

vita

**ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
ΙΑΤΡΙΚΗ**

**Νέες τεχνικές
για άμεση
επανόρθωση**

Αυτογνωσία

**8 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΠΟΥ ΘΑ
ΑΛΛΑΞΟΥΝ
ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

**ΑΝΔΡΑΣ
& ΥΓΕΙΑ**

**Έτσι θα
φτιάσετε τα
100!**

ΤΟΡ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ

- ▶ Μαύρισμα
- ▶ Ενυδάτωση
- ▶ Αντιγήρανση

**Τα bonus
του fitness
που θα σας
εκπλήξουν**

sex

**Τι αποκαλύπτουν
οι ερωτικές
στάσεις για τη
σχέση μας**

Summer Success Plan

**ΠΛΗΡΗΣ
ΟΔΗΓΟΣ
ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ**

4,00 €





Υγεία

- 20 ΔΙΑΚΟΠΕΣ** Γιατί χαρίζουν μακροζωία
- 24 ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ** 10 προβλήματα υγείας λύνονται στο πιάτο
- 28 ΥΓΕΙΑ** Τα νούμερα που αποκαλύπτουν τα τρωτά μας σημεία
- 30 ΣΤΟΜΑΧΙ** Αποκωδικοποιούμε τα μηνύματά του
- 34 ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ** 8 ερωτήσεις για να την κατακτήσουμε
- 38 ΚΑΡΠΙΑΙΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ** Η ασθένεια του υπολογιστή
- 40 ΑΝΔΡΕΣ** Ζήστε μέχρι τα 100!
- 44 ΕΥΤΥΧΙΑ** Μπορούμε να την κατακτήσουμε για πάντα
- 46 ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ** Τον συμβουλεύς για να μας μείνει αξέχαστο
- 50 ΣΕΞ** Τι αποκαλύπτουν οι στάσεις για τη σχέση μας
- 54 ΖΕΣΤΗ** Τα σημάδια της στο σώμα
- 56 ΠΑΙΔΙ** Πρώτες βοήθειες για τα ατυχήματα του καλοκαιριού

Body & Mind

- 64 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το τζίνσενγκ
- 66 FOOD EXPERTS** Οι «έξυπνες» φυτικές ίνες
- 68 DE-STRESS** Κρατάμε το στρες μακριά από τις διακοπές
- 72 REJUVANCE** Το φυσικό λίφτινγκ

editorial

Στην επιστήμη της βιολογίας, με τον όρο εξέλιξη εννοείται η αλλαγή στις ιδιότητες ενός πληθυσμού οργανισμών στο πέρασμα του χρόνου, μεταξύ διαφορετικών γενεών. Είναι αυτό που έλεγε ο Ηράκλειτος: «Όλα εξελίσσονται και τίποτα δεν μένει αμετάβλητο». Πέρα όμως από τη βιολογική μας εξέλιξη, υπάρχει και αυτή του εσωτερικού μας εαυτού. Η πρώτη γίνεται ερήμην μας. Η δεύτερη ορίζεται από εμάς.

Κάποιες φορές, η απόφαση να ακολουθήσεις το μονοπάτι που σε οδηγεί στον εαυτό σου είναι πολύ δυσάρεστη. Και δύσκολη! Συχνά, μπορεί να είναι πιο «εύκολο» να εκπληρώνεις τις προσδοκίες και να παίζεις τους ρόλους που περιμένουν οι άλλοι από εσένα, παρά να εξελίσσεσαι σε αυτό που εσύ θέλεις να είσαι. Είναι πιο εύκολο να είμαστε αυτό που θέλουν οι άλλοι, παρά να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τους εαυτούς μας.

Είναι πιο εύκολο να τα έχουμε καλά με όλους παρά να χρειαστεί να δώσουμε αληθινές μάχες, γι' αυτούς που αγαπάμε ή γι' αυτούς που απλώς το αξίζουν. Είναι πολύ πιο απλό να πούμε πως ο άλλος είναι τυχερός που έχει τα πάντα, αντί να προσπαθήσουμε να αποκτήσουμε όλα αυτά που θέλουμε. Είναι σαφώς πιο εύκολο να βάλουμε τρικλοποδιά στον συνάδελφο και τον συμπαίκτη μας, παρά να χρειαστεί να κουραστούμε ή να ιδρώσουμε. Είναι πιο εύκολος ο ρόλος της «παθητικής συζύγου», από το να προσπαθήσουμε να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά με τον άνθρωπό μας. Σαφώς είναι πιο βολικός ο ρόλος του «διασκεδαστικού φίλου», από το να μας αποφεύγουν οι άλλοι. Όμως, στην υπέροχη αυτή διαδικασία της εξέλιξης, τίποτα δεν είναι εύκολο, βολικό και χωρίς πόνο. Αξίζει όμως κάθε κόπο. Γιατί, όπως έλεγε ο Πάουλο Κόελο, «όσο περισσότερο καταλαβαίνεις τον εαυτό σου, τόσο περισσότερο καταλαβαίνεις τον κόσμο». Υπάρχει πιο όμορφο συναίσθημα από αυτό;

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



118



24



**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ**
Hauguel Emmanuelle/
SIC/www.iml.gr

Για το μακιγιάζ του μοντέλου χρησιμοποιήθηκε το make-up Face Finité All Day Flawless, 3 in 1, με SPF 20, της Max Factor, και για το χτένισμα προϊόντα styling του Pantene Pro-V.

Beauty

- 76 Hair news
- 78 Skincare news
- 80 **ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ** Μυστικά δροσιάς για το πρόσωπο και το σώμα
- 86 **ΜΑΚΙΓΙΑΖ** Πώς να τονίσουμε το μαύρισμα
- 90 **AFTER SUN** Οι αισθητικές επεμβάσεις που διορθώνουν τις βλάβες του ήλιου

Διατροφή

- 96 Food news
- 100 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Τρώτε έξω; Ξέρετε ποια πιάτα να προτιμήσετε;
- 104 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Σαλάτες όλο απόλαυση
- 108 **ΜΑΥΡΙΣΜΑ** Οι τροφές που το ενισχύουν

86

Fitness

- 114 Fitness news
- 116 **FITNESS COLORS** Ρεπορτάζ αγοράς
- 118 **ΑΣΚΗΣΗ** Ανακαλύψτε τα κρυμμένα οφέλη της
- 122 **ΠΛΑΤΗ** Πώς να τη δυναμώσετε

Μόνιμες στήλες

- 9 Vita news
- 16 Ρωτήσαμε για εσάς
- 18 Eco news
- 126 Μια βόλτα στην αγορά
- 130 **FIT AND FAMOUS** Michelle Williams

116



Δέκα οφέλη των διακοπών

Περιορίζουν το στρες, ανεβάζουν τη διάθεση, μας κάνουν πιο έξυπνους, περισσότερο αθλητικούς και πιο υγιείς. Οι διακοπές μάς υπόσχονται μια γενική ανανέωση του οργανισμού μας!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Τις βλέπουμε σαν μια βουτιά στην ελευθερία και την ευτυχία, γι' αυτό και τις περιμένουμε με ανυπομονησία. Οι διακοπές, ανεξάρτητα από τη διάρκειά τους, τον τόπο προορισμού, τον προϋπολογισμό τους ή την παρέα, είναι για όλους μας μια ευκαιρία να... γλείψουμε τις πληγές μας και να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας για το επόμενο διάστημα. Οι ειδικοί, όμως, τονίζουν ότι οι διακοπές είναι πολύ περισσότερα από μια ανάπαυλα μέσα στην ανελέητη ρουτίνα της καθημερινότητας. Έρευνες συνδέουν τις χαρούμενες στιγμές μαζί με τους δικούς μας ανθρώπους μακριά από τις έγνοιες με καλύτερη υγεία, περισσότερη ενεργητικότητα, καλύτερο ύπνο και αυξημένη οξυδέρκεια. Ας δούμε, λοιπόν, ποια είναι τα ευεργετικά οφέλη των διακοπών στην υγεία μας.

1 ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΜΙΑ ΟΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΗ

Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από πίεση, οι διακοπές αποτελούν μια όαση που μας βοηθά να ξεποστάσουμε για λίγο και με περισσότερες δυνάμεις να επιστρέψουμε στην απαιτητική καθημερινότητα. Ο χρόνος αυτός, αν τον αξιοποιήσουμε συνετά, μας προσφέρει ουσιαστικά μια ικανότητα που οι περισσότεροι από εμάς έχουμε πλέον χάσει: το να ονειρευόμαστε και να κάνουμε σχέδια για το μέλλον. Η χαλάρωση, λοιπόν, η ενδοσκόπηση, η επαφή μας με τη φύση, αλλά και με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, μπορούν να θωρακίσουν τον ψυχισμό μας, έτσι ώστε να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε και πάλι τις παντός είδους προκλήσεις της ζωής.

2 ΤΟΝΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Μερικές μέρες σε ένα ειδυλλιακό τοπίο, μακριά από τις έγνοιες της καθημερινότητας, ρίχνουν τα επίπεδα των ορμονών του στρες (όπως η κορτιζόλη), με αποτέλεσμα να διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα η πίεση και να βελτιώνεται ο καρδιακός ρυθμός.

3 ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ FIT

Ακόμα και για όσους δεν είναι λάτρεις της άσκησης, οι διακοπές προσφέρουν ευκαιρίες να μπουν σε κίνηση. Το κολύμπι, οι ρακέτες στην παραλία, το περπάτημα στην ακρογιαλιά ή ο χορός στο μπαράκι του νησιού -που όλοι λίγο πολύ κάνουμε- τονώνουν το σώμα μας, βελτιώνουν τη φυσική μας κατάσταση και ωφελούν το καρδιαγγειακό μας σύστημα. Επιπλέον, απαλλασσόμαστε από πόνους στο μυοσκελετικό μας σύστημα που οφείλονται στην καθιστική ζωή και την κακή στάση του σώματος. Φυσικά, μπορούμε να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τη δυνατότητα που μας παρέχουν οι καλοκαιρινές διακοπές για να γυμναστούμε ολοκληρωμένα, ακολουθώντας το πρόγραμμα «της παραλίας» που προτείνει το Vita στο θέμα με τίτλο «Summer Success Plan», στη σελ. 46 αυτού του τεύχους.

4 ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Δεν χρειάζεται να το επιβεβαιώσουν οι έρευνες. Όλοι νιώθουμε πιο χαρούμενοι στις διακοπές. Η απουσία υποχρεώσεων και περιορισμών, η απομάκρυνσή μας από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, η συναναστροφή μας με



Δεν έχετε αρκετό χρόνο; Δεν ασχολείστε πολύ με την υγεία σας; Δεν είστε τόσο συστηματικοί στις προληπτικές σας εξετάσεις και επισκέψεις στους γιατρούς; Μήπως για όλα τα παραπάνω φταίει και το γεγονός ότι δεν είστε επαρκώς ενημερωμένοι; Στο Vita σας παρουσιάζουμε τις σημαντικότερες συμβουλές σε σχέση με την υγεία και την ευζωία σας ανάλογα με την ηλικία σας.

ΑΠΟ ΤΗΝ
ANNA ΔΑΛΛΑ

ΑΝΔΡΕΣ;

Να πώς θα τα εκατοστήσετε

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες. Κατά μέσο όρο μάλιστα υπολογίζεται ότι ζουν 5 με 6 χρόνια επιπλέον από το ισχυρό φύλο. Και θα αναρωτηθείτε, βέβαια, ποια σημασία έχει αυτό σε ένα κείμενο που αφορά στο πώς θα τα καταφέρουν οι άνδρες να μακροημερεύσουν. Έχει, καθώς οι γυναίκες δεν ζουν περισσότερο μόνο χάρη στα χαρακτηριστικά του φύλου τους (π.χ. τις γυναικείες ορμόνες, που τις προστατεύουν από τα καρδιαγγειακά), αλλά και επειδή έχουν την τάση να υιοθετούν υγιεινότερες συνήθειες, να φροντίζουν την πρόληψη και να είναι γενικά πιο προσεκτικές. Επιπλέον, θα πρέπει να επισημανθεί ότι οι γυναίκες έχουν καλύτερη σχέση με τους γιατρούς και την πρόληψη, αλλά και εκτίθενται σε λιγότερους κινδύνους λόγω επαγγέλματος (π.χ. εργατικά ατυχήματα) και ιδιοσυγκρασίας (π.χ. επικίνδυνη οδήγηση) σε σχέση με τους άνδρες. Επίσης, ας μην ξεχνάμε πως παραδοσιακά, τουλάχιστον μέχρι πρόσφατα, οι γυναίκες δεν κάπνιζαν σε τόσο μεγάλο ποσοστό όσο οι άνδρες, ούτε και είχαν τόσο άγχος, άστατη ζωή και κακή διατροφή. Πάντως, εφόσον είστε άνδρας και... συνεχίζετε να διαβάζετε αυτό το άρθρο, έχετε σίγουρα κάνει ένα βήμα προς τη βελτίωση της υγείας σας και τη μακροζωία σας.

ΣΤΑ 20

ΚΡΑΝΟΣ, ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ!

Εφόσον είστε 20 χρονών, είναι λογικό να μη σας απασχολεί τόσο πολύ η υγεία σας ή/και οι πιθανοί κίνδυνοι που θα μπορούσαν να προκύψουν από ατυχήματα ή από κάποιες «επικίνδυνες» συμπεριφορές, στις οποίες είναι φυσιολογικό να επιδίδεται ένα νέος που θέλει να απολαύσει και να πειραματιστεί. Παρ' όλα αυτά, σε αυτή την πρώτη δεκαετία της ενήλικης ζωής σας θα πρέπει να μάθετε να είστε προσεκτικοί όσον αφορά τα ατυχήματα, να κάνετε κάποιες βασικές ιατρικές εξετάσεις και να υιοθετήσετε συνήθειες που θα σας βοηθήσουν να είστε υγιείς σε όλη σας τη ζωή.

● **ΚΑΝΤΕ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**, που θα λειτουργήσουν ως «οδηγός» για την κατάσταση της υγείας σας για τα επόμενα χρόνια. Αυτές οι εξετάσεις είναι το ηλεκτροκαρδιογράφημα, η ακτινογραφία θώρακα και οι εξετάσεις αίματος (γενική αίματος, έλεγχος του λιπιδαιμικού προφίλ, σάκχαρο κ.ά.) και ούρων, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.

● **ΠΑΡΤΕ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ**, ώστε να

μειώσετε τον κίνδυνο για αυτοκινητικά ατυχήματα. Έτσι, θα πρέπει να φοράτε πάντα ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο (η ζώνη ασφαλείας προλαμβάνει τουλάχιστον κατά 75% τον θάνατο και κατά 30% τις κακώσεις και τους λοιπούς τραυματισμούς), καθώς και κράνος όταν επιβαίνετε σε μηχανή. Γενικά όταν οδηγείτε να μη μιλάτε στο κινητό, να έχετε κοιμηθεί καλά, να μην έχετε πει, να σέβεστε πάντα τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και κυρίως να μην ξεπερνάτε το όριο της ταχύτητας.

● **ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ**, να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό και να πλένετε μετά την ερωτική επαφή, ώστε να αποφύγετε φλεγμονές του γεννητικού ή/και του ουροποιητικού σας συστήματος (π.χ. προστατίτιδα, βαλανοποσθίτιδα κ.ά.). Σημαντική είναι επίσης η ψηλάφηση των όρχεων, καθώς καθετί που σας φαίνεται ασυνήθιστο (π.χ. κάποιος όγκος) θα πρέπει να σας οδηγήσει στον γιατρό σας, ακόμα κι αν δεν συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα.

ΣΤΑ 30

ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΓΑΜΟ

Στα 30 οι άνδρες είστε πια πιο ώριμοι, ενδιαφέρεστε για την καριέρα σας και αμελείτε ίσως την προσωπική σας ζωή. Καλό είναι, όμως, σε αυτή τη φάση της ζωής σας που νιώθετε σίγουροι για τον εαυτό σας να σκεφτείτε και το μέλλον σας.

● **ΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΙΟ ΥΓΙΗ**

ΧΡΟΝΙΑ Σύμφωνα με όλες τις έρευνες, οι άνδρες που είναι παντρεμένοι και έχουν οικογένεια ζουν περισσότερο, αφού έχουν μεγαλύτερη φροντίδα και παρακίνηση να προσέχουν την υγεία τους. Βασική προϋπόθεση βέβαια για να ισχύει αυτό είναι ο γάμος τους να είναι ευτυχισμένος και η σχέση τους με τη σύντροφό τους αρμονική (διαφορετικά, ο δυστυχισμένος γάμος μπορεί να αποδειχθεί επιβαρυντικός για την υγεία).

● **ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ** και κάνετε αιματολογικές εξετάσεις μία φορά τον χρόνο. Μετράτε την πίεσή σας. Υποβληθείτε σε καρδιολογικές εξετάσεις, αν έχετε βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακών νόσων (π.χ. έμφραγμα του πατέρα σε ηλικία κάτω των 50-55 ετών). Ακόμα και αν τα αποτελέσματα των εξετάσεων αυτών είναι αρνητικά, πρέπει να ξέρετε ότι το βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό ανήκει στους παράγοντες κινδύνου που δεν τροποποιούνται, οπότε οι εξετάσεις σας καλό είναι να επαναλαμβάνονται κάθε 1 ή 2 χρόνια. Κάντε επίσης έναν υπέρηχο άνω κοιλίας, ώστε να διερευνήσετε την κατάσταση του παγκρέατος, του ήπατος και της χοληδόχου κύστης σας.

● **ΕΝΤΑΞΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ** Τριάντα λεπτά άσκησης, 3 φορές την εβδομάδα, μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε το σωματικό σας βάρος, να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, να κρατάτε την πίεσή σας σε φυσιολογικά επίπεδα και να δυναμώσετε την καρδιά σας.

Τροφές που ενισχύουν το μαύρισμα

Μπορούμε να μαυρίσουμε
κάνοντας ηλιοθεραπεία χωρίς ήλιο!
Πώς; Τρώγοντας τις κατάλληλες
τροφές, που ενυδατώνουν το
δέρμα, το προστατεύουν και
ενισχύουν το μαύρισμα.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

Αντί για την κλασική και αρκετά επικίνδυνη για το δέρμα ηλιοθεραπεία, υπάρχει και ένα άλλος, πιο ασφαλής τρόπος για να αποκτήσουμε χρυσαφένιο χρώμα. Ποιος είναι αυτός; Πρόκειται για μερικές έξυπνες παρεμβάσεις στο καθημερινό μας διατολόγιο οι οποίες μπορούν να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις ώστε αφενός να προστατεύσουμε το δέρμα μας από την υπεριώδη ακτινοβολία και αφετέρου να θέσουμε τις βάσεις για να αποκτήσουμε το τέλειο χρυσαφένιο χρώμα. Όλα αυτά βέβαια με δεδομένο ότι το αντιηλιακό θα παραμείνει ο πιστός μας φίλος και αυτό το καλοκαίρι.

Τροφές για μαύρισμα

Η μελανίνη είναι μια ιδιαίτερα σημαντική χρωστική για την υγεία του δέρματος, καθώς το προστατεύει από την επιβλαβή επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Η παραγωγή της αυξάνεται με την έκθεση στον ήλιο, ωστόσο τα τελευταία χρόνια έχει διαπιστωθεί πως και η διατροφή ενισχύει τη δράση της. Ουσίες που βοηθούν την παραγωγή της μελανίνης είναι τα καροτενοειδή, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, το σελήνιο, ο χαλκός και τα φλαβονοειδή. Επομένως, για να μαυρίσουμε πιο εύκολα, καλό είναι να εντάξουμε στο καθημερινό μας διατολόγιο τροφές όπως οι παρακάτω:

ΚΑΡΟΤΑ Λόγω της περιεκτικότητάς τους σε νερό (87%) και σε β-καροτένιο, τα καρότα αποτελούν ιδανική τροφή τόσο για την ενυδάτωση του δέρματος όσο και για την επίτευξη ενός ομοιόμορφου μαυρίσματος. Επίσης, έχει βρεθεί ότι τα συστατικά τους έχουν σημαντική προστατευτική δράση απέναντι στον καρκίνο του δέρματος.

ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ Έχουν 92% περιεκτικότητα σε νερό και είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, θειαμίνη, βιταμίνη Β6, β-καροτένιο και φυλλικό οξύ.

ΒΕΡΙΚΟΚΑ Είναι πλούσια σε β-καροτένιο και λυκοπένιο. Βοηθούν τόσο στην ενίσχυση του μαυρίσματος όσο και στην αντιοξειδωτική προστασία του οργανισμού και του δέρματος.

ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΣΟΥΣΑΜΙ

Τα ξερά φασόλια, τα αμύγδαλα και τα φιστίκια είναι τροφές που ενισχύουν την παραγωγή μελανίνης στο σώμα. Η ουσία που τους προσδίδει αυτή την ιδιότητα είναι η τυροσίνη, που μπορούμε να βρούμε και στο σουσάμι.

ΣΚΟΥΡΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Το μπρόκολο, το σπανάκι και το σπαράγγι είναι τα κυριότερα λαχανικά που βοηθούν στην παραγωγή μελανίνης.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΧΑΛΚΟ

Παρόλο που το σώμα τον χρειάζεται σε μικρές ποσότητες, ο χαλκός αποτελεί απαραίτητο συστατικό για το μαύρισμα, καθώς συμβάλλει στην παραγωγή της μελανίνης και της ελαστίνης (πρωτεΐνες του δέρματος). Υπάρχει στα στρείδια, τα οστρακόδερμα, το κρέας (ιδιαίτερα στο συκώτι), καθώς και στα μανιτάρια.

Οι τροφές που ενυδατώνουν το δέρμα

Το καλοκαίρι το σώμα μας, που σε ποσοστό 50-75% αποτελείται από νερό, έχει αυξημένες ανάγκες ενυδάτωσης. Μεγάλες ποσότητες νερού και ηλεκτρολυτών χάνονται με τον ιδρώτα και η ανάγκη για αναπλήρωση της υγρασίας είναι επιτακτική. Πέρα από το νερό, το οποίο πρέπει να καταναλώνουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα και ανάλογα με τη φυσική μας δραστηριότητα, υπάρχουν και πολλά τρόφιμα που μπορούν να βοηθήσουν

στην ενυδάτωσή μας. Παρακάτω αναφέρουμε τις κυριότερες διατροφικές πηγές νερού:

ΤΑ «ΤΑΠΕΙΝΑ» ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΓΓΟΥΡΙ, ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ Θεωρούνται από τα πιο «ενυδατικά» λαχανικά, αφού η περιεκτικότητά τους σε νερό φτάνει το 95%. Το αγγούρι περιέχει επίσης βιταμίνη C και καφεϊκό οξύ, τα οποία βοηθούν στην ανακούφιση του δέρματος από ενοχλήσεις και οιδήματα. Γι' αυτόν τον λόγο, άλλωστε, χρησιμοποιείται συχνά για τα πρησμένα μάτια και τα εγκαύματα. Όσον αφορά τα κολοκυθάκια, αποτελούν καλή πηγή φυλλικού οξέος, καλίου και βιταμινών Α και C, ενώ μία μερίδα έχει λιγότερες από 30 θερμίδες.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

ΚΑΡΠΟΥΖΙ, ΠΕΠΟΝΙ Το καρπούζι, σύμφωνα με μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Aberdeen στη Μ. Βρετανία, συγκαταλέγεται στις τροφές που μπορούν να ενυδατώσουν τον ανθρώπινο οργανισμό καλύτερα και από το νερό. Περιέχει 92% νερό και απαραίτητα για την ενυδάτωση άλατα (ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο, κάλιο). Εξίσου πλούσιο σε νερό (90%) είναι και το αρωματικό πεπόνι. Περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α και ελάχιστες θερμίδες (ένα φλιτζάνι πεπόνι έχει μόνο 56 θερμίδες).

