Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 200
ΜΑΡΤΙΟΣ 2014

vita

vita NATURAL BEAUTY AWARDS 2013

Ψυχολογία

Εσείς γιατί τρώτε;

ΥΓΕΙΑ
Οδηγός για το άσθμα

Body & Mind

- Yoga therapy
- Μαύρη σοκολάτα
- Eco-sites

6 ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Λιπογλυπτική
με νέες τεχνολογίες

Paleo-Diet: Η νέα μόδα

ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ
Ο ΑΔΕΝΑΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΟΡΙΖΕΙ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ 7 ΗΜΕΡΩΝ

>διατροφή >άσκηση >ευεξία

3,90 €
9 771108 603004 03

Υγεία

22 **ΕΥΤΥΧΙΑ** Το επταήμερο πλάνο που τη φέρνει πιο κοντά

28 **ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ** Ο μαέστρος του μεταβολισμού

30 **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ** Πού μας «χτυπούν» στο σώμα;

36 **ΦΟΒΟΣ** Μπορούμε να τον ξεπεράσουμε

40 **ΑΣΘΜΑ** Θα παίρνω φάρμακα για πάντα;

42 **ΤΣΕΚΑΠ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ** Τα σημάδια της κακής διατροφής στην υγεία

46 **ΠΙΕΣΗ** Νέοι τρόποι να τη ρίξουμε

48 **ΨΥΧΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ** Έξι μυστικά που μας βοηθούν να την κατακτήσουμε

52 **ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟ ΕΝΤΕΡΟ** Πώς να το ηρεμήσουμε

56 **ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Μυστικά για περισσότερες καύσεις

58 **ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΤΕ;** Ποια είναι η δική σας «προσωπικότητα φαγητού»;

36

Body & Mind

70 **ΠΑΥΣΙΠΟΝΗ ΓΙΟΓΚΑ** Οι ασάνες που μας ανακουφίζουν

74 **ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ** Στο εναλλακτικό μικροσκόπιο

76 **ΠΟΝΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΥ** Οι εναλλακτικές λύσεις

80 **SITES** Από την οικολογία έως τη χορτοφαγία διαλέγουμε τους πιο εναλλακτικούς ιστότοπους

82 **FOOD EXPERTS** Οι βοηθοί μας στο detox

editorial

Ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας, έλεγε ο Αλμπέρ Καμί. Μια μικρή πρόταση που χωράει τόσο πολλές αλήθειες μαζί. Πραγματικά, τι άλλο είναι η ζωή μας εκτός από αυτά, αλλά κυρίως αυτούς, τους ανθρώπους που επιλέξαμε; Τους συντρόφους που ερωτευτήκαμε, τους φίλους που διαλέξαμε, την οικογένεια που δημιουργήσαμε, τους ανθρώπους που αγαπήσαμε, ακούσαμε και σεβαστήκαμε; Συχνά ξεχνάμε πως η ζωή είναι κάτι παραπάνω από αυτά που αποκτήσαμε, κάτι περισσότερο από το «εγώ» μας. Είναι οι γύρω μας. Οι φίλοι, τα παιδιά μας, ο σύντροφός μας, οι συνεργάτες μας, αλλά και όλοι οι άλλοι που ζουν έξω από τον στενό και κλειστοφοβικό μας μικρόκοσμο.

Ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας, αλλά κυρίως οι άνθρωποι. Αυτοί οι άνθρωποι οι αληθινοί, οι ειλικρινείς, που δεν κρύβουν την πραγματική τους ταυτότητα και δεν σε υποχρεώνουν να κρύβεις τη δική σου! Οι άνθρωποι που αγαπάς και μπορείς να κάτσεις μαζί τους σε ένα παγκάκι και να κουβεντιάσεις ή και να μην πεις τίποτα. Αυτοί που σε αγαπούν ανυστερόβουλα και εξασκούν πάνω σου μηδενική εξουσία, που σου προσφέρουν μόνο απέραντη αγάπη.

Αυτό είναι ζωή. Οι άνθρωποι δίπλα μας. Αυτοί που μοιραζόμαστε χαρές και λύπες, που μεγαλώνουμε παρέα. Αυτοί που τους μιλάς ακόμα και όταν έχουν πεθάνει. Και η «παρουσία» τους είναι το μόνο που μπορεί να κάνει ομορφότερη την παραξενιά της ύπαρξης.

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγκελέ

skolagele@dolnet.gr

86

Beauty

86 **NATURAL BEAUTY AWARDS** Οι νικητές της χρονιάς

100 **ΛΙΠΟΓΛΥΠΤΙΚΗ** Νέες, πιο ανώδυνες τεχνολογίες

Διατροφή

106 Food news

110 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Τέσσερις υπέροχες θαλασσινές νοστιμιές

114 **ΟΛΙΚΗΣ** Τα προϊόντα που αγαπούν τη γραμμή μας

118 **PALEO-DIET** Αδυνατίζουμε τρώγοντας όπως οι άνθρωποι των σπηλαίων

122 **ΖΑΧΑΡΗ** Αποφεύγοντας τον πιο γλυκό εχθρό

124 **ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΤΟΥ** 5+1 πλεονεκτήματα γένους θηλυκού

Fitness

128 Fitness news

132 **ΤΟ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** Ιδανικό σώμα σε 7΄

134 **KRAV MAGA** Η νέα αυτοάμυνα

136 **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ** Διαλέγοντας τα κατάλληλα ρούχα

138 **ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ** Ασκήσεις για επίπεδη κοιλιά

Μόνιμες στήλες

11 Vita news

18 Ρωτήσαμε για εσάς

20 Eco news

142 Μια βόλτα στην αγορά

146 **FIT AND FAMOUS** Jennifer Aniston

118

vita
ΤΕΥΧΟΣ 200
ΜΑΡΤΙΟΣ 2014

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
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
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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Farré Frédéric/SIC/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:
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΣΥΡΙΓΟ, καθηγητή Παθολογίας-Ογκολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και διευθυντή της Ογκολογικής Μονάδας του Νοσοκομείου «Σωτηρία», ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΤΣΙΟΥΦΗ, επίκουρο καθηγητή Καρδιολογίας στην Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική και υπεύθυνο της Μονάδας Υπέρτασης στο «Ιπποκράτειο» Νοσοκομείο, ΣΤΕΦΑΝΟ Γ. ΠΑΝΤΕΛΑΡΟ, γαστρεντερολόγο, διευθυντή της Γαστρεντερολογικής Κλινικής στο «Ιατρικό» Ψυχικού, ΔΡ. ΜΙΧΑΛΗ ΒΙΚΕΛΗ, νευρολόγο, διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών και MSc in Headache Medicine, ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π. ΒΑΝΤΖΟΥ, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, ΧΡΗΣΤΟ ΒΗΣΣΑΡΙΟΥ, δερματολόγο, ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΓΑΪΤΑΝΗ, πλαστικό χειρουργό, ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ, ειδικό παθολόγο, ΣΟΦΙΑ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑ, πνευμονολόγο, ΣΠΥΡΟ Α. ΚΥΒΕΛΛΟ, γιατρό ομοιοπαθητικό, γενικό γραμματέα Έρευνας της Διεθνούς Ακαδημίας Κλασικής Ομοιοπαθητικής, ΣΑΒΒΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΓΛΟΥ, πλαστικό χειρουργό, ΜΙΛΤΙΑΔΗ ΛΑΓΙΟ, πλαστικό χειρουργό, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ, μαιευτήρα-χειρουργό-γυναικολόγο, ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΣΑΖΑΝΙΔΗ, γιατρό γαστρεντερολόγο-ηπατολόγο, ΕΛΕΝΑ ΤΖΑΜΑΝΤΑΚΗ, πλαστική χειρουργό, ΓΕΩΡΓΙΟ ΤΡΟΒΑ, ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο στο Εργαστήριο Έρευνας Μυοσκελετικών Παθήσεων «Θ. Γαροφαλίδης» του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ, δερματολόγο, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ, πλαστικό χειρουργό, μέλος της Βρετανικής και της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής, ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, ΜΙΝΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΑΚΗ, MSc Γνωστικής Ψυχολογίας και Γνωστικών Νευροεπιστημών, Πανεπιστήμιο Ιένας Γερμανίας, ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ, MSc, PgDip. ACSM, IFPA, ACE, πτυχιούχο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών, εργοφυσιολόγο, κινησιοθεραπευτή, ειδικό Αθλητιατρικής, υποψήφιο διδάκτορα Ιατρικής της Άσκησης, ΜΑΡΙΝΟ ΠΕΪΟ, καθηγητή Φυσικής Αγωγής και προσωπικό γυμναστή, ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ, MSc στην Κλινική Διατροφή, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, ΔΡ. ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου 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.), ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ, διαιτολόγο-διατροφολόγο, πτυχιούχο Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, ΜΑΡΙΑ ΛΥΜΠΕΡΗ, διαιτολόγο-διατροφολόγο, ΜΑΡΙΑ-ΧΑΡΟΥΛΑ ΜΠΡΑΒΟΥ, ολιστική ενεργειακή διατροφολόγο, ΔΑΝΙΕΛΑ ΠΙΣΙΜΙΣΗ, διαιτολόγο-αθλητική διατροφολόγο (BSc, MSc), ΛΙΑΝΑ ΠΟΥΛΙΑ, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο στο «Λαϊκό» Νοσοκομείο Αθηνών, ΝΙΚΟ ΒΑΣΜΟΥΛΑΚΗ, ρεφλεξολόγο, ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΓΚΑΓΚΑΛΗ, μάνατζερ του «Krav Maga Club», ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Sciences», ΕΥΓΕΝΙΑ ΜΗΝΑΚΟΥΛΗ, δασκάλα της γιόγκα, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΟΥΚΑ, πιστοποιημένη δασκάλα Pilates Yoga, Pilates Swing και Prenatal Fitness, και τον ΞΕΝΟΦΩΝΤΑ ΚΑΤΣΙΜΑΓΚΛΗ, σεφ στο εστιατόριο «Θαλασσινός».

«Πρόγραμμα ευτυχίας» 7 ημερών

Πιο χαρούμενοι σε 7 ημέρες ακολουθώντας ένα έξυπνο πρόγραμμα διατροφής και βάζοντας την κίνηση στη ζωή μας.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

Κάθε χρόνο τέτοια εποχή σκεφτόμαστε να κάνουμε ορισμένες αλλαγές ενόψει της άνοιξης. «Αν χάσουμε 2-3 κιλά και αποκτήσουμε επιτέλους την επίπεδη κοιλιά που ονειρευόμαστε, θα είμαστε σίγουρα πιο ικανοποιημένοι», σκεφτόμαστε. Είναι, όμως, έτσι; Μήπως τελικά το «κλειδί» της ικανοποίησης και άρα της ευτυχίας είναι να κάνουμε το μυαλό μας πιο χαρούμενο προσφέροντας στο σώμα μας ακριβώς όλα όσα χρειάζεται; Οι ειδικοί προτείνουν ένα «πρόγραμμα ευτυχίας» 7 ημερών. Στόχος είναι να νιώσουμε μέσα σε αυτό το διάστημα τόσο καλά, που να υιοθετήσουμε τις συμβουλές τους στην καθημερινότητά μας.

1 HAPPY MEAL

Συνήθως, όταν αποφασίζουμε να προσέξουμε τη διατροφή μας, το κάνουμε για να χάσουμε βάρος. Αυτήν τη φορά, θα υιοθετήσουμε νέες διατροφικές συνήθειες για να βελτιωθεί η διάθεσή μας.

Κανόνας Νο 1: 5-7 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Warwick της Μεγάλης Βρετανίας και το Κολέγιο Dartmouth των Η.Π.Α., σε μελέτη που διεξήγαγαν σε 80.000 ανθρώπους, βρήκαν ότι καταναλώνοντας περισσότερα φρούτα και λαχανικά μια ημέρα, φαίνεται να έχουμε καλύτερη διάθεση την επόμενη. Οι επιστήμονες, λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες όπως οι διανοητικές διαταραχές, η ευτυχία, η νευρικότητα, η πεσμένη διάθεση, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι 7 μερίδες (των 80 γρ. η καθεμία) φρούτων και λαχανικών καθημερινά συμβάλλουν στην ευεξία. Παλαιότερη έρευνα από το Πανεπιστήμιο Otago της Νέας Ζηλανδίας είχε καταλήξει σε παρόμοια συμπεράσματα: Τις ημέρες που τρώμε πολλά φρούτα και λαχανικά νιώθουμε πιο ήρεμοι, ευτυχισμένοι και ενεργητικοί.

Κανόνας Νο 2: 4 μερίδες ψαριού και θαλασσινών την εβδομάδα

Στη βελτίωση της μνήμης και της διάθεσης συμβάλλουν -βάσει ερευνών- τα ω-3 λιπαρά οξέα, καλή πηγή των οποίων είναι κυρίως τα λιπαρά ψάρια. Γαλλική έρευνα, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «American Journal of Clinical Nutrition», απέδωσε στα συγκεκριμένα λιπαρά οξέα και αντικαταθλιπτική δράση. Σύμφωνα με τους ειδικούς, καλό είναι να καταναλώνουμε 2-3 φορές την εβδομάδα ψάρι, όπως σκουμπρί, πέστροφα, σαρδέλα, τσιπούρα και λαβράκι, και θαλασσινά (που περιέχουν επίσης ω-3 λιπαρά οξέα, αλλά σε μικρότερη ποσότητα), όπως γαρίδες, καβούρια, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια και στρείδια.

Κανόνας Νο 3: «Έξυπνη» γλυκιά γεύση

Πλούσια σε θερμίδες και κενή σε θρεπτικά συστατικά, η ζάχαρη μας παχαίνει, μας γερνάει, συμβάλλει στην αύξηση της πίεσης... Γιατί, λοιπόν, δεν μπορούμε να απεγκλωβιστούμε από τα δεσμά της; Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι φτιαγμένος με μια έμφυτη επιθυμία για γλυκές τροφές, η οποία μας προστατεύει από δηλητηριώδη φυτά με πικρή γεύση. Επιπλέον, το συστατικό που συνδέεται με την αίσθηση του γλυκού δεν είναι άλλο από τους υδατάνθρακες, οι οποίοι είναι άμεσα συνδεδεμένοι με την ανατροφοδότηση του νευρικού μας συστήματος με τα απαραίτητα «καύσιμα». Αντί, λοιπόν, να εξοστρακίζουμε τη γλυκιά γεύση από τη διατροφή μας, αρκεί να μάθουμε να ικανοποιούμε τον ουρανίσκο μας με ισορροπημένες επιλογές. Άλλωστε, τα τρόφιμα που αποτελούν τη βάση της πυραμί-

Photos bauer/www.imi.gr

δας της διατροφής, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, οι ξηροί καρποί, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά, είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και έχουν από τη φύση τους γλυκιά γεύση. Όσο για την επιλογή του γλυκού, λίγη μαύρη σοκολάτα μπορεί να ικανοποιήσει την επιθυμία μας, τονώνοντας παράλληλα τον οργανισμό μας, χάρη στους υδατάνθρακες που περιέχει, και ενισχύοντας την καλή διάθεση λόγω της θεοβρωμίνης και της φαινυλαιθυλαμίνης, που επιδρούν θετικά στο νευρικό μας σύστημα και έχουν σχετιστεί με αντικαταθλιπτική δράση.

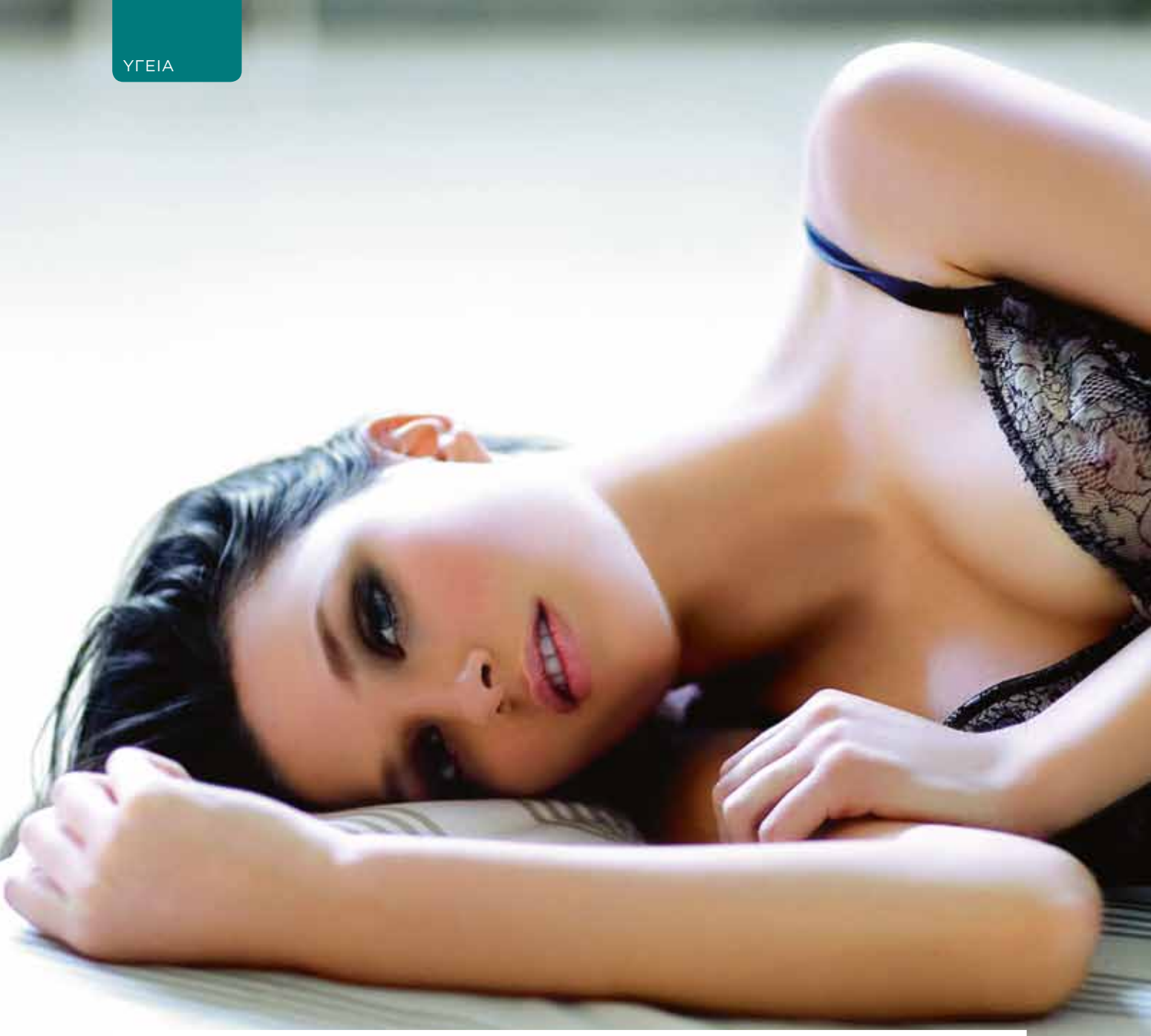
Κανόνας Νο 4: **Φαντασία στη μαγειρική**

Μπορεί η μεσογειακή διατροφή να χαρακτηρίζεται από υγιεινά τρόφιμα, όπως τα λαχανικά, το ψάρι, τα όσπρια, όμως η βάση όλων είναι η υπέροχη γεύση που εξασφαλίζουν τα λογιών λογιών μπαχαρικά και μυρωδικά. Μάλιστα, ένα γεύμα που έχει ωραία γεύση και εμφάνιση και περιέχει φυτικές ίνες (λαχανικά, ολικής άλεσης δημητριακά) και πρωτεΐνη μπορεί να μας χορτάσει και να μας ικανοποιήσει γευστικά.

