

vita

ΞΕΧΑΣΤΕ ΤΟ ΝΥΣΤΕΡΙ LIFTING ΜΕ BITAMINEΣ

Αποτοξίνωση

ΣΕ ΣΥΚΩΤΙ,
ΕΝΤΕΡΟ,
ΑΡΘΗΡΙΕΣ!

Body & Mind

- ▶ **Λαμπερό δέρμα:**
Μυστικά από
όλο τον κόσμο
- ▶ **Λευκή ιτιά:**
Η φυσική ασπιρίνη

**ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ
ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ;**

**ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ
VS
ΤΡΟΦΙΚΗΣ
ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ**

**ΟΔΗΓΟΣ
ΟΜΟΡΦΙΑΣ
για τέλειο
βλέμμα**

ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

**ΠΟΣΟ
ΑΣΦΑΛΕΙΣ
ΕΙΜΑΣΤΕ;**

**Ζάχαρη:
ΟΛΗ Η ΠΙΚΡΗ
ΑΛΗΘΕΙΑ**

**ΙΣΙΟ
ΚΟΡΜΙ,
καλύτερη
υγεία**

Fitness

Όλα για τα βάρη

3,90 €



ΕΚΔΟΤΡΙΑ Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Σιμέλα Κολαγκελέ
(skolagele@dolnet.gr)

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ Φωτεινή Βασιλοπούλου
(fvassilopoulou@dolnet.gr)

ART DIRECTORS

Θωμάς Παπανικολάου (thrapanikolaou@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 Τσιλιμιδίου
(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,
achatziantoniu@dolnet.gr)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET
Μάγδα Γεωργίου (τηλ.: 211-36.59.716,
mgeorgiou@dolnet.gr)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ

Γεωργία Νάτσον
(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:

ΑΘΗΝΑ ΛΙΝΟΥ, καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, πρόεδρο του Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής «Prolepsis», **ΠΑΥΛΟ ΣΑΚΚΑ**, αναπληρωτή καθηγητή Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΚΥΡΙΑΚΗ ΘΕΟΔΩΡΟΥ**, φυσικό Ιατρικής-ακτινοφυσικό, διδάκτορα Ιατρικής Φυσικής, αναπληρώτρια καθηγήτρια Ιατρικής Φυσικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και υπεύθυνη εκπαίδευσης της Ε.Φ.Ι.Ε., **ΓΙΩΤΑ ΔΗΜΑΚΑ**, ειδική αλλεργιολόγο, διευθύντρια της Αλλεργιολογικής Μονάδας του Γ.Ν. «ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ», **ΔΡ. ΗΛΙΑ ΔΑΒΙΛΛΑ**, χειρουργό ουρολόγο, συνεργάτη του Νοσοκομείου «ΥΓΕΙΑ», **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, **ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π. ΒΑΝΤΖΟΥ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΒΕΚΡΗ**, πλαστικό χειρουργό, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΕΡΓΕΛΕΤΖΗ**, φυσιάτρο-ειδικό γιατρό αποκατάστασης, διευθυντή Τμήματος Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης του Νοσοκομείου «Ερρίκος Ντυνάν», **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ**, ειδική παθολόγο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΛΙΑ ΠΑΠΑΘΑΝΑΚΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΣΦΑΚΙΑΝΟΥΔΗ**, γυναικολόγο-μαιευτήρα, ειδικό ανδρικής και γυναικείας υπογονιμότητας στο «Γένεσις Αθηνών», **ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ**, δερματολόγο, **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ**, φαρμακοποιό, **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια στο Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής, **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθυντή της επιστημονικής ομάδας του διατροφικού portal «Νέα Διατροφής», **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα Χαροκοπείου, **ΜΑΡΙΑ ΔΡΙΛΛΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΤΖΟΥΛΙΑΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ**, διαιτολόγο, **ΜΑΡΙΑ ΠΡΙΓΚΟΥ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, σύμβουλο ψυχικής υγείας, **ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΥΡΟΓΙΑΝΝΗ**, MSc, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΥΡΙΑΚΟ ΡΕΠΠΑ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΧΡΥΣΑΝΘΗ ΣΥΡΙΜΠΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωστική Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΖΩΓΡΑΦΟΥ**, MSc, PhD, ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια, **ΝΙΚΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**, ψυχολόγο, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΛΕΚΚΑ**, MSc in Kinesiology, **ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΥΓΙΕΣΗ**, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, δασκάλα παραδοσιακών χορών, **ΜΑΡΙΝΟ ΠΕΪΟ**, καθηγητή Φυσικής Αγωγής και personal trainer, **ΒΑΓΓΕΛΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟ**, πιστοποιημένο δάσκαλο aerial yoga, **ΒΑΣΙΛΗ ΑΛΒΑΝΙΔΗ**, σεφ του εστιατορίου «Yellow», και τον **ΔΡΟΣΟ ΕΥΝΟΓΑΛΑ**, σεφ.

Υγεία

- 20 ΔΕΤΟΧ** Τι χρειάζεται το σώμα μας για να απαλλαγεί από τις τοξίνες
- 26 ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΩΜΑΤΟΣ** Μας αποκαλύπτουν όσα δεν γνωρίζουμε για το σώμα μας
- 28 ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ Ή ΑΛΛΕΡΓΙΑ** Ποια είναι πιο επικίνδυνη;
- 32 ΑΝΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΟΙ** Πατί δεν είμαστε ευχαριστημένοι με όσα έχουμε;
- 34 ΖΑΧΑΡΗ** Όταν η πολλή γλύκα γίνεται πικρή
- 38 ΥΠΝΟΣ** 8 οφέλη του καλού ύπνου που δεν φανταζόμαστε
- 42 ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ** Πότε να μη μιλάμε στο κινητό
- 44 ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ** Όταν γίνεται χωρίς φάρμακα
- 48 ΣΤΑΣΗ** Όσο πιο κακή, τόσο μεγαλύτερη η απειλή για την υγεία
- 50 5 ΜΥΘΟΙ** Μόνο για άνδρες
- 52 ΣΟΥΤΙΕΝ** Πόσο επικίνδυνη είναι η μπανέλα και άλλες 5 απορίες
- 54 ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ** Πόση αλήθεια αντέχουμε;
- 56 ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ** Πότε να ανησυχήσουμε
- 58 ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ** Πρώτος, μεσαίος, βενιαμίν ή μοναχοπαίδι;
- 62 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ** Ανακαλύψτε τη σοφία που κρύβει ένα δίχρονο παιδί!
- 64 ΓΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ** Τα μυστικά για υγιή παιδιά

Body & Mind

- 72 ΚΑΡΔΙΑ** Την απαλλάