Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 210
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2015

vita

Τα fitness trends του 2015

BEAUTY
Οι νέοι κανόνες του μπότοξ

ΜΑΡΤΥΡΙΑ
Μαμά μετά από 5 χρόνια εξωσωματικών

ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ
ΤΙ ΔΕΙΧΝΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΑΠΙΣΤΙΑ:
Μένω ή φεύγω;

Quiz
Γιατί δεν κοιμάμαι καλά;

Body & Mind

- Kale, chia, quinoa: Πώς μαγειρεύονται
- Κρύωμα: Γιατροσόφια απ' όλο τον κόσμο
- Ο σαμπούκος στο εναλλακτικό μικροσκόπιο

ΛΙΠΑΡΑ
Μην τα φοβάστε

Workout
Κάψτε θερμίδες σε 10΄

3,90 €
9 771108 603004 02

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Περιεχόμενα

Υγεία

18 ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ Τι αποκαλύπτει για την υγεία μας

22 ΑΫΠΝΙΑ Ένα quiz που φανερώνει τους κλέφτες του ύπνου

24 ΜΑΡΤΥΡΙΑ Μαμά μετά από 5 χρόνια εξωσωματικών

26 ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ VS ΗΜΙΚΡΑΝΙΑΣ Ξεκαθαρίζουμε αυτήν καθώς και άλλες 6 διαφορές

28 ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ Από το φαρμακείο μέχρι το ιατρείο όλοι οι τρόποι που δυναμώνουν τα μαλλιά

34 ΦΙΛΙ Τι προκαλεί στο σώμα και την ψυχή

36 ΟΣΦΡΗΣΗ Αλήθεια και μύθοι γι' αυτήν την πολύτιμη αίσθηση

38 ΧΙΚ, ΧΙΚ Από τον λόξιγκα μέχρι το φτέρνισμα, αποκωδικοποιούμε τους ήχους του σώματος

42 ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ Τα ίσια παπούτσια και τα δυνατά αντισηπτικά είναι απαραίτητα;

46 ΖΕΣΤΗ Ή ΚΡΥΟ Όταν η θεραπεία εξαρτάται από τη θερμοκρασία

48 ΓΡΙΠΗ Τι συμβαίνει με τη φετινή;

Ψυχολογία

50 ΑΠΙΣΤΙΑ Η επόμενη μέρα

52 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Πότε τις δίνουμε και πότε τις ζητάμε

54 ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ Γιατί παρασυρόμαστε και ψωνίζουμε περισσότερα;

56 UP-DOWN Αλλάξτε συνήθειες, αλλάξτε διάθεση

Body & Mind

60 ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ Chia, kale, κινόα και πώς να τις μαγειρέψετε

64 ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ Από κάθε γωνιά της Γης

66 ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ Αλήθεια, τι τρώνε οι γιόγκι;

68 ΣΑΜΠΟΥΚΟΣ Ένα βότανο γεμάτο οφέλη στο μικροσκόπιο

70 DIY Γάντζοι κουζίνας

74 FOOD EXPERTS Τα μυστικά που μας χαλαρώνουν

Beauty

80 **NEWS** Τα νέα της ομορφιάς

82 Hair news

84 **ΔΕΡΜΑ** Όταν η πόλη φταίει για το κουρασμένο δέρμα

88 **ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ** Φροντίδα με φυτικά έλαια

90 **BOTOX** Νέα εποχή, νέοι κανόνες για τις ενέσεις της νεότητας

Διατροφή

94 Food news

96 **AGE DIET** Τρώμε σύμφωνα με την ηλικία μας

98 **ΛΙΠΑΡΑ** Βάζουμε τα σωστά στο πιάτο

102 **ΛΑΧΑΝΙΚΑ** Οι πράσινοι σωματοφύλακες

104 **ΣΝΑΚ** Επιλέγουμε αυτό που μας ταιριάζει

106 **FOOD ANATOMY** Στο ρυζόγαλο

107 **DIET CORNER** Δίαιτα μετά τις γιορτές

108 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ**, 4 νόστιμες σούπες

Fitness

114 Fitness news

116 **TRENDS** Οι τάσεις στο fitness για το 2015

118 **WORKOUT** Μίνι προγράμματα για καύσεις σε 10΄

120 **I DID IT!** Δοκιμάσαμε την ξιφασκία

122 **ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Ρούχα και αξεσουάρ που τονίζουν τη θηλυκότητα

124 **RELAX** Οι ασκήσεις που διώχνουν την ένταση

Μόνιμες στήλες

7 Vita news

16 Eco news

41 **SMALL TALK** Με τη Μαρία Κωνσταντάκη

72 **BOOKSTORE** Οι νέες κυκλοφορίες που προτιμήσαμε

128 Μια βόλτα στην αγορά

130 **FIT AND FAMOUS** Julianna Margulies

vita
ΤΕΥΧΟΣ 210
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2015

ΕΚΔΟΤΡΙΑ Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ 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
Νίκη Ψάλτη (υπεύθυνη ιατρικού, Vita news, psalti@dolnet.gr), Άννα Δάλλα (adalla@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantonopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vpapasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@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
Τηλέφωνο και fax: 2310-24.11.97
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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Farré Frédéric/MC Syndication/www.iml.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

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:
ΠΑΥΛΟ ΣΑΚΚΑ, ψυχίατρο-νευρολόγο, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, **ΠΑΥΛΟ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗ**, ωτορινολαρυγγολόγο, επίκουρο καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΓΙΩΡΓΟ-ΜΙΧΑΗΛ ΚΛΗΜΗ**, αναπληρωτή καθηγητή Διοίκησης και Μάρκετινγκ στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΔΗΜΑΚΑ**, αλλεργιολόγο, διευθύντρια Αλλεργιολογικής Μονάδας στο Σισμανόγλειο Νοσοκομείο, **ΧΑΡΗ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟ,** MD, PhD, χειρουργό ορθοπεδικό, διδάκτορα Πανεπιστημίου Αθηνών, διευθυντή Α΄ Ορθοπεδικής Κλινικής Θεραπευτηρίου «Υγεία» Αθηνών, επίτιμο γιατρό της Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου, **ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΕΡΓΕΛΕΤΖΗ**, ειδικό γιατρό αποκατάστασης, διευθυντή Τμήματος Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης του Νοσοκομείου «Ερρίκος Ντυνάν», **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο. **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, **ΔΡ. ΘΕΟΛΟΓΟ ΣΙΟΥΤΗ,** εμφυτευματολόγο-χειρουργό οδοντίατρο, **ΣΤΕΛΙΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΜΕΡΜΙΓΚΗ**, πνευμονολόγο-ειδικό γιατρό διαταραχών ύπνου, **ΑΝΔΡΕΑ ΜΠΑΖΑΙΟ**, μαιευτήρα-γυναικολόγο, μέλος του Βρετανικού Βασιλικού Κολεγίου Μαιευτήρων-Γυναικολόγων, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδικό χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα, χειρουργό γυναικολόγο, **ΣΠΥΡΟ Κ. ΤΣΑΓΚΑΡΗ,** χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο, **ΒΙΚΥ ΨΑΘΑ**, χειρουργό οφθαλμίατρο, **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ**, φαρμακοποιό, **ΓΙΑΝΝΗ ΑΓΝΙΑΔΗ**,καθηγητή Φυσικής Αγωγής, **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ**, καθηγητή Φυσικής Αγωγής, κλινικό εργοφυσιολόγο, κινησιολόγο, κινησιοθεραπευτή, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΒΕΝΙΑ ΔΕΛΗΚΑΤΕΡΙΝΗ**, σύμβουλο Aware Parenting, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΚΩΣΤΑ**, ψυχοθεραπευτή Gestalt, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ**, ψυχολόγο, Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, πρόεδρο του Δ.Σ. του «MAZI», **ΝΤΟΡΑ ΜΙΝΟΥ**, ψυχολόγο-οικογενειακή σύμβουλο, **ΛΑΜΠΡΟ ΜΕΛΙΣΤΑ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθυντή της επιστημονικής ομάδας του διατροφικού portal «Νέα διατροφής», **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.), **ΑΒΡΑΑΜ ΚΑΖΗ,** κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΟΤΟΥΡΟΥ**, MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΥΡΙΑΚΟ ΡΕΠΠΑ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΓΙΩΡΓΟ ΚΟΥΖΟΥΜΗ**, οπτομέτρη, διευθυντή Τμήματος Φακών Επαφής «Optical Papadiamantopoulos», **ΔΗΜΗΤΡΑ ΖΑΧΟΥ**, προπονήτρια ξιφασκίας στον Αθλητικό Όμιλο Φιλοθέης Ψυχικού «Η ίριδα», **ΘΑΝΑΣΗ ΚΑΙΣΑΡΗ,** σεφ στο εστιατόριο «Mezzaluna» στο Κεφαλάρι, και την **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΟΥΚΑ**, πιστοποιημένη δασκάλα Pilates, Yoga, Pilates Swing και Prenatal Fitness.

Ομάδα αίματος:
Τι δείχνει για την υγεία μας

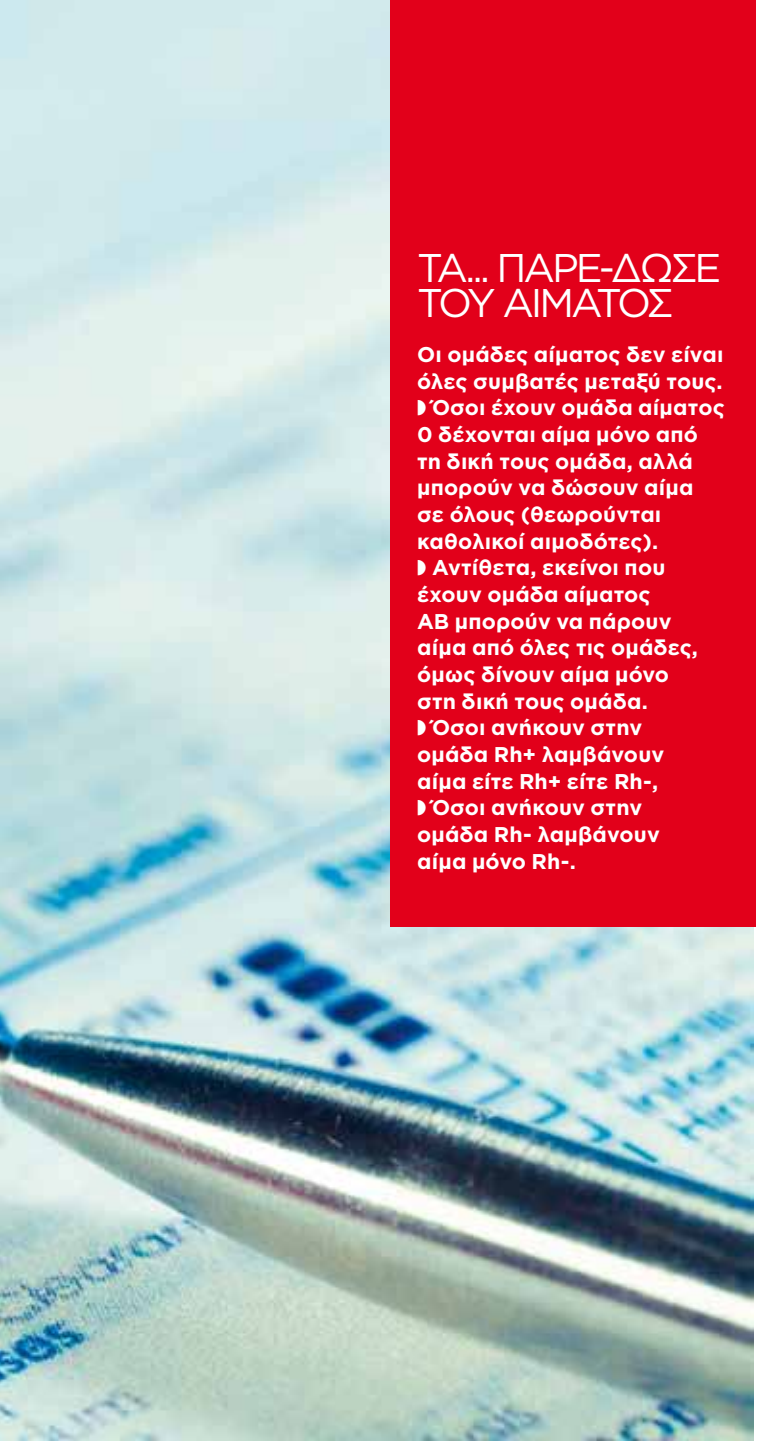
Θα μπορούσε η ομάδα αίματος να καθορίσει τη γονιμότητά μας, το πόσο συχνά αρρωσταίνουμε ή το πόσο ευάλωτοι είμαστε να εκδηλώσουμε έλκος;

Από τη Βάσω Παπασούλη

Η ομάδα αίματος δεν παίζει ρόλο μόνο στην εγκυμοσύνη ή σε περιπτώσεις μεταγγίσεων, όπως πιστεύουμε οι περισσότεροι. Ένας περιορισμένος αριθμός κλινικών δοκιμών έχει δείξει ότι υπάρχει στατιστική συσχέτιση ανάμεσα στις ομάδες αίματος και την αντίσταση του οργανισμού μας σε λοιμώξεις, καθώς επίσης και τη γενετική προδιάθεσή μας σε συγκεκριμένες ασθένειες.

Ζουμ στις ομάδες

Οι ομάδες αίματος είναι βασικά τέσσερις, οι Α, Β, ΑΒ και 0, ωστόσο, σύμφωνα με το σύστημα Ρέζους (Rh), διπλασιάζονται, αφού κάποιος μπορεί να είναι, για παράδειγμα, Α+ ή Α-. Η ομάδα αίματος κάθε ανθρώπου εξαρτάται από τα γονίδια που κληρονομεί από τους γονείς του και καθορίζεται από τα αντιγόνα (τα ανοσοποιητικά συστήματα άμυνας Α, Β, ΑΒ και 0) που φέρουν στην επιφάνειά τους τα ερυθρά αιμοσφαίρια του οργανισμού. Τα αντιγόνα είναι αυτά που, σύμφωνα με την επικρατέστερη ερμηνεία, κάνουν κάποιες ομάδες αίματος να είναι περισσότερο ευάλωτες συγκριτικά με άλλες σε ορισμένες ασθένειες. Αν, για παράδειγμα, ανήκουμε στην ομάδα αίματος Α και το σώμα μας «πολιορκείται» από ένα μικρόβιο ή ιό, η δομή του



ΤΑ... ΠΑΡΕ-ΔΩΣΕ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Οι ομάδες αίματος δεν είναι όλες συμβατές μεταξύ τους.
Όσοι έχουν ομάδα αίματος 0 δέχονται αίμα μόνο από τη δική τους ομάδα, αλλά μπορούν να δώσουν αίμα σε όλους (θεωρούνται καθολικοί αιμοδότες).
Αντίθετα, εκείνοι που έχουν ομάδα αίματος AB μπορούν να πάρουν αίμα από όλες τις ομάδες, όμως δίνουν αίμα μόνο στη δική τους ομάδα.
Όσοι ανήκουν στην ομάδα Rh+ λαμβάνουν αίμα είτε Rh+ είτε Rh-,
Όσοι ανήκουν στην ομάδα Rh- λαμβάνουν αίμα μόνο Rh-.