Ενδεικτικό «πρόγραμμα ευτυχίας» Ιδέες για πρωινά

ΤΟΣΤ ΜΕ ΜΕΛΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

Σε μια μέτρια αραβική πίτα ή 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, προσθέτουμε 50 γρ. φέτα και περιχύνουμε 1 κουταλάκι μέλι. Πασπαλίζουμε με κανέλα και ψήνουμε στην τοστιέρα. Ο συνδυασμός του τυριού με το μέλι αποτελεί έναν από τους πιο συνηθισμένους γλυκούς συνδυασμούς της αρχαίας Ελλάδας, ενώ η κανέλα προσφέρει έξτρα γεύση. Συνοδεύουμε με 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκαλιού, που μας εξασφαλίσει βιταμίνη C, φυλλικό οξύ και μία από τις 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών που χρειαζόμαστε καθημερινά.



Πώς «γράφουν» στο σώμα **τα συναισθήματά μας**

Χρησιμοποιούμε συχνά εκφράσεις του τύπου «Έγινα σαν το παντζάρι», «Μου κόπηκαν τα πόδια», «Νιώθω φτερούγισμα στο στομάχι», «Έχω ένα βάρος στο στήθος», «Αρρώστησα από έρωτα», προκειμένου να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας. Άραγε το σώμα μας βιώνει ακριβώς αυτό που περιγράφουμε με λόγια; Με τη βοήθεια των ειδικών, επιχειρήσαμε να βρούμε με ποιον τρόπο αποτυπώνονται στο σώμα τα συναισθήματά μας και σας παρουσιάζουμε τι ανακαλύψαμε.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

Photo Juminer Bruno/SIC/www.imi.gr

Κοινός παρονομαστής

Πολυάριθμες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι η συναισθηματική μας κατάσταση δεν αφήνει ανεπηρέαστο το σώμα μας, αφού ενεργοποιεί το καρδιαγγειακό, το μυοσκελετικό και το νευροενδοκρινικό σύστημα του οργανισμού μας. Επιστήμονες του Πανεπιστημίου Aalto στη Φινλανδία, θέλοντας να κάνουν ένα βήμα παρακάτω, αποτύπωσαν τα μέρη του σώματος που ενεργοποιούν ορισμένα συναισθήματα (ευτυχία, έρωτας, υπερηφάνεια, θυμός, φόβος, άγχος, ντροπή, απδία, περιφρόνηση, αιφνιδιασμός, ζήλια, λύπη, κατάθλιψη, αδιαφορία). Από τα ευρήματα, που δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση «Proceedings of the National Academies of Sciences», η πιο εντυπωσιακή διαπίστωση αφορούσε το γεγονός ότι τα συναισθήματά μας επιφέρουν μια σειρά από σωματικές αντιδράσεις που είναι κοινές για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως καταγωγής και φύλου, και οι οποίες συνδέονται με την προσπάθειά μας για επιβίωση.

Ο χάρτης του σώματος

Ο αντίκτυπος των συναισθημάτων στο σώμα μας.

1 Κεφάλι

Πανταχού παρόν στα περισσότερα συναισθήματα το κεφάλι. Σημαντικός είναι ο ρόλος των δακρύων και των μυϊκών συσπάσεων του προσώπου. Η υψηλότερη ενεργοποίηση παρατηρείται στα συναισθήματα χαράς, ενώ η χαμηλότερη στην αδιαφορία και την κατάθλιψη. Στην ντροπή συμμετέχουν ιδιαίτερα τα μάτια και στον θυμό τα μάγουλα.

