Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 196
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

vita

sex

Τι αποκαλύπτουν οι φαντασιώσεις μας

FITNESS

ΤΟΝΩΣΤΕ 4 ΑΔΥΝΑΜΑ ΣΗΜΕΙΑ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

Κάντε... Photoshop στο πρόσωπό σας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μήπως σαμποτάρουμε τον εαυτό μας;

Restart

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ

ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Το χρονικό μιας εξωσωματικής

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

8+1 τροφές για καύσεις στο φουλ

Body & Mind

- Ρίξτε τη χοληστερίνη
- Spa στο σπίτι
- Η εχινάκεια στο μικροσκόπιο

3,90 €

9 771108 603004 11

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Υγεία

20 **RESTART** Πώς να κάνουμε μια νέα αρχή στη ζωή μας
26 **ΣΤΗΘΟΣ** Ας το προστατέψουμε
30 **ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ** Διαβάζοντας μια ανάλυση αίματος
32 **SEX** Τι αποκαλύπτουν οι σεξουαλικές μας επιθυμίες
35 **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Αυξάνοντας τα ποσοστά επιτυχίας της εξωσωματικής
36 **ΣΑΜΠΟΤΑΖ** Βάζοντας μόνοι μας τρικλοποδιά στον εαυτό μας
40 **ΔΙΑΒΗΤΗΣ** Τα πιο αποτελεσματικά φάρμακα
42 **ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ** Βήμα-βήμα η διαδικασία
46 **ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ!** Ποια συμπτώματα μας οδηγούν απευθείας στον ειδικό
49 **ΓΡΙΠΗ** Πώς να προφυλαχτούμε
50 **ΘΟΡΥΒΟΣ** Τα σημάδια του στον οργανισμό μας
52 **ΑΠΟΒΟΛΗ** Για να μην ξανασυμβεί
56 **ΠΑΙΔΙ** Από τον θηλασμό στην πρώτη του κρέμα
58 **ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ** 3 τρόποι να μετρήσουμε το λίπος στο σώμα μας

32

Body & Mind

64 **ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Η εχινάκεια
66 **ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ** 3 ειδικοί τη ρίχνουν με εναλλακτικό τρόπο
68 **ΣΠΙΤΙ** Δημιουργώντας ένα καταφύγιο γαλήνης
72 **FOOD EXPERTS** Για δυνατή άμυνα

editorial

«Restart: Πώς να κάνουμε μια νέα αρχή». Αγαπήσαμε αυτό το θέμα από την πρώτη στιγμή που το συζητήσαμε στην καθιερωμένη μας σύσκεψη. Ναι, τέρμα το γκρίζο και το μαύρο, ήρθε η ώρα να αφήσουμε να μπει λίγο φως και χρώμα στη ζωή μας.

Όλοι μας έχουμε ζήσει απώλειες σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό. Ένας χωρισμός, μια απόλυση, μια ασθένεια είναι κάποια γεγονότα που μας «αναγκάζουν» να δούμε τα πράγματα αλλιώς. Μας δίνουν την ευκαιρία να μηδενίσουμε το κοντέρ και να τα επαναδιαπραγματευτούμε όλα από μια νέα βάση.

Το ότι αναπνέουμε δεν είναι ένα θαύμα από μόνο του; Κανείς και τίποτα δεν έχει το δικαίωμα να μας στερήσει την ευκαιρία στην όποια χαρά, στην όποια ελπίδα. Ό,τι φεύγει από τη ζωή μας, αφήνει χώρο για κάτι νέο. Και όπως έγραψε ο Σάμουελ Μπέκετ: «Πάντα προσπαθείς και πάντα αποτυγχάνεις. Δεν πειράζει. Προσπάθησε ξανά. Απότυχε ξανά. Απότυχε καλύτερα».

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Farré Frédéric/SIC/ www.iml.gr
Για το μακιγιάζ του μοντέλου χρησιμοποιήθηκαν προϊόντα Make Up Forever (στα καταστήματα **Sephora**) και για το χτένισμα προϊόντα styling της **Phyto.**

Beauty

76 Skincare news
78 Hair news
80 **ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Μπορούμε να σταματήσουμε τον χρόνο;
86 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Κάνουμε... Photoshop στο πρόσωπό μας
90 **SPA** Φτιάχνουμε ένα στο σπίτι μας

Διατροφή

96 Food news
98 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 πιάτα με άρωμα Ανατολής
102 **ΚΟΙΛΙΑ** Επίπεδη σε 48 ώρες
106 **ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ** Πώς μας ωφελούν
108 **ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Μυστικά για περισσότερες καύσεις

Fitness

114 Fitness news
116 **ΓΕΡΑ ΟΣΤΑ** Οι ασκήσεις που δυναμώνουν τον σκελετό
118 Ρεπορτάζ αγοράς
120 **ΤΟΝΩΣΗ** Νικάμε τη χαλάρωση σε 4 σημεία!
122 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Ενδυνάμωση για όλο το σώμα

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Ρωτήσαμε για εσάς
18 Eco news
128 Μια βόλτα στην αγορά
130 **FIT AND FAMOUS** Jennifer Lawrence

vita
ΤΕΥΧΟΣ 196
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

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 Άννα Δάλλα (υπεύθυνη ιατρικού, adalla@dolnet.gr), Νίκη Ψάλτη (Vita news, psalti@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantonopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vpapasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr), Ελένη Χαδιαράκου (echadiarakou@dolnet.gr), Ελένη Καραγιάννη (ekaragianni@dolnet.gr)

BEAUTY EDITOR Κατερίνα Τσιλιμιδού (ktsilimidou@dolnet.gr)

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ
Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Σία Μητσάκου (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 Νάτση (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

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

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη ΑΕ
Διοικητικό Συμβούλιο
Σταύρος Π. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος
Παναγιώτης Στ. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος
Μέλη: **Στάθης Ελ. Ευσταθιάδης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Θ. Καρτάλης, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσχης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΧΡΗΣΤΟ ΒΕΡΥΚΟΚΟ, αγγειοχειρουργό, επίκουρο καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΕΛΕΝΗ ΓΚΑΓΚΑΡΗ,** στοματολόγο, επίκουρη καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και υπεύθυνη του Στοματολογικού Ιατρείου του Νοσοκομείου «Α. Συγγρός», **ΔΡ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΑΛΛΑ,** επίκουρη καθηγήτρια Φαρμακολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΟΔΥΣΣΕΑ ΒΟΥΔΟΥΡΗ,** χειρουργό, διευθυντή της Ιατρικής Μονάδας Παχυσαρκίας, **ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ν. ΝΟΔΑΡΟ,** αιματολόγο, διευθυντή του Εργαστηρίου «ΘΡΟΜΒΟΦΙΛΙΑ.gr, Γυναικολογική και Μαιευτική Αιματολογία», **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΛΛΙΕΡΗ,** καρδιολόγο, υπεύθυνο Καρδιολογικής Μονάδας Εμφραγμάτων στο Νοσοκομείο «Metropolitan», **ΣΤΕΦΑΝΟ Γ. ΠΑΝΤΕΛΑΡΟ,** γαστρεντερολόγο, διευθυντή Γαστρεντερολογικής Κλινικής στο Ιατρικό Ψυχικού, **ΝΙΚΟ ΒΙΑΖΗ,** επιμελητή Α΄ στη Γαστρεντερολογική Κλινική του Νοσοκομείου «Ευαγγελισμός», **ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Κ. ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗ,** MD, χειρουργό κεφαλής και τραχήλου, **ΔΡ. ΡΑΝΙΑ ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ,** παθολόγο με εξειδίκευση στον σακχαρώδη διαβήτη, **ΔΡ. ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΝΤΟΥ-ΦΙΛΗ,** αλλεργιολόγο, **ΑΝΤΡΙΑ ΠΗΛΑΒΑ-ΚΟΥΤΕΝΤΑΚΗ,** ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο, διδάκτορα του Πανεπιστημίου της Ρώμης «La Sapienza», **ΔΡ. ΓΡΗΓΟΡΗ ΚΥΡΟΥΣΗ,** γυναικολόγο-μαιευτήρα, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ,** δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΒΑΛΙΑ ΜΟΥΣΑΤΟΥ,** δερματολόγο και διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΤΣΙΓΚΟ,** ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο, **ΧΑΡΗ Δ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟ,** ορθοπεδικό, **ΔΡ. ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΧΡΥΣΙΚΟΥ,** γιατρό, ομοιοπαθητικό, **ΖΗΝΟΒΙΑ ΑΛΑΤΖΙΔΟΥ,** χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο, **ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΓΑΪΤΑΝΗ,** MD CCST, πλαστικό χειρουργό, **ΑΝΔΡΕΑ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟ,** νευρολόγο, **ΙΩΑΝΝΗ Π. ΔΑΥΛΟΠΟΥΛΟ,** πνευμονολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ,** ειδικό παθολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΛΑΜΠΟΚΗ,** γυναικολόγο-μαιευτήρα, **ΜΑΙΡΗ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΥ,** MD, γιατρό αναισθησιολόγο στην «Ευρωκλινική Αθηνών», **ΧΡΗΣΤΟ ΚΥΡΑΤΣΑ,** χειρουργό ουρολόγο, **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ,** μαιευτήρα-γυναικολόγο υπογονιμότητας, **ΠΑΝΤΕΛΗ ΠΑΖΑΡΛΗ,** ψυχίατρο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ,** ορθοπεδικό χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΛΑΜΠΡΟ ΠΑΠΟΥΛΙΑ,** γιατρό Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ,** μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΣΑΖΑΝΙΔΗ,** γιατρό γαστρεντερολόγο-ηπατολόγο, **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΑΠ. ΣΕΦΕΡΗ,** νευροχειρουργό, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΚΛΕΙΔΗ,** χειρουργό οφθαλμίατρο, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΣΤΑΜΑ-ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ,** χειρουργό οφθαλμίατρο, μέλος της Ευρωπαϊκής & Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργών Καταρράκτου και Διαθλαστικής Χειρουργικής, **ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ Ν. ΤΣΑΓΚΑΡΟΠΟΥΛΟ,** καρδιολόγο, **ΣΠΥΡΟ Κ. ΤΣΑΓΚΑΡΗ,** ωτορινολαρυγγολόγο, **ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ,** δερματολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ,** πλαστικό χειρουργό, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΧΡΗΣΤΙΔΗ,** παιδίατρο, **ΘΕΟΛΟΓΟ Α. ΣΙΟΥΤΗ,** χειρουργό οδοντίατρο-εμφυτευματολόγο, **ΑΘΗΝΑ ΤΑΧΜΙΝΤΖΟΓΛΟΥ,** βιολόγο, χειρουργό οδοντίατρο, **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ,** φαρμακοποιό, **ΕΛΕΑΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ,** MA, πτυχιούχο Ψυχολογίας, ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεύτρια-κλινική θεραπεύτρια σεξουαλικών διαταραχών, **ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΑΠΠΑΤΟΥ,** ψυχολόγο-παιδοψυχολόγο-συγγραφέα, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ,** MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΕΛΕΝΗ ΚΑΤΣΑΜΠΑ,** MSc, κλινική ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ,** ψυχολόγο, M.A. Κλινικής Ψυχολογίας, πρόεδρο του Δ.Σ. και επιστημονική υπεύθυνη της Ελληνικής Εταιρείας Διαταραχών Διάθεσης «MAZI», **ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΠΕΡΔΕΚΛΗ,** ψυχολόγο με εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή, εργαζόμενη στην Επιστημονική Εταιρεία Ειδικής Αγωγής «Προσέγγιση», **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ,** τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΒΡΑΓΚΟΥ,** τεχνολόγο-γεωπόνο, ανθοδέτρια-διακοσμήτρια, **ΔΗΜΟΣΘΕΝΗ ΤΣΑΠΑΡΑ,** γεωπόνο, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ,** PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, **ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ,** MMedSci. SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.), **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ,** κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ,** MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, υπεύθυνη του «Nutricenter», **ΗΛΙΑΝΑ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ,** MSc, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ,** διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ,** διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΗΛΙΑΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ,** BSc, MSc, διατροφολόγο με ειδίκευση στον διαβήτη, «Queen Margaret University», Εδιμβούργο, **ΔΑΝΙΕΛΑ ΠΙΣΙΜΙΣΗ,** διαιτολόγο-αθλητική διατροφολόγο (BSc, MSc), **ΧΡΥΣΑΝΘΗ ΣΥΡΙΜΠΕΗ,** κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΤΣΑΤΡΑΦΙΛΗ,** MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΒΑΓΓΕΛΗ ΤΣΑΜΠΑΖΗ,** απόφοιτο Τ.Ε.Φ.Α.Α., διευθυντή της Ναυαγοσωστικής Ακαδημίας Βορείου Ελλάδας, χρυσό πανελληνιονίκη στην κολύμβηση, **ΓΙΑΝΝΗ ΑΓΝΙΑΔΗ,** καθηγητή Φυσικής Αγωγής, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΘΕΟΔΩΡΟΥ,** προσωπικό γυμναστή, **ΝΑΝΤΙΑ ΜΑΡΝΕΡΟΥ,** καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, διαιτολόγο-διατροφολόγο (BSc), **ΓΙΑΝΝΗ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ,** καθηγητή Φυσικής Αγωγής και προπονητή ποδηλασίας, **ΜΑΡΙΑ ΣΙΔΕΡΗ,** καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, **ΓΙΩΡΓΟ ΚΟΥΖΟΥΜΗ,** οπτικό-οπτομέτρη, **ΣΤΥΛΙΑ ΚΑΡΑΝΤΖΗ,** σεφ-ζαχαροπλάστη και καθηγήτρια Ζαχαροπλαστικής Τέχνης στον Ο.Τ.Ε.Κ. Αναβύσσου, **ΜΑΡΙΑΝΤΖΕΛΑ ΚΟΤΣΩΝΗ (SAHAR),** δασκάλα γιόγκα, **ΜΑΓΙΑ ΜΑΥΡΑΚΗ,** βοτανοθεραπεύτρια, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ,** σεφ Ζαχαροπλαστικής, **ΣΥΜΕΛΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ,** σεφ, **ΜΑΚΗ ΣΙΤΕ,** σεφ, **ΦΡΟΣΩ ΣΤΡΑΤΗ,** αισθητικό, **ΜΑΙΡΗ ΦΙΛΙΠΠΑΙΟΥ,** πτυχιούχο αισθητικό με ειδικότητα στην Κοσμετολογία, **ΜΑΤΙΝΑ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ,** φυσικοπαθητικό, και τον **ΙΩΣΗΦ ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗ,** ιδιοκτήτη του «Αλατοσπηλαίου».

Ορισμένες συμπεριφορές μας μάς βλάπτουν, αλλά εμείς αδυνατούμε να το καταλάβουμε, βάζοντας έτσι συνεχώς τρικλοποδιές στον εαυτό μας. Ποιες είναι αυτές;

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Σαμποτάροντας τον εαυτό μας

Υπονομεύουμε τον εαυτό μας όταν, στην προσπάθειά μας να λύσουμε ένα πρόβλημα, προκαλούμε ένα νέο ή το χειριζόμαστε με τρόπο που παρεμβαίνει στα σχέδιά μας ή αποδεικνύεται καταστροφικός για τις σχέσεις μας. Όλοι έχουμε κάποια στιγμή υιοθετήσει, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, μια τέτοια συμπεριφορά, το πρόβλημα όμως ξεκινά όταν αυτή γίνεται συνήθεια. Το «αυτο-σαμποτάζ» είναι μια κατάσταση που επαναλαμβάνεται τακτικά και εξελίσσεται μέσα στον χρόνο. Πρόκειται για έναν λανθασμένο μηχανισμό άμυνας, μια προσωρινή ανακούφιση, που τελικά μας βλάπτει, αφού μπορεί εμείς να αρνούμαστε το πρόβλημα, αυτό όμως εξακολουθεί να υφίσταται και να διογκώνεται.

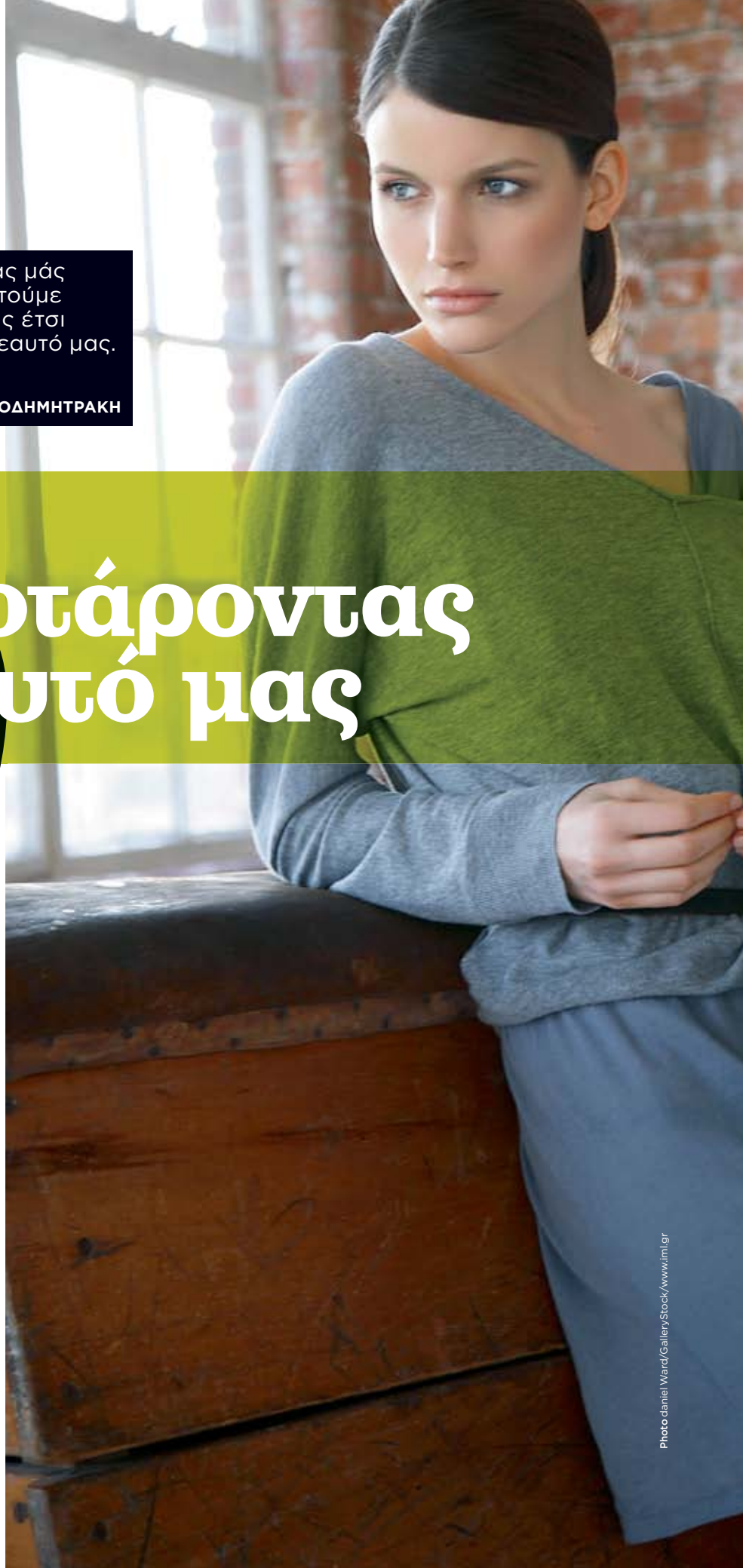

Photo daniel Ward/GalleryStock/www.iml.gr

Restart: Πώς να κάνουμε μια νέα αρχή

Μετά από ένα σοβαρό γεγονός ή μια απώλεια, υπάρχει τρόπος να ορθοποδήσουμε και να κάνουμε ένα νέο ξεκίνημα, το οποίο μπορεί τελικά να μας φέρει πιο κοντά στην ευτυχία.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Κάθε αρχή και δύσκολη, συνηθίζουμε να λέμε, ιδιαίτερα αν πρόκειται για νέα αρχή μετά από ένα σοβαρό γεγονός, όπως ο χωρισμός ή η απόλυση. Από την άλλη μεριά, όμως, ό,τι φεύγει από τη ζωή μας αφήνει χώρο για κάτι νέο, το οποίο μπορεί να συμπληρώσει το κενό που δημιουργήθηκε, αλλά και τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα και ερμηνεύουμε τη ζωή μας. Μάλιστα, αυτός ο τελευταίος είναι το «κλειδί» για να μην αφήσουμε μια σημαντική απώλεια, όπως εκείνη της δουλειάς, του συντρόφου, του σπιτιού ή ακόμη και της ίδιας της υγείας μετά από μια σοβαρή ασθένεια, να μας στερήσει την ευκαιρία που δικαιούμαστε στην ευτυχία.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΠΩΛΕΙΑ

Η ίδια η ύπαρξή μας εμπεριέχει αποχωρισμούς, απώλειες και αλλαγές. Κάθε αλλαγή σημαίνει ότι αφήνουμε πίσω μας αυτό που ήδη γνωρίζουμε και μετακινούμαστε προς κάτι καινούργιο, που μας καλεί να υιοθετήσουμε νέες συμπεριφορές και ιδέες, αλλά και διαφορετικό τρόπο σκέψης. Η απώλεια της ανεμελιάς όταν ξεκινάμε σχολείο, μια σχολική αποτυχία ή μια ερωτική απογοήτευση συγκαταλέγονται στις απώλειες της ζωής. Φυσικά δεν έχουν όλες οι απώλειες την ίδια βαρύτητα και δεν απαιτούν την ίδια δύναμη για να τις ξεπεράσουμε. Αναμφίβολα ένας χωρισμός, η απόλυση, μια μετακόμιση, αλλά και ένα πρόβλημα υγείας, αποτελούν σοβαρές απώλειες (του συντρόφου, της δουλειάς, του σπιτιού, της υγείας) στις οποίες καλούμαστε να προσαρμοστούμε.

5 ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ

Η προσαρμογή σε μια απώλεια αφορά το σύνολο των αντιδράσεων, κυρίως συναισθηματικών, που τη συνοδεύουν. Σε αυτή τη διαδικασία -στο λεγόμενο πένθος- υπάρχουν 5 στάδια, σύμφωνα με τους ειδικούς, τα οποία όμως ούτε συμβαίνουν πάντα με την ίδια σειρά ούτε έχουν συγκεκριμένη διάρκεια.

1

Η ΑΡΝΗΣΗ Το άτομο αρνείται να αναγνωρίσει το γεγονός της απώλειας. Πρόκειται για έναν μηχανισμό άμυνας που το προστατεύει από το έντονο άγχος και τα δυνατά συναισθήματα που μπορεί να το κατακλύσουν εξαιτίας της απώλειας.

2

Ο ΘΥΜΟΣ Το αίσθημα οργής προς πάσα κατεύθυνση -προς τον εαυτό μας, τους άλλους, την τύχη, τον Θεό- έρχεται μετά τη συνειδητοποίηση της απώλειας. Είναι η στιγμή που αναζητάμε κάποιον να αναλάβει την ευθύνη για ό,τι εμείς χάσαμε.

3

Η ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ Στο στάδιο αυτό το άτομο προσπαθεί να διαπραγματευτεί τρόπους ώστε να βρει μια λύση για την απώλεια, δηλαδή να μη χάσει αυτό που ουσιαστικά έχει ήδη χάσει και δεν υπάρχει πια. Σε αυτό το στάδιο μπορεί να γεννηθούν και οι ενοχές, όπου το άτομο σκέφτεται τι θα μπορούσε να είχε κάνει για να αποφύγει αυτή την εξέλιξη.

4

ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΘΛΙΨΗΣ Στη φάση αυτή ερχόμαστε για πρώτη φορά σε επαφή με τα συναισθήματα που γεννά η απώλεια, όπως η θλίψη και ο πόνος (ψυχικός και σωματικός). Στο στάδιο αυτό ελλοχεύει ο κίνδυνος της κατάθλιψης.

5

Η ΑΠΟΔΟΧΗ Συνειδητοποιούμε την απώλεια και το γεγονός ότι δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για να αλλάξουμε την κατάσταση και σταδιακά συμβιβαζόμαστε. Σε αυτό το στάδιο μπορούμε να δούμε τι θετικό έχουμε αποκομίσει και τι μάθημα πήραμε από αυτή την εμπειρία. Επίσης, είμαστε πλέον έτοιμοι να προσανατολιστούμε προς μια καινούργια αρχή, αφήνοντας πίσω μας το παρελθόν.

Photo bauer/www.iml.gr

DOWNSHIRE PL

Τι αποκαλύπτουν οι σεξουαλικές μας επιθυμίες;

Επτά απορίες για το σεξ -που διστάζουμε να εκφράσουμε- βρίσκουν τις απαντήσεις τους.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

Photo bauer/www.iml.gr

Για να βγούμε από την άβολη θέση στην οποία συχνά μας φέρνει μια συζήτηση γύρω από το σεξ ή ακόμη και αυτό το ίδιο το σεξ, θα χρειαστεί να επανεξετάσουμε όρους όπως η επιθυμία, ο γάμος και οι φαντασιώσεις. Η αλήθεια είναι ότι η σεξουαλικότητα παραμένει για πολλούς ένα σκοτεινό και μυστηριώδες κομμάτι της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ωστόσο, διαβάζοντας το παρακάτω κείμενο, θα βρούμε απαντήσεις σε ερωτήματα που μας έχουν απασχολήσει, αλλά θα διστάζαμε να συζητήσουμε με τον σύντροφό μας ή ακόμη και να ομολογήσουμε στον ίδιο τον εαυτό μας.

1
Γιατί δυσκολευόμαστε να μιλήσουμε για σεξ;

Ή με άλλα λόγια: Γιατί διστάζουμε να συζητήσουμε τις ανάγκες μας με τον σύντροφό μας; Οι αιτίες φαίνεται να είναι διαφορετικές για τις γυναίκες και τους άνδρες. Πολλές γυναίκες δεν έχουν εξοικειωθεί με το σώμα τους και άρα με τις πτυχές της σεξουαλικότητάς τους, με αποτέλεσμα να μένουν ανικανοποίητες στη σεξουαλική τους ζωή, χωρίς να γνωρίζουν τον λόγο. Είναι πιθανό να νιώθουν ντροπή, να έχουν αναστολές ή να μην αισθάνονται αποδεκτές από τον σύντροφό τους. Στην πραγματικότητα, όμως, είναι οι ίδιες που απέχουν από τη σεξουαλικότητά τους. Από την άλλη πλευρά, οι άνδρες είναι πιθανό να ντρέπονται για ένα συγκεκριμένο πρόβλημα (π.χ. στύσης ή πρόωρης εκσπερμάτισης), το οποίο θεωρούν πλήγμα στον ανδρισμό τους, και μπροστά στην άρνηση να το συνειδητοποιήσουν, να το αποδεχτούν και να το αντιμετωπίσουν προτιμούν να μη μιλάνε καθόλου γι' αυτό. Η δυσκολία μας, πάντως, να μιλήσουμε ανοιχτά για σεξουαλικά ζητήματα προέρχεται και από κοινωνικές επιταγές. Το σεξ είναι το πιο απλό και όμορφο πράγμα του κόσμου, μπορεί όμως να γίνει δύσκολο, ακόμα και επώδυνο. Ο καταιγισμός ερωτικών μηνυμάτων της σύγχρονης καταναλωτικής κοινωνίας, τα άπειρα «πρέπει» στο σεξ, τα σεξουαλικά πρότυπα που μας επιβάλλουν να ακολουθούμε, κατέληξαν να διαλύσουν τον πηγαίο και ενστικτώδη χαρακτήρα της ερωτικής συνεύρεσης δύο ατόμων. Έτσι, το σεξ γίνεται όλο και πιο δύσκολο και εμείς μπορεί ως αντίδραση του σώματος και του ψυχισμού μας να δείχνουμε άρνηση και αδιαφορία γι' αυτό.

> “ΟΙ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΕΙΣ -ΠΑΡΟΤΙ ΤΙΣ ΘΕΩΡΟΥΜΕ ΤΕΚΜΗΡΙΟ ΑΠΙΣΤΙΑΣ- ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΑΚΙΝΔΥΝΕΣ”

2
Γιατί δεν αποκαλύπτουμε τις φαντασιώσεις μας;

Η φαντασίωση είναι ένα φανταστικό σενάριο, άρρηκτα συνδεδεμένο με τη σεξουαλικότητα και βασισμένο στο υποσυνείδητό μας, το οποίο περιέχει τις ασυνείδητες ή απωθημένες επιθυμίες μας. Στο πλαίσιο αυτό, συντελείται ένας συμβιβασμός μεταξύ ενορμήσεων και ηθικών απαγορεύσεων που εμφανίζεται με συμβολικό τρόπο και χρειάζεται αποκωδικοποίηση (όπως συμβαίνει και με τα όνειρα). Οι φαντασιώσεις συνήθως λειτουργούν διεγερτικά, εμπλουτίζοντας την ερωτική μας ζωή, εξηγούν οι ειδικοί. Τότε, γιατί διστάζουμε να μιλήσουμε γι' αυτές στον σύντροφό μας; Για αρκετούς από εμάς, οι φαντασιώσεις συνοδεύονται από ντροπή, ενοχή και μυστικότητα, ενώ συχνά τις θεωρούμε προθάλαμο ερωτικής απιστίας. Στην πραγματικότητα, όμως, είναι ακίνδυνες. Άλλωστε, τα πρόσωπα που πιθανώς εναλλάσσονται στο σενάριο, όπως και οι ρόλοι τους, είναι συμβολικά και λειτουργούν διεγερτικά. Επιπλέον, επειδή δεν έχουμε όλοι την ίδια εξοικείωση με τη σεξουαλικότητά μας και συχνά την αντιμετωπίζουμε με δισταγμό και αναστολές, η φαντασίωση μας βοηθά να πειραματιστούμε με ασφάλεια, χωρίς να καταπιεζόμαστε ή να κινδυνεύουμε να εκτεθούμε, οπότε σταδιακά αυτό μπορεί να αυξήσει την ερωτική μας επιθυμία και να μας «δέσει» συναισθηματικά με τον σύντροφό μας.

3
Γιατί μας διεγείρει η στολή;

Έχει να κάνει με τη φαντασίωση, με τον ρόλο που εξυπηρετεί κάθε στολή (π.χ. ρόλος κυριαρχίας ή υποταγής). Μέσω μιας συγκεκριμένης ένδυσης, μπορούμε να μπούμε σε έναν διαφορετικό ρόλο, να γίνουμε κάποιοι άλλοι και το σεξ να είναι (ή τουλάχιστον να προσπαθήσουμε να γίνει) όπως ακριβώς το έχουμε φανταστεί. Η στολή θεωρούνταν ανέκαθεν ένα «φετίχ», το οποίο διεγείρει γιατί παραπέμπει σε συγκεκριμένες προσλαμβάνουσες που έχει ο καθένας από εμάς, όπως είναι η πειθαρχία, η επιβολή ή η υποταγή, και οι οποίες -έως έναν βαθμό- προσθέτουν ενδιαφέρον και επομένως παραπάνω ερωτισμό στο σεξουαλικό παιχνίδι. Κατά παρόμοιο τρόπο λειτουργεί στην ερωτική μας διάθεση και η επιλογή του μέρους που θέλουμε να κάνουμε σεξ. Μέρη όπως η τουαλέτα του εστιατορίου ή του αεροπλάνου προκαλούν διέγερση επειδή ενέχουν το φαντασιωσικό στοιχείο, το κρυφό, το παράνομο, το άγχος ότι κάποιος θα μας δει, στοιχεία δηλαδή που ενδεχομένως δημιουργούν ενδιαφέρον στην ερωτική συνεύρεση.

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ο προσωπικός μας χώρος είναι ο μικρός μας παράδεισος, το καταφύγιο μας, γι' αυτό και οφείλουμε να τον αγαπάμε και να τον προσέχουμε σαν δεύτερο εαυτό μας. Εμείς σας δίνουμε μερικές απλές συμβουλές για να σας βοηθήσουμε να δημιουργήσετε ένα μικρό spa στο σπίτι σας.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΕΝΗ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ**

Photo bauer/www.imi.gr

Το σπίτι μας σαφώς και δεν αποτελεί μόνο έναν χώρο όπου τρώμε, κοιμόμαστε ή βλέπουμε τηλεόραση. Το σπίτι μας είναι, εκτός όλων των άλλων, και το καταφύγιό μας, το ησυχαστήριό μας, εκεί που καταλήγουμε για να ανασυντάξουμε τις δυνάμεις μας και να ενισχύσουμε την ενέργειά μας. Αν ο προσωπικός μας χώρος μας στρεσάρει και δεν νιώθουμε καλά μέσα σε αυτόν, προφανώς χρειάζεται κάποιες αλλαγές! Οι παρακάτω συμβουλές θα μας βοηθήσουν να «μεταμορφώσουμε» τον χώρο μας σε ένα απολαυστικό spa, χωρίς να χρειαστεί να ταξιδέψουμε και κυρίως χωρίς να χρειαστεί να «επενδύσουμε» μια ολόκληρη περιουσία.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΙΑΝ ΗΣΥΧΗ ΓΩΝΙΑ

Δεν είναι σίγουρα τυχαίο ότι στα πολυτελή spa υπάρχει πάντα χαμηλός φωτισμός και απαλή μουσική. Η ήρεμη ατμόσφαιρα δημιουργεί μιαν αίσθηση ασφάλειας και άνεσης. Αν, για παράδειγμα, επιλέξετε το καθιστικό για «ησυχαστήριο», αποσυνδέστε όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές ή βρείτε κάποιον έξυπνο τρόπο να κρύψετε τα καλώδια, που προκαλούν την αίσθηση της ακαταστασίας και αποσπούν την προσοχή. Λίγα μαξιλάρια από απαλό

> ΤΑ ΚΑΛΩΔΙΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΠΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ

βαμβάκι ή βελούδο στις «καθησυχαστικές» αποχρώσεις του πράσινου ή στις δροσερές αποχρώσεις του μπλε θα συμπληρώσουν το zen (ζεν) ντεκόρ. Γείρετε επάνω τους απαλά, κλείστε τα μάτια και επικεντρωθείτε στις αναπνοές σας. Εισπνεύστε αργά και εκπνεύστε εξίσου αργά για 5΄, αυξάνοντας σταδιακά τον χρόνο μέχρις ότου φτάσετε στα 30΄.Όπως μας διαβεβαιώνουν οι έρευνες, ο διαλογισμός δεν βοηθά μόνο στην αποβολή του άγχους, αλλά μας κάνει και να νιώθουμε πιο όμορφα στις σχέσεις μας με τους άλλους!

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ «ΕΝΑ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ»

Σύμφωνα με έρευνες, το πράσινο στους εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους του σπιτιού βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και ελαττώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης που συνδέεται με το στρες. Σε πολλά φυτά εσωτερικού χώρου (π.χ. σπαθίφυλλο, δράκαινα, φτέρη, φίκος) αποδίδεται η σημαντική ιδιότητα να φιλτράρουν τον αέρα, να απομακρύνουν τους αέριους ρύπους, τα αλλεργιογόνα και το διοξείδιο του άνθρακα, απελευθερώνοντας ταυτόχρονα οξυγόνο. Η καλύτερη ποιότητα του αέρα ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και θωρακίζει την υγεία. Επίσης, τα φυτά ελέγχουν τα επίπεδα της υγρασίας, κρατώντας τη σε ιδανικά επίπεδα για τον

> ΤΟ ΑΓΓΙΓΜΑ ΕΝΟΣ ΦΥΤΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΣΗ

άνθρωπο. Μία ακόμη λύση είναι οι αφυγραντήρες, που μειώνουν τα επίπεδα υγρασίας σε έναν χώρο, έτσι ώστε να φτάσουν στα φυσιολογικά επίπεδα για τον ανθρώπινο οργανισμό, που είναι περίπου στο 60%. Χώροι με υγρασία πάνω από αυτό το επίπεδο, μας κάνουν να νιώθουμε ιδιαίτερα άβολα.

ΤΟ BLACK OUT ΒΟΗΘΑ

Ο ιδανικός ύπνος γίνεται στο απόλυτο σκοτάδι, υποστηρίζουν οι ειδικοί. Οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι η σύνθεση και η έκκριση της μελατονίνης, της ορμόνης του ύπνου -η οποία θεωρείται ότι έχει αντιοξειδωτική δράση και ισχυροποιεί την άμυνα του οργανισμού-, ενεργοποιείται στο σκοτάδι, αλλά η όλη διαδικασία μπορεί να διαταραχθεί εξαιτίας του τεχνητού φωτισμού κατά τη διάρκεια της νύχτας. Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «The Journal of Endocrinology

> Η ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ ΕΧΕΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΙΣΧΥΡΟΠΟΙΕΙ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

and Metabolism» φάνηκε ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της κατάθλιψης και του αμυδρού φωτός κατά τη διάρκεια του ύπνου. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι το φως όχι μόνο οδήγησε τα πειραματόζωα σε κατάθλιψη, αλλά αύξησε και την παραγωγή μορίων που παίζουν ρόλο στη δημιουργία φλεγμονής στον υποθάλαμο, μια περιοχή του εγκεφάλου η οποία σχετίζεται με διαταραχές της συμπεριφοράς. Γι' αυτό, φροντίστε το υπνοδωμάτιό σας εκτός από καθαρό και καλά αεριζόμενο να έχει και απόλυτο σκοτάδι!

ΖΗΤΩ ΟΙ ΧΥΜΟΙ!

Η αυξημένη ρύπανση του περιβάλλοντος και ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής και διατροφής προκαλούν τη συσσώρευση τοξινών στον οργανισμό μας, με συνέπεια τη διαταραχή της σωματι-

> Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ

κής και ψυχικής μας υγείας. Οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί φρούτων και λαχανικών έχει φανεί ότι συμβάλλουν στην προστασία της υγείας μας και βοηθούν στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης παθήσεων όπως οι ουρολοιμώξεις, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ακόμη και ο καρκίνος. Εκτός όμως από βοηθητικά για την υγεία, τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν επίσης να βελτιώσουν τη διάθεσή μας. Η κατανάλωσή τους μπορεί να κάνει τους ανθρώπους πιο ενεργητικούς στην καθημερινότητά τους, πιο ευτυχείς, αλλά και πιο ήρεμους, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα από το Πανεπιστήμιο Οτάγκο της Νέας Ζηλανδίας. Εγκαταστήστε, λοιπόν, έναν αποχυμωτή λαχανικών στην κουζίνα σας και δημιουργήστε μαζί του μια καθημερινή σχέση αγάπης.

Βάλτε μπρος τον μεταβολισμό σας

Υπάρχει τρόπος να πατήσουμε... γκάζι στον μεταβολισμό μας και να αυξήσουμε τις θερμίδες που καίμε; Η απάντηση είναι θετική και σας αποκαλύπτουμε τον τρόπο.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

Κάθε φορά που κάνουμε δίαιτα και η ζυγαριά «κολλάει», τα βάζουμε με τον μεταβολισμό μας. Τον κατηγορούμε ότι είναι αργός ή ότι δεν δουλεύει. Άραγε πότε και γιατί «μπλοκάρει»; Υπάρχει τρόπος να τον «ξυπνήσουμε»; Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως μπορούμε να βάλουμε κι εμείς ένα χεράκι ώστε να τον κάνουμε να δουλέψει και μάλιστα πιο γρήγορα. Ας δούμε, λοιπόν, με ποιους τρόπους θα τον βάλουμε μπρος!

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

Αν και έχουμε συνηθίσει να συνδέουμε τον μεταβολισμό αποκλειστικά με τις θερμίδες που καίμε, οι ειδικοί μάς εξηγούν ότι ο όρος μεταβολισμός είναι πολύ ευρύτερος και ουσιαστικά αναφέρεται στο σύνολο των βιοχημικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα σε έναν οργανισμό με σκοπό τη διατήρησή του στη ζωή, την ανάπτυξή του, την κίνηση και την πέψη του, καθώς και τη μεταφορά θρεπτικών ουσιών στα σημεία όπου απαιτούνται. Για τις διαδικασίες του μεταβολισμού είναι απαραίτητη η κατανάλωση ενέργειας (θερμίδων), η ποσότητα της οποίας ονομάζεται μεταβολικός ρυθμός. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και επηρεάζεται από αρκετούς παράγοντες, όπως:

- **ΤΟ ΦΥΛΟ** (οι άνδρες έχουν καλύτερο μεταβολισμό από τις γυναίκες, καθώς έχουν μεγαλύτερη μυϊκή μάζα και λιγότερο λίπος).
- **Η ΗΛΙΚΙΑ** (με την πάροδο του χρόνου η μυϊκή μάζα μειώνεται, με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται σταδιακά και ο ρυθμός του μεταβολισμού).
- **ΤΟ ΥΨΟΣ.** Όσο μεγαλύτερη η επιφάνεια του σώματος τόσο μεγαλύτερος και ο μεταβολικός ρυθμός.
- **Η ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ** (κυρίως αντικαταθλιπτικών).
- **Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ.**
- **ΟΙ ΟΡΜΟΝΕΣ.** Πιο συγκεκριμένα, η θυροξίνη, η ορμόνη που παράγεται από τον θυρεοειδή αδένα, είναι η συχνότερη αιτία που διαταράσσεται ο μεταβολισμός. Όταν μειώνεται η έκκρισή της (υποθυρεοειδισμός), μειώνεται και ο μεταβολισμός μας, ενώ αντίθετα, όταν αυξάνεται η έκκρισής της (υπερθυρεοειδισμός), αυξάνεται και ο μεταβολισμός μας. Ακόμη, η ορμόνη αδρεναλίνη αυξάνεται σε άτομα υπερδραστήρια και έχει αποδειχθεί ότι ενεργοποιεί τον μεταβολισμό.