οποίου μοιάζει με το αντιγόνο Α, ο οργανισμός θα ξεγελαστεί και θα το αντιμετωπίσει -αρχικά τουλάχιστον- ως φιλική ουσία. Αντίθετα, αν ανήκουμε στην ομάδα Β, ο οργανισμός θα καταλάβει ότι ο εισβολέας είναι εχθρικός και θα αρχίσει αμέσως να του αντιστέκεται.

Υπολογίζεται ότι περίπου το 41% του παγκόσμιου πληθυσμού έχει ομάδα αίματος 0, το 32% έχει ομάδα αίματος Α, το 22% έχει ομάδα αίματος Β και μόλις το 5% έχει ομάδα αίματος AB.

Ομάδα αίματος 0

ΤΑ ΙΣΧΥΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Δυνατή καρδιά: Έρευνα του Πανεπιστημίου της Πενσιλβανίας, που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «The Lancet», έδειξε ότι τα άτομα με ομάδα αίματος 0, ακόμη και αν φέρουν το γονίδιο Adamts7, το οποίο αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος, είναι λιγότερο επιρρεπή στις καρδιοπάθειες. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι έχουν χαμηλή χοληστερίνη.
- Χαμηλό ποσοστό θρομβώσεων: Το αίμα τους στατιστικά δεν έχει σε μεγάλη ποσότητα τον θρομβωτικό παράγοντα που κάνει το αίμα να πήζει ευκολότερα.
- Μικρό ποσοστό εκδήλωσης καρκίνου και κυρίως καρκίνου του μαστού και των πνευμόνων.
- Μικρότερος κίνδυνος θανάτου από ελονοσία συγκριτικά με τις άλλες ομάδες αίματος.
- Γερά δόντια.

ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

- Πεπτικό έλκος: Όσοι έχουν ομάδα αίματος 0 είναι πιο ευάλωτοι στη μόλυνση με το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού (H. pylori), το οποίο ενοχοποιείται για πεπτικά έλκη. Παραδόξως, όμως, δεν αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του στομάχου.
- Υπογονιμότητα: Οι γυναίκες έχουν διπλάσιες πιθανότητες να παράγουν λιγότερα και χειρότερης ποιότητας ωάρια σε σχέση με όσες ανήκουν στις άλλες ομάδες, με συνέπεια να δυσκολεύονται περισσότερο να συλλάβουν.
- Παχυσαρκία: Σύμφωνα με έρευνα από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Bispebjerg της Κοπεγχάγης, οι άνδρες φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς στην αύξηση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα αν εργάζονται σε χώρους με έντονη ρύπανση. Οι ερευνητές θεωρούν ότι η ρύπανση προκαλεί χρόνιες φλεγμονές στο σώμα τους, οι οποίες οδηγούν στη συσσώρευση λίπους.
- Κατάθλιψη: Παρουσιάζουν συχνότερα συμπτώματα κατάθλιψης και αυτό πιθανολογείται ότι οφείλεται στην αυξημένη έκκριση ουσιών που παίζουν αρνητικό ρόλο στη διάθεση, όπως π.χ. η κορτιζόλη.
- Συχνότερες διαταραχές του θυρεοειδούς αδένα.
- Αυξημένο ποσοστό αρθρίτιδων σε σχέση με άλλες ομάδες αίματος.
- Μεγαλύτερες πιθανότητες εκδήλωσης αλλεργιών και ειδικότερα άσθματος.
- Περισσότερα περιστατικά μελανώματος και καρκίνου της ουροδόχου κύστης.

Ομάδα αίματος Α

ΤΑ ΙΣΧΥΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Καλύτερη γονιμότητα: Στατιστικά οι γυναίκες γεννιούνται με περισσότερα και καλύτερης ποιότητας ωάρια και επομένως έχουν αυξημένες πιθανότητες σύλληψης. Επιπλέον, ο αριθμός των ωαρίων τους μειώνεται με βραδύτερο ρυθμό με το πέρασμα του χρόνου.
- Χαμηλά ποσοστά εμφάνισης καρκίνου της ουροδόχου κύστης και μελανώματος.

ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

- Ευαίσθητο στομάχι: Σύμφωνα με μελέτη του Ινστιτούτου Καρολίνσκα της Σουηδίας, τα άτομα

Πώς μαγειρεύουμε 3 υπερτροφές

Πειστήκαμε από τα πολλαπλά οφέλη υπερτροφών όπως οι σπόροι chia και αποφασίσαμε να τις εντάξουμε στη διατροφή μας. Τι κάνουμε, όμως, με το κουτί κινόα, που περιμένει στωικά εδώ και μέρες στο ντουλάπι μας, και πώς να μαγειρέψουμε το kale με γευστικό τρόπο;

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Σπόροι chia

ΩΜΟΙ

Προσθέτουμε 1-2 κουταλιές από τους σπόρους chia στο γιαούρτι ή στο γάλα μας μαζί με άλλα δημητριακά ή σε ένα κυπελλάκι με τυρί κότατζ. Εναλλακτικά, μπορούμε να φτιάξουμε ένα σάντουιτς με τονοσαλάτα ή αυγοσαλάτα, στην οποία θα προσθέσουμε τους σπόρους. Αν τους προτιμάμε τραγανούς, απλώς τους πασπαλίζουμε πάνω από οποιαδήποτε σαλάτα, ακόμα και πατατοσαλάτα ή κρύα σαλάτα ζυμαρικών.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟΙ

Κάντε τους αλεύρι: Χτυπάμε τους σπόρους στο μπλέντερ και τους χρησιμοποιούμε αντί για αλεύρι για όλες τις χρήσεις. Μπορεί να αντικαταστήσει εξ ολοκλήρου το κανονικό αλεύρι ή και ένα μόνο μέρος του. Δοκιμάστε αρχικά

Προσθέστε τους στα καθημερινά σας πιάτα: Βάζουμε 1/4 του φλιτζανιού (60 ml) σπόρους chia σε οποιοδήποτε φαγητό κατσαρόλας. Μία ακόμα ιδέα είναι να αντικαταστήσουμε με chia το τρίμμα φρυγανιάς που χρησιμοποιούμε στην παρασκευή μπιφτεκιών. Για κάθε 450 γρ. κιμά, βάζουμε 1-2 κουταλιές σπόρους. Επιπλέον, μπορούμε να ρίξουμε 2 κουταλιές chia σε ομελέτες, scrambled eggs ή άλλα πιάτα με βάση τα αυγά ή να πασπαλίσουμε με μια πρέζα σπόρους τις αγαπημένες μας τηγανητές πατάτες.
Βάλτε τους σε σούπες και σάλτσες: Ρίχνουμε 2-4 κουταλιές σπόρους chia σε οποιαδήποτε σούπα ή σάλτσα και τους αφήνουμε για 10-30΄ να λιώσουν, ανακατεύοντας καλά.

να αντικαταστήσετε το ένα τέταρτο με αλεύρι από σπόρους chia και για τα υπόλοιπα 3 μέρη χρησιμοποιήστε κανονικό αλεύρι. Εναλλακτικά, μπορούμε να τους χρησιμοποιήσουμε ολόκληρους στην παρασκευή ψωμιού ή γλυκών (π.χ. μπισκότα).

ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ

Smoothie: Βάζουμε 1-2 κουταλιές σπόρους chia σε μπολ με νερό και τους αφήνουμε για 10-15΄ ή τους χτυπάμε ξηρούς στο μπλέντερ. Στη συνέχεια, τους χρησιμοποιούμε σε οποιοδήποτε smoothie. Μια κλασική συνταγή είναι να χτυπήσουμε στο μπλέντερ 2 κουταλιές chia μαζί με 1 φλιτζάνι μούρα και 2 φλιτζάνια γάλα.