2 Λαιμός

Με εξαίρεση την κατάθλιψη και την αδιαφορία, τα υπόλοιπα συναισθήματα αφήνουν έντονη γεύση στον λαιμό. Υψηλή δραστηριότητα παρατηρείται στα συναισθήματα της απδίας και της αγάπης, όπου οι αισθήσεις της γεύσης και της οσμής παίζουν καθοριστικό ρόλο.

3 Στήθος

Αποτελεί μια περιοχή του σώματος που ενεργοποιείται -και μάλιστα έντονα- στα περισσότερα συναισθήματα. Αλλαγές στην αναπνοή και τον καρδιακό ρυθμό παρατηρούνται στον θυμό, την ευτυχία, το άγχος, την αγάπη και την περηφάνια.

4 Στομάχι-κοιλιά

Τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, απδία, άγχος, φόβος) δένουν κόμπο το στομάχι μας. Το αποτύπωμά τους, όμως, αφήνουν και τα καλά συναισθήματα, όπως ο έρωτας, που ως γνωστόν «... περνάει από το στομάχι».

5 Άνω άκρα

Τα κινητοποιεί πρωτίστως ο θυμός, δευτερευόντως η ευτυχία και ο έρωτας και ακολούθως σε αρκετά μικρότερο βαθμό ο φόβος, η απδία και η περηφάνια. Η χαμηλότερη ενεργοποίηση παρατηρείται στη λύπη και την κατάθλιψη.

6 Κάτω άκρα

Συγκριτικά με τα υπόλοιπα μέρη του σώματος, ελάχιστα συναισθήματα φαίνεται πως μπορούν να επηρεάσουν τα κάτω άκρα. Η χαμηλότερη δραστηριότητα παρατηρείται στις περιπτώσεις της λύπης, του αιφνιδιασμού, του άγχους, της κατάθλιψης και της ντροπής.

7 Όλο το σώμα

Από όλα τα συναισθήματα μόνο η χαρά φαίνεται ότι ενεργοποιεί ολόκληρο το σώμα. Αντίθετα, μειωμένη δραστηριότητα παρατηρείται στην κατάθλιψη, όπου επικρατεί το γενικότερο αίσθημα κενού ή ανηδονίας.

Natural Beauty Awards 2013

ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

Για δεύτερη χρονιά, το Vita συγκέντρωσε τη λίστα με τα προϊόντα περιποίησης για το πρόσωπο, το σώμα και τα μαλλιά που κυκλοφόρησαν τη χρονιά που πέρασε. Από αυτά ξεχώρισε τα καλύτερα, κυρίως ως προς την απόδοση, τη σύνθεση, αλλά και όσον αφορά την απολαυστική υφή και το άρωμά τους. Υπενθυμίζουμε ότι τα υποψήφια για βραβείο καλλυντικά ήταν προϊόντα που ανήκουν στον χώρο του φαρμακείου, του καταστήματος με βιολογικά είδη, αλλά και σε μάρκες που, αν και διατίθενται σε επώνυμα καταστήματα καλλυντικών, ο πυρήνας της φιλοσοφίας τους διακατέχεται από μια φυσική, ολιστική προσέγγιση.

Σε δεύτερο επίπεδο, το Vita ξεχώρισε μερικά από τα πιο αποτελεσματικά και καινοτομικά καλλυντικά που συμφέρουν την τσέπη μας και μπορούμε να τα βρούμε σε πολλά σημεία διανομής.

Η ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Αμαλία Τσιατούρα,
δερματολόγος-αφροδισιολόγος και επιστημονική διευθύντρια του Τμήματος Αισθητικής Δερματολογίας και Laser του «Cosmetic Derma Medicine Medical Group»

Βάλια Μουσάτου,
δερματολόγος, διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Τσιλιμιδού,
Beauty Editor του Vita

Ελένη Σκαλκώτου,
Beauty Editor του Marie Claire και του ΒήμαDonna

Έφη Ανέστη,
Beauty Editor του Cosmopolitan

Photo corbis/smartmagna.com

Photo Farré Frédéric/SIC/www.imi.gr