

VITA

Γέλιο

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ
ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ
ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Quiz

Εσείς γνωρίζετε
τα μυστικά της
μακροζωίας;

ΜΗΠΩΣ
ΦΤΑΙΕΙ ΤΟ **DNA**
ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ
ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ;

Body & Mind
Αντιβιοτικά
από τη φύση

Δίαιτα
*Χάστε
τώρα τα
κιλά του
στρες*

Αναιμία
*Ένα σύμπτωμα,
πολλές αιτίες*

sex

Ο απόλυτος
εναλλακτικός
οδηγός της
απόλαυσης

ΜΝΗΜΗ
**Μυστικό για
πάντα νέο**

Q&A

Summer Beauty

4,00 €



Υγεία

- 22 ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ** Φταίει το DNA ή το φαγητό;
- 26 ΓΕΛΙΟ** Ένα ελιξήριο υγείας
- 28 ΚΟΛΠΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ** Πώς να αποφύγουμε τις καλοκαιρινές λοιμώξεις
- 32 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ** Βάζοντας στυλ στο παιχνίδι της επικοινωνίας
- 34 ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ** Ξέρουμε πώς να πιάσουμε τα εκατό;
- 38 ΜΝΗΜΗ** Πώς να τη δυναμώσουμε
- 42 ΦΙΛΟΙ** Η οικογένεια που εμείς επιλέγουμε
- 46 ΑΝΑΙΜΙΑ** Ο ένοχος για την κούραση;
- 48 ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ** Αληθινά συμπτώματα, ανύπαρκτες ασθένειες

Body & Mind

- 54 ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ** Από το φαρμακείο της φύσης
- 58 ΣΕΕ** Οι εναλλακτικές λύσεις που το απογειώνουν
- 62 ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το Ginkgo biloba
- 64 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ** Όσα κρύβονται σε ένα μπουκάλι

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον διαγωνισμό
ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ**
ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 700€ σελ. 68



editorial

«Το γέλιο και ο ύπνος είναι τα καλύτερα φάρμακα του κόσμου», λέει μια παροιμία. Σε αυτά τα δύο θα προσθέσω τη φιλία, το σεξ και το καλό φαγητό. Και σε αυτό το τεύχος υπάρχουν και τα πέντε. Πέντε αληθινές απολαύσεις που δεν χρειάζονται ούτε χρήματα ούτε κόπο. Μόνο διάθεση και αγάπη.

Πέντε απλά (μικρο)πράγματα με μεγάλη όμως αξία, που δίνουν νόημα στη ζωή μας, μας χαρίζουν βαθιά ικανοποίηση, ευεξία και χαρά. Αυτό το καλοκαίρι, λοιπόν, αφήνουμε πίσω ενοχές, αναστολές και πρέπει. Παίρνουμε μαζί μόνο τα απολύτως απαραίτητα: το αβίαστο γέλιο μας, τους αγαπημένους μας φίλους, ένα καλό μαξιλάρι και αυτή την αλυσμένη και αυθόρμητη διάθεση για σεξ που είχαμε στα 18 μας χρόνια. Και όπως λέει και η Ελίζαμπεθ Γκίλμπερτ στο βιβλίο της «Eat, Pray, Love»: «Η ζωή περιμένει να την απολαύσεις».

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr

91



86



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ

Farré Frédéric/SIC/
www.iml.gr

Για τη βάση του
μακιγιάζ του μοντέλου
χρησιμοποιήθηκε το
Capital Soleil Compact,
με SPF 30, της Vichy.
Στα μαλλιά
χρησιμοποιήθηκαν
προϊόντα styling του
Pantene Pro-V.

Beauty

- 70 Skincare news
- 72 Hair news
- 74 **SUMMER BEAUTY** 5 βήματα για λαμπερή εμφάνιση στην παραλία
- 78 **Q&A:** Λύνουμε όλες τις απορίες ομορφιάς
- 86 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Για σέξι καμπύλες

Διατροφή

- 92 Food news
- 96 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Γευστικές και ελαφριές
- 100 **ΔΙΑΙΤΑ** Πώς να χάσουμε τα κιλά του στρες
- 106 **ΕΛΙΞΕΣ** Θρεπτικές και γκουρμέ
- 108 **ΕΝΟΧΕΣ ΤΡΟΦΕΣ** Πέντε ύποπτες τροφές ξαναβρίσκουν τον δρόμο για το πιάτο μας

Fitness

- 114 Fitness news
- 118 **HOT «ΖΕΥΓΗ»** Μοναδικοί συνδυασμοί για περισσότερες καύσεις
- 120 **ΠΑΡΑΛΙΑ** Ρεπορτάζ αγοράς
- 122 **ΠΑΙΞΕ ΜΠΑΛΑ!** Ασκήσεις με μια beach ball

Μόνιμες στήλες

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



78

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ που δεν υπάρχουν

Είναι τελικά
πραγματικές ασθένειες;
Και αν όχι, γιατί μας
ταλαιπωρούν τόσο;
ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Τα συμπτώματά σας είναι κάπως συγκεχυμένα, κάποιες φορές είναι πιο έντονα και άλλες πιο ήπια, συνήθως σας ταλαιπωρούν ασταμάτητα για μέρες και ξαφνικά, χωρίς να μπορείτε να γνωρίζετε τον λόγο, υποχωρούν. Το άγχος, η κούραση, η πίεση στη δουλειά, τα δυσάρεστα γεγονότα, οι καβγάδες επιδεινώνουν την κατάσταση ή σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί και να αποτελούν την αφορμή για να ξεκινήσει το «μαρτύριό» σας. Ζείτε με τον φόβο ότι ξαφνικά θα αρχίσουν τα ενοχλητικά συμπτώματα, συχνά ξυπνάτε μέσα στη νύχτα και τα σκέφτεστε, και όταν πια επισκέπτεστε τον ειδικό, ακούτε να σας λέει ότι «δεν υποφέρετε από κάποια σοβαρή ασθένεια, για την ακρίβεια η ασθένειά σας δεν υφίσταται καν, γι' αυτό και δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη θεραπεία, παρά συστήνεται μόνο συμπτωματική αντιμετώπιση». Μπροστά στην έκπληξή σας, όμως, ο γιατρός σας συνεχίζει: «Παρ' όλα αυτά, η "ασθένειά" σας ταλαιπωρεί πολλούς ανθρώπους και έχει και όνομα, ένα όνομα που έχουμε δώσει οι γιατροί συμβατικά, ουσιαστικά για να μην απογοητεύονται οι ασθενείς μας».

1

ΣΠΑΣΤΙΚΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ - ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ: Για τους αγχώδεις

Η Μαρία ένιωθε συχνά φουσκώματα και ανεξήγητους πόνους στην κοιλιά, που συνήθως περνάγανε όταν πήγαινε στην τουαλέτα. Επίσης, είχε παρατηρήσει διαταραχή των κενώσεων και της λειτουργίας του εντέρου της (παρουσίαζε εναλλάξ περιόδους διάρροιας και δυσκοιλιότητας). Σύνομα, και αφού επισκέφτηκε τον γαστρεντερολόγο, έμαθε ότι αυτό από το οποίο υπέφερε ονομάζεται σπαστική κολίτιδα ή αλλιώς σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Πόσο σοβαρό είναι Η αιτία αυτής της κατάστασης δεν είναι απόλυτα γνωστή στους γιατρούς, αλλά ειικάζεται πως είναι μία διαταραχή της κινητικότητας του παχέος εντέρου. Το σύνδρομο αυτό ταλαιπωρεί κυρίως ανθρώπους ιδιαίτερα αγχώδεις και συχνότερα γυναίκες νεαρής ή μέσης ηλικίας. Πάντως, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να βιαστείτε να αποδώσετε αυτά τα συμπτώματα στο σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, αν δεν επισκεφτείτε τον γιατρό σας για να αποκλείσει, με ειδικές εξετάσεις (π.χ. υπέρηχο, κολονοσκόπηση), κάποια άλλη οργανική πάθηση του παχέος εντέρου, πολύ σοβαρότερη, που μπορεί να εκδηλώνεται με τέτοια συμπτώματα και που φυσικά χρήζει ειδικής αντιμετώπισης και θεραπείας.

Τι μπορείτε να κάνετε Χρειάζεται να προσπαθήσετε κατ' αρχάς εσείς οι ίδιοι να βάλετε σε μία σειρά τον οργανισμό σας και τη λειτουργία του εντέρου σας, να συμφιλιωθείτε με την ασθένειά σας, να μάθετε να ζείτε με τα συμπτώματα και κυρίως να βρείτε τι σας ενοχλεί ώστε να το αποφεύγετε. Οι συνήθειες ύποπτοι είναι τα «βαριά» λαχανικά (π.χ. λάχανο, κουνουπίδι,

Ο κοινός παρονομαστής

Οι «ασθένειες» αυτές είναι σύνολα συμπτωμάτων τα οποία συνήθως εμφανίζονται ξαφνικά, επιμένουν, εξαφανίζονται χωρίς προειδοποίηση και τείνουν να επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Επιπλέον, ταλαιπωρούν συχνά νέους, δραστήριους και αγχώδεις ανθρώπους. Όταν ο άνθρωπος που υποφέρει αποφασίσει να τα διερευνήσει, συνειδητοποιεί ότι τα συμπτώματα που τον ταλαιπωρούν θα μπορούσαν να κρύβουν ακόμα και κάποια σοβαρή ασθένεια που χρειάζεται συστηματική αντιμετώπιση. Συνήθως αποδεικνύεται, με τις κατάλληλες εξετάσεις από τους ειδικούς, ότι δεν υποκρύπτεται κάποια συγκεκριμένη ασθένεια, αλλά παρ' όλα αυτά τα συμπτώματα επιμένουν. Έτσι, οι γιατροί τα αποδίδουν σε μία ευαισθησία του οργανισμού και συστήνουν συντηρητική αγωγή για την αντιμετώπισή τους.

μπρόκολο, μελιτζάνα), καθώς επίσης τα όσπρια και τα άγουρα φρούτα. Καλό είναι να τρώτε «ελαφριά» λαχανικά (π.χ. βραστά κολοκυθάκια, πράσινα φασολάκια), καθώς και φρούτα σε κομπόστες, ώστε να καλύπτεστε από απόψεως φυτικών ινών. Όσον αφορά τα γαλακτοκομικά, προτιμάτε το γιαούρτι και μετά το τυρί ή το γάλα. Σχετικά με τα όσπρια, πρέπει να γνωρίζετε ότι μικρές ποσότητες σε αραιά διαστήματα δεν βλάπτουν το έντερο, είτε αυτό πάσχει είτε όχι. Όσον αφορά τις πατάτες, τα ζυμαρικά και τα κρεατικά δεν υπάρχει κανένας περιορισμός. Επιπλέον, όταν τα συμπτώματα είναι πολύ έντονα, μπορείτε να πάρετε, με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας, κάποια σπασμολυτικά παυσίπονα, καθώς και φάρμακα για να αντιμετωπίσετε τη διάρροια ή τη δυσκοιλιότητα αντίστοιχα.

2

ΝΕΥΡΩΣΗ ΣΤΟΜΑΧΟΥ: Μία ευαισθησία του γαστρεντερικού

Η Χριστίνα αισθανόταν συχνά ενοχλήσεις στο στομάχι της, όπως καούρες, ξινίλες, φούσκωμα, μικροπονάκια, τα οποία άλλοτε σχετιζόνταν και άλλοτε όχι με τη λήψη τροφής και επιδεινώνονταν όταν ήταν αγχωμένη ή/και πολύ κουρασμένη. Μετά, και αφού έκανε εξετάσεις και αποκλείστηκαν όλες οι άλλες παθολογικές αιτίες, έμαθε ότι έπασχε από μία απλή ευαισθησία του στομαχιού που ονομάζεται «λειτουργική δυσπεψία», κατάσταση που παλαιότερα περιεγράφαν ως «νεύρωση στομάχου».

Πόσο σοβαρή είναι Αν νιώθετε τέτοια ενοχλήματα, πριν επαναπαυτείτε στην ιδέα της απλής ευαισθησίας -κυρίως όταν αυτά επαναλαμβάνονται και σας ταλαιπωρούν σε τακτά χρονικά διαστήματα-, πρέπει να επισκεφτείτε τον γιατρό σας, για να αποκλειστούν

A close-up, low-angle shot of a woman's face, tilted back slightly. She has bright red lipstick on her lips and is holding a silver and orange lipstick brush to her mouth. Her eyes are looking upwards. The background is a blurred green, suggesting foliage. In the bottom left corner, there are overlapping yellow and white circular graphic elements.

BEAUTY

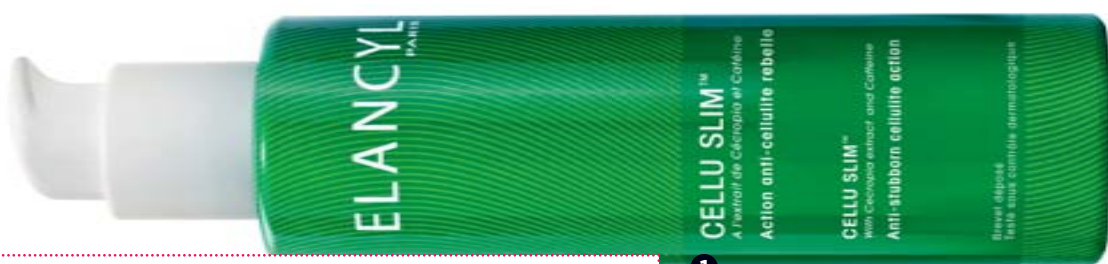
Beauty

&

ΤΟΥ
καλοκαιριού

Ναι ή όχι στην αποτρίχωση με λέιζερ;
Μπότοξ; Υπάρχουν καλλυντικά που το
αντικαθιστούν; Τι είναι οι CC κρέμες;
Εσείς ρωτάτε και εμείς απαντάμε με
τη βοήθεια των ειδικών.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**



Q Έχω υπερδευτεί με την πληθώρα αδυνατιστικών προϊόντων και δεν ξέρω τι να διαλέξω.

Αν έχετε πρόβλημα τοπικού λίπους και αρκετά έντονη κυτταρίτιδα, ποντάρετε σε συνθέσεις που περιέχουν ένα από τα καλύτερα λιποδιαλυτικά συστατικά, την καφεΐνη, καθώς και σε συστατικά που διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος, άρα και τη γρηγορότερη αποβολή τοξινών, όπως είναι το πιπέρι. Χρησιμοποιείτε το προϊόν καθημερινά στα σημεία που εμφανίζουν ατέλειες με κυκλικές κινήσεις, ακολουθώντας τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Επίσης, αυτό που πρέπει να προσέξετε είναι να έχει λεπτόρρευστη σύνθεση που απορροφάται εύκολα και σας επιτρέπει να ντυθείτε αμέσως. Ένα από τα καλύτερα προϊόντα αυτής της κατηγορίας είναι ο ορός Cellu-Slim, της Elancyl (1), χωρίς parabens. Φυσικά, δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι η αποτελεσματικότητα κάθε προϊόντος εξαρτάται και από την τήρηση των οδηγιών, αλλά και από έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Q Τα μαλλιά μου είναι σπαστά, φριζαρισμένα και άγρια εξαιτίας διάφορων τεχνικών επεξεργασιών και σκέφτομαι να κάνω θεραπεία με κερατίνη. Τι πρέπει να προσέξω;

Η θεραπεία με κερατίνη συνιστάται σε περιπτώσεις όπως η δική σας. Επίσης, διευκολύνει όσες έχουν πολύ σγουρά μαλλιά, που θέλουν να τα ισιώσουν. Η διαδικασία απαιτεί γύρω στις 2 ώρες στο κομμωτήριο, το κόστος κυμαίνεται από 150€ έως 300€, ενώ κάποιες συνθέσεις περιέχουν φορμαλδεΐδη ή παράγωγά της. Μια εναλλακτική λύση, πιο οικονομική, είναι τα προϊόντα καθαρισμού και περιποίησης με κερατίνη, όπως η ολοκληρωμένη σειρά Phytokeratine, της Phyto, με φυτική κερατίνη, και η σειρά Keratinology, της Sunsilk, με σύμπλεγμα κερατίνης. Επιπλέον, υπάρχουν και διατροφικά συμπληρώματα με κερατίνη, που βοηθούν στην ενδυνάμωση των μαλλιών και όχι μόνο, όπως για παράδειγμα τα Κερατίνη 250SF, της Superfoods (2), με κερατίνη και κολλαγόνο.

Q Με ποιον τρόπο μπορώ να πετύχω το εφέ smokey eyes και να το διατηρήσω αναλλοίωτο;

Εφαρμόζετε μια σκιά στο περίγραμμα των ματιών με τον δείκτη σας είτε με ένα πινελάκι-σφουγγαράκι, εξηγεί ο make-up artist Γρηγόρης Πυρπύλης. Η ακρίβεια δεν παίζει ρόλο εδώ. Οπότε, δεν πειράζει αν δεν κάνετε τέλειο περίγραμμα. Έπειτα, πάλι με τον δείκτη ή το πινελάκι, μουντζουρώνετε το περίγραμμα με κινήσεις δεξιά-αριστερά και ολοκληρώνετε με μάσκα. Ιδανικές σκιές που παραμένουν αναλλοίωτες και φεύγουν με ένα απλό ντεμακιγιάζ είναι οι κρεμώδεις EyeStudio Color Tattoo 24h, της Maybelline New York (3), που απλώνονται ομοιόμορφα χωρίς να αλλοιώνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν είστε οπτικός τύπος, μπειτε στο You Tube και βρείτε διάφορα βιντεάκια που δείχνουν παρόμοιους τρόπους για να πετύχετε το look.

Q Τώρα τελευταία γίνεται πολύ συχνά λόγος για τη χρήση βλαστοκυττάρων στην παρασκευή καλλυντικών. Είναι όντως το μέλλον της κοσμετολογίας ή πρόκειται απλώς για μια τάση;

«Τα βλαστοκύτταρα είναι κύτταρα που αναπαράγονται διαρκώς και έχουν την ικανότητα να μετατρέπονται σε οποιοδήποτε άλλο είδος κυττάρου στο σώμα ενός οργανισμού. Σίγουρα τα δικά μας βλαστοκύτταρα, που παίρνουμε από το λίπος (αφαιρείται με λιπαναρρόφηση), λειτουργούν σαν ενέσιμη θεραπεία. Όσον αφορά την ύπαρξη των φυτικών βλαστοκυττάρων στα καλλυντικά, είναι σίγουρα μια νέα τάση, την αποτελεσματικότητά της οποίας θα κρίνει ο χρόνος», λέει η κ. Βάλια Μουσάτου, δερματολόγος. Και ο κ. Τόλης Γιακουμάκης, Scientific & Training Manager της L'Oréal Cosmétique Active Hellas, προσθέτει: «Η απόδειξη του ρόλου των βλαστοκυττάρων του δέρματος στην αντιμετώπιση της γήρανσης είναι το επόμενο μεγάλο βήμα στον τομέα της κοσμετολογίας».

1



2



3

ΔΙΩΞΕΤΕ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΤΑ ΚΙΛΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το άγχος σας σπρώχνει σε ένα συνεχές και ανελέητο τσιμπολόγημα και σαμποτάρει κάθε προσπάθειά σας να αδυνατίσετε; Κι όμως, υπάρχει λύση για να ξαναβρείτε τη σιλουέτα σας και να την κρατήσετε για πάντα!

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΕΝΗ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ**

Το συνεχές τσιμπολόγημα είναι μια προσφιλή συνήθεια, κυρίως για εκείνους που προσπαθούν, δυσκολεύονται ή ακόμη και βασανίζονται να χάσουν κιλά. Ένα μικρό σνακ που κάποιος συνάδελφος σας κερνάει μέσα στην ημέρα, το φαγητό του παιδιού, που το τρώτε για να μην το πετάξετε, μια μικρή σοκολατίτσα που θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα... πάντα υπάρχει κάποια αφορμή μέσα στην ημέρα για να γευτείτε κάτι «απαγορευμένο». Οι βασικοί λόγοι που συμβαίνει αυτό, σύμφωνα με τους ψυχολόγους, είναι τρεις: η παρόρμηση, η έλλειψη πειθαρχίας και το ότι χρησιμοποιείτε το φαγητό για να νιώσετε καλύτερα. Αλλά και οι τρεις λόγοι έχουν τη βάση τους σε έναν και πολύ σοβαρότερο: το στρες.

Το προφίλ σας

Οι δίαιτες είναι η εμμονή σας. Μάλιστα, η ιδέα του να χάσετε κιλά σας απασχολεί σε τόσο έντονο βαθμό, που σας κάνει να ανεβαίνετε τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα στη ζυγαριά. Συνήθως επιλέγετε ελαφριά γεύματα και light προϊόντα. Αποφεύγετε τα λιπαρά και τη ζάχαρη και όταν βγαίνετε ελέγχετε την κατανάλωση ποτών, γλυκών και μεγάλων ποσοτήτων ψωμιού. Ωστόσο, όταν το βράδυ μένετε σπίτι, η σκέψη σας κολάει σε εκείνο το πακέτο πατατόκια με sour cream ή εκείνη τη σακούλα των

παιδιών με γαριδάκια. Τελικά την ανοίγετε και δεν πέφτετε στο κρεβάτι αν δεν την καταναλώσετε ολόκληρη!

ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ

Πορήθια και μικρά γεύματα

Τρώτε το λιγότερο τρία γεύματα την ημέρα και μην παραλείπετε κανένα γεύμα (ειδικά το πρόγευμα). Καταναλώνετε ένα γεύμα ή σνακ κάθε 4 ώρες, για να εξασφαλίσετε τις ανάγκες του οργανισμού σας σε θρεπτικά συστατικά. Οι

“ ΠΑΡΤΕ ΤΟ
ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΟ ΣΑΣ
ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ
ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ ΜΕ
ΕΝΑ ΑΦΕΨΗΜΑ
ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ Ή
ΒΑΛΕΡΙΑΝΑΣ ”

καλύτερες επιλογές για σνακ είναι τα φρούτα (φρέσκα ή αποξηραμένα), οι ξηροί καρποί, το γάλα και το γιαούρτι χαμηλών λιπαρών. Με το να παραλείπετε γεύματα δεν βοηθάτε τον εαυτό σας στο να χάσει κιλά. Το σώμα σας χρειάζεται ενέργεια, αλλά και πειθαρχία στα γεύματα. Οι βραδινές σας επιδρομές οφείλονται στο ότι νιώθετε συχνά ότι δεν τρώτε όσο χρειάζεται και

τά τη διάρκεια της ημέρας, οπότε και ο εγκέφαλός σας δίνει σήμα ότι «πρέπει» να φάτε κάτι ανθυγιεινό!

Μην καταργείτε τους υδατάνθρακες

Πολλοί είναι αυτοί που θεωρούν τους υδατάνθρακες παχυντική και ανθυγιεινή τροφή, όταν όμως συνδυάζονται σωστά (π.χ. με λαχανικά) μπορούν να γίνουν μια πολύ καλή τροφή. Οι υδατάνθρακες μας προσφέρουν την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να κινηθούμε, να σκεφτούμε και να γίνουν όλες οι απαραίτητες λειτουργίες του σώματός μας. Ακόμη, είναι η βασική πηγή ενέργειας του εγκεφάλου μας και του νευρικού μας συστήματος. Όμως, για να επωφεληθούμε στο μέγιστο βαθμό από αυτούς, πρέπει να τους καταναλώνουμε με μέτρο και να τους εντάσσουμε σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Χρειάζονται και τα λιπαρά

Ως γνωστό, υπάρχουν τα καλά και τα κακά λιπαρά. Για παράδειγμα, τα λιπαρά ψάρια (π.χ. ο σολομός, η ρέγγα και το σκουμπρί), το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί περιέχουν καλά λιπαρά. Αντίθετα, το βούτυρο, τα λιπαρά κρέατα, τα παχιά τυριά και τα έτοιμα τρόφιμα, όπως τα κέικ και τα γλυκά, ανήκουν στα τρόφιμα που μας επιβαρύνουν με κακά λιπαρά. Βέβαια, ακόμα και τα κα-