Τσάι: Ρίχνουμε 1 κουταλιά σπόρους chia σε 250 ml οποιουδήποτε ζεστού ροφήματος και τους αφήνουμε για λίγα λεπτά μέχρι να διαλυθούν.

Οι νέοι κανόνες του μπότοξ

Λιγότερη ποσότητα, πιο σπάνιες επισκέψεις, αποτελέσματα που διαρκούν περισσότερο. Οι ενέσεις νεότητας μπαίνουν σε μια νέα εποχή.

Από τη Μαρίλη Ευφραιμίδη

Μετά από δεκαετίες γεμάτες ανέκφραστα βλέμματα και ατσαλάκωτα μέτωπα, το μπότοξ μπαίνει σε μια νέα εποχή. Το φάρμακο με τη δεύτερη πιο αναγνωρίσιμη εμπορική ονομασία στον κόσμο, μετά το βιάγκρα, ξεκίνησε την «καριέρα» του το 1989 ως μία οφθαλμολογική θεραπεία για τον σπασμό του βλεφάρου. Όταν οι γιατροί ανακάλυψαν την ευχάριστη «παρενέργεια» που είχε στις ρυτίδες της περιοφθάλμιας περιοχής, άρχισαν να το χρησιμοποιούν για αντιγηραντικούς σκοπούς. Σήμερα αποτελεί το μπεστ-σέλερ των αισθητικών επεμβάσεων, με πωλήσεις που το 2013 έφτασαν τα 2 δισεκατομμύρια δολάρια, και χρησιμοποιείται ως πανάκεια για μία σειρά προβλημάτων, από την υπεριδρωσία μέχρι τις ημικρανίες. Συγχρόνως, έχει γίνει στοιχείο lifestyle, αφού πρωταγωνιστεί σε όλων των ειδών τις κοινωνικές περιστάσεις, από μπότοξ-πάρτι με VIP guestlist μέχρι μπότοξ-διακοπές σε medi-spa. Τώρα, με αρκετά χρόνια πείρας από τις εφαρμογές του, οι πλαστικοί χειρουργοί αλλάζουν τους κανόνες του μπότοξ.

Photo: Faure Frédéric/MC Syndication/www.imi.gr

Τέλειο workout σε 10΄

Μίνι προγράμματα γυμναστικής που γίνονται και στο σπίτι, θέλουν μόνο 10΄ για να ολοκληρωθούν και υπόσχονται τέλειο αποτέλεσμα.

Από τη Νίκη Ψάλτη

Αν το πρόγραμμά σας είναι πολύ φορτωμένο και δυσκολεύεστε να βρείτε τη μισή με μία ώρα που χρειάζεται για να πάτε στο γυμναστήριο, μην απογοητεύεστε. Με τις κατάλληλες ασκήσεις, ένα στρώμα, ένα σκοινάκι και το βάρος του ίδιου του σώματός σας, μπορείτε να κάνετε μίνι προγράμματα ασκήσεων στο σαλόνι του σπιτιού σας. Χρειάζονται μόνο 10΄ για να τα ολοκληρώσετε, αλλά καλό είναι να τα επαναλαμβάνετε μέρα παρά μέρα αν θέλετε να δείτε αποτελέσματα στο σώμα σας. Το μυστικό είναι να κάνετε όσες πιο πολλές επαναλήψεις μπορείτε σε διάστημα 10΄, με ελάχιστα διαλείμματα και πολλή όρεξη! Καλή επιτυχία.

Tip: Προτού ξεκινήσετε το πρόγραμμα της επιλογής σας, κάντε ένα ήπιο τροχάδην για 3-5΄, ώστε να ζεσταθείτε.