Χαρίζει χρόνια ζωής, βελτιώνει τη σεξουαλική δραστηριότητα, ενώ μπορεί ακόμη και να αλλάξει την έκφραση των γονιδίων... Ας δούμε τα «έξτρα» οφέλη της άσκησης πέρα από τους δυνατούς κοιλιακούς και τους σφικτούς γλουτούς.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

8 *bonus* ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όλοι πλέον

γνωρίζουμε ότι η άσκηση μας κάνει καλό. Πέρα από τα ορατά αποτελέσματά της στο μυϊκό μας σύστημα, τη βελτίωση της ισορροπίας, την ενίσχυση της αντοχής και την όξυνση των αντανακλαστικών, η συστηματική ενασχόληση με ένα σπορ ή οι συχνές επισκέψεις στο γυμναστήριο βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς και στην καταπολέμηση του στρες. Αυτά όμως δεν είναι όλα όσα κερδίζουμε βάζοντας τα σπορ στη ζωή μας. Τα κρυφά οφέλη της άσκησης είναι πολύ περισσότερα! Ξεκινούν από τα... γονιδια μας και φτάνουν ως τα κύτταρα της επιδερμίδας μας.

BONUS 1 *Καλύτερο σεξ*

Εάν η καλύτερη καρδιακή λειτουργία δεν αποτελεί επαρκές κίνητρο για να μας ωθήσει στο γυμναστήριο, τότε η υπόσχεση για τη βελτίωση της σεξουαλικής μας ζωής μπορεί να το επιτύχει! Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι έχουν εντάξει την άσκηση στη ζωή τους έχουν καλύτερη εικόνα του σώματός τους και αξιολογούν τόσο τη σεξουαλική τους απόδοση όσο και την ικανοποίηση υψηλότερα συγκριτικά

με όσους κάνουν καθιστική ζωή. Ειδικότερα για τους άνδρες, εκτιμάται ότι ο κίνδυνος στυτικής δυσλειτουργίας μειώνεται κατά 30% σε όσους ασκούνται συγκριτικά με όσους δεν ασχολούνται με κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας, μετά την ηλικία των 50 ετών. Επιπλέον, η καρδιοαναπνευστική προπόνηση (π.χ. το τρέξιμο) συμβάλλει στην αυξημένη έκκριση των ενδορφινών, που ανήκουν στις ορμόνες οι οποίες βελτιώνουν τη σωματική και την ψυχική διάθεση.

BONUS 2 *Βελτιώσεις στο DNA*

Η συστηματική άσκηση φαίνεται ότι μπορεί να αλλάξει την έκφραση των γονιδίων. Οι ειδικοί εξηγούν ότι αν και κληρονομούμε ένα προκαθορισμένο γενετικό υλικό από τους γονείς μας, εντούτοις οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως ο τρόπος ζωής, επηρεάζουν την έκφραση των γονιδίων - δηλαδή το κατά πόσον αυτά θα «ενεργοποιηθούν» ή θα «σιωπήσουν». Αυτές οι αλλαγές στην έκφραση των γονιδίων αποκαλούνται επιγενετικές και έχει φανεύει ότι επηρεάζονται από τον τρόπο ζωής, το στρες, τη δι-

ατροφή (ακόμη και από τη διατροφή της εγκύου), αλλά και την άσκηση. Μάλιστα, σε πρόσφατη έρευνα από το Ινστιτούτο Καρολίνσκα της Σουηδίας παρατηρήθηκε ότι μετά από λίγα λεπτά άσκησης υγιών ανδρών σε στατικό ποδήλατο υπέστη άμεση αλλαγή το γενετικό υλικό των κυττάρων των μυών τους.

Επιπλέον, σύμφωνα με τους ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, εκτιμάται ότι 1 ώρα περπάτημα την ημέρα μπορεί να μειώσει στο μισό τυχόν γενετική προδιάθεση για την εμφάνιση παχυσαρκίας.