> «ΚΑΘΕ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ, Π.Χ. ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΚΑΛΕΣ Ή ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΣΤΑΣΗ, ΤΟΝΩΝΕΙ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ»

ΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

1. ΟΙ ΖΕΣΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΛΥ ΚΡΥΟ

Η έκθεση σε υψηλές και σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες προκαλεί αύξηση του μεταβολικού ρυθμού, καθώς το σώμα μας καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια προκειμένου να διατηρήσει τη φυσική του θερμοκρασία. Επιπλέον, στις υψηλές θερμοκρασίες (πάνω από 30° C), έχει παρατηρηθεί ότι ο οργανισμός μας παράγει την αυξητική ορμόνη GH (Growth Hormone), η οποία διεγείρει την ανάπτυξη των οστών, των μυών και των ιστών.

2. Η ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΜΟΡΦΕΑ

Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι ο ύπνος επηρεάζει ορμόνες που σχετίζονται με την πείνα και την όρεξη. Όσοι δεν κοιμούνται αρκετά (λιγότερο από 5 ώρες) ή κάνουν κακό ύπνο (π.χ. με διακοπές) έχουν χαμηλά επίπεδα λεπτίνης (της ορμόνης που στέλνει το μήνυμα του κορεσμού στον εγκέφαλο) και αυξημένα επίπεδα γκρελίνης (η έκκρισή της σχετίζεται με την πείνα). Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι η στέρηση ύπνου ενισχύει την επιθυμία μας κυρίως για γλυκά και τροφές πλούσιες σε λιπαρά.

Photo Kurt Stallaert/GalleryStock/www.iml.gr

ΤΟΝΩΣΗ ΣΕ 6 ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Εντάξτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα μια σειρά από απλές και γρήγορες ασκήσεις και «χτίστε» ένα όμορφο και υγιές σώμα, που πολλοί θα ζηλέψουν.

ΜΕΡΟΣ 1ο

Λόγους για να ξεκινήσουμε γυμναστική έχουμε πολλούς. Όλοι γνωρίζουμε ότι η συστηματική άσκηση επιδρά θετικά στην υγεία μας, τη σωματική και την ψυχική, αλλά και στη φυσική μας κατάσταση, ωστόσο πάντα την αφήνουμε για αργότερα, ίσως επειδή θεωρούμε ότι απαιτεί μεγάλη προσπάθεια και πολύτιμο χρόνο από την καθημερινότητά μας. Κι όμως! Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι δεν χρειάζεται κόπος, αλλά τρόπος. Γι' αυτό, λοιπόν, το Vita αυτό τον μήνα σάς προτείνει απλές, γρήγορες και αποτελεσματικές ασκήσεις, ιδανικές για όλους, ακόμη και για τους πλέον πολυάσχολους. Ξεκλέψτε μόλις 15΄ από το πρόγραμμά σας και δοκιμάστε τις. Δεν θα χρειαστεί να έχετε γνώσεις, μόνο όρεξη. Το αποτέλεσμα θα σας αποζημιώσει, αφού σε σύντομο χρονικό διάστημα θα δείτε θεαματικά αποτελέσματα τόσο στο σώμα όσο και στη διάθεσή σας.

Όλες οι ασκήσεις προέρχονται από το βιβλίο «15 minute home workout», εκδόσεις DK.

SIDE LUNGE ■■

■ **Από όρθια θέση,** σταθείτε με τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα των γοφών και εκτείνετε τα χέρια στο πλάι στο ύψος των ώμων, με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω. Σφίξτε τους κοιλιακούς, τους γοφούς και το στήθος, τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τα κάτω και ετοιμαστείτε για κάμψη.

■ **Εισπνεύστε,** εκτείνετε το δεξί πόδι προς τα έξω και λυγίστε το αριστερό γόνατο. Τεντώστε τα χέρια σας ψηλά με τις παλάμες να «κοιτούν» προς τα μέσα (η μία την άλλη) και λυγίστε τη μέση προς τα δεξιά. Εκπνεύστε, ισιώστε τον κορμό και κατεβάστε τα χέρια και πάλι στο ύψος των ώμων, στρέφοντας συγχρόνως τις παλάμες προς τα κάτω. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά. Κάντε συνολικά 8 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.

Fit tips

Κρατήστε το δεξί πόδι ίσιο.

Το πόδι στήριξης πατάει καλά στο έδαφος με το γόνατο λυγισμένο.

Fit tip

Σηκώστε τα χέρια στο ύψος των ώμων και σφίξτε την κοιλιά.

REVERSE LUNGE ■■

■ **Έχοντας** τα πόδια σε παράλληλη θέση και τα χέρια ελεύθερα στο πλάι, εισπνεύστε και κάντε ένα βήμα πίσω με το δεξί πόδι (ακουμπήστε στις μύτες του ποδιού), λυγίζοντας και τα δύο γόνατα. Ταυτόχρονα, σηκώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι με τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα. Εκπνεύστε και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε συνολικά 8 επαναλήψεις για κάθε πόδι.

Fit tip

Κάντε ένα βήμα πίσω, έχοντας λυγισμένα τα γόνατα.

■ **Πάρτε** ένα βαράκι και έχοντας τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων, σηκώστε το πάνω από το κεφάλι. Εισπνεύστε και κάντε ένα βαθύ κάθισμα, ενώ συγχρόνως κατεβάζετε το βαράκι προς τα γόνατα. Εκπνεύστε και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 12 φορές.

Fit tips

Κρατήστε το στήθος ψηλά.

Τα γόνατα να είναι πίσω από το ύψος των δαχτύλων των ποδιών.