο αποκλειστικά για τον εαυτό του. Έχτισε, λοιπόν, μια μεγάλη μάντρα και απαγόρευσε στα παιδιά να μπαίνουν μέσα. Όταν έμεινε μόνος του και είδε τον κήπο μαραμένο, συνειδητοποίησε την απειρία του και αναθεώρησε. Ο Oscar Wilde στο παραμύθι του «Ο εγωιστής γίγαντας» περιγράφει με απλόϊκό τρόπο την έννοια του εγωισμού. Αλήθεια, μήπως όλοι μας κάποιες φορές χτίζουμε μάντρες και στρεφόμεστε γύρω από τον εαυτό μας; Πώς θα ξεφύγουμε από τον εγωκεντρισμό μας και πώς θα συμβιβαστούμε με τις ανάγκες των άλλων;

Ο κόσμος περιστρέφεται γύρω μας

Όταν υιοθετούμε εγωιστική συμπεριφορά, βάζουμε σε πρώτη μοίρα το εγώ μας. Αγαπάμε υπέρμετρα τον εαυτό μας και ενδιαφερόμαστε αποκλειστικά και σε υπερβολικό βαθμό για τις δικές μας ανάγκες, το ατομικό μας συμφέρον και τα προσωπικά μας ενδιαφέροντα. Κάθε προσπάθειά μας αποσκοπεί μόνο στην ικανοποίηση των στόχων και των φιλοδοξιών μας και τις περισσότερες φορές αδιαφορούμε για τους συνανθρώπους μας. Η υπερβολική αυτοπεποίθηση μπορεί να ωθήσει στον εγωκεντρισμό και αυτό γιατί η εξωφρενική πίστη στον εαυτό μας μάς κάνει να θεωρούμε ότι είμαστε οι καλύτεροι και ότι μόνο εμείς αξίζουμε, με αποτέλεσμα να καταστρατηγούμε τα δικαιώματα των υπολοίπων.

Το εγωιστικό μας γονίδιο

Όπως όλα τα στοιχεία της προσωπικότητάς μας, έτσι και ο εγωισμός είναι γραμμένος στα γονίδια μας. Η τάση να συμπεριφερόμαστε ναρκισσιστικά και αυτάρεσκα ως έναν βαθμό κληρονομείται. Όμως, το να οδηγούμαστε σε υπερβολές σχετίζεται περισσότερο με τα βιώματά μας και μάλιστα τα πρώιμα, δεδομένου ότι η προσωπικότητά μας αρχίζει να διαμορφώνεται ήδη από τη βρεφική ηλικία. Το περιβάλλον στο οποίο ζούμε και μεγαλώνουμε, οι σχέσεις με τους γονείς και τα αδέρφια μας, αλλά και το πλαίσιο του σχολείου συμβάλλουν σημαντικά στο αν μετέπειτα στη ζωή μας θα λειτουργούμε εγωιστικά ή όχι. Οι διάφορες καταστάσεις που βιώνουμε στην πορεία είναι πιθανό να μας κάνουν να αναθεωρήσουμε, ωστόσο δεν είναι αυτές που θα μας οδηγήσουν σε εγωιστική τάση.



Μικρές αλλαγές στη διατροφή σας, που θα απολαύσετε εσείς και θα λατρεύει η καρδιά σας!

Από τη Μαρία Παπαδοδημητράκη

ΤΡΟΦΕΣ που αγαπούν την καρδιά

Η υγεία της καρδιάς περνάει από το στομάχι. Ποιος μπορεί να το αρνηθεί, όταν δεκάδες έρευνες επιβεβαιώνουν τον ισχυρισμό αυτόν του Ιπποκράτη; Εμείς από τη μεριά μας σας παρουσιάζουμε έναν διατροφικό χάρτη με 13 τροφές, οι οποίες θα προάγουν την υγεία του καρδιαγγειακού σας συστήματος μέσω της μείωσης των επιπέδων της χοληστερίνης και της πίεσης, αλλά και χάρη στην προστατευτική τους δράση στα αγγεία. Καταναλώστε όσες περισσότερες από αυτές μπορείτε μέσα στην εβδομάδα και κάντε την καρδιά σας να χαμογελά για πολλά χρόνια.

Γιαούρτι παντού!

Αν και είναι περισσότερο γνωστό για το όφελος που έχει στα οστά, ωστόσο το αγαπημένο επιδόρπιο φαίνεται να συμβάλλει και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης χάρη στα προβιοτικά που περιέχει. Επίσης, η περιεκτικότητά του σε κάλιο είναι μεγαλύτερη από ό,τι στο γάλα.

■ Προτιμάτε προϊόντα με χαμηλά

λιπαρά, για να λαμβάνετε τα οφέλη του χωρίς να επιβαρύνεστε με επιπλέον λίπος.

■ Αντικαταστήστε με αυτό τη μαγιονέζα και βάλτε το σε σαλάτες με κοτόπουλο ή απλώστε το στα σάντουιτς. Έτσι, θα περιορίσετε το λίπος και τις θερμίδες και θα κερδίσετε λίγη παραπάνω πρωτεΐνη και ασβέστιο.

Ψήστε τα ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια (όπως π.χ. ο σολομός, η σαρδέλα και ο τόνος) αποτελούν εξαιρετική πηγή πολύτιμων ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση των τριγλυκεριδίων και της φλεγμονής, εμποδίζουν τον σχηματισμό θρόμβων, ρίχνουν την πίεση και περιορίζουν τον κίνδυνο εμφάνισης αρρυθμιών.

■ Το πώς θα μαγειρέψετε το ψάρι έχει μεγάλη σημασία για την καρδιά σας. Προτιμήστε το ψήσιμο στον φούρνο, τη σχάρα ή τον ατμό αντί για το τηγάνισμα, ώστε να μειώσετε τα κορεσμένα λιπαρά.

Μη στύβετε τα πορτοκάλια

Τα εσπεριδοειδή (κυρίως το γκρέιπφρουτ) περιέχουν ηηκτίνη, μια κατηγορία φυτικών ινών που φαίνεται να καταπολεμούν τη χοληστερίνη, βιταμίνη C και κάλιο, που βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων της πίεσης. Επιπλέον, έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φλαβονοειδών, τα οποία περιέχονται στα πορτοκάλια και τα γκρέιπφρουτ, έχουν 19% μικρότερο κίνδυνο εκδήλωσης ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου συγκριτικά με τις γυναίκες που δεν προσλαμβάνουν τις ποσότητες αυτές.

■ Προτιμήστε το φρούτο αντί του χυμού, καθώς ένα μεγάλο πορτοκάλι έχει λιγότερη ζάχαρη και πολύ περισσότερες φυτικές ίνες από ό,τι ένα ποτήρι χυμός πορτοκαλιού.

Έχετε υπόψη σας ότι το γκρέιπφρουτ μπορεί να επηρεάσει τη δράση φαρμάκων που μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης, όπως οι στατίνες



Αρωματίστε με βότανα

Φασκόμυλο, δεντρολίβανο, ρίγανη και θυμάρι. Βότανα και αρωματικά που γνωρίζει καλά η ελληνική κουζίνα και που εκτός από μοναδικό άρωμα διαθέτουν και αντιοξειδωτική δράση, η οποία βοηθά στη σωστή λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων, αλλά και όλου του οργανισμού.

■ Προσφέρουν γεύση και άρωμα στο φαγητό, γι' αυτό με τη χρήση τους μπορείτε να αντικαταστήσετε μέρος του αλατιού και του λίπους που θα βάζατε στο φαγητό σας.

Γνωρίστε τα μαύρα φασόλια

Στη χώρα μας δεν τους δείχνουμε ιδιαίτερη προτίμηση, ωστόσο τα μαύρα φασόλια είναι πλούσια σε ευεργετικά συστατικά, όπως το φυλλικό οξύ, αρκετές αντιοξειδωτικές ουσίες, το μαγνήσιο (βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης) και οι φυτικές ίνες (συμβάλλουν στη ρύθμιση της χοληστερίνης και των επιπέδων σακχάρου στο αίμα).

■ Θα τα βρείτε κονσερβοποιημένα σε μεγάλα καταστήματα τροφίμων. Προσθέστε τα σε σαλάτες, αφού πρώτα τα ξεπλύνετε με νερό για να φύγει το πολύ αλάτι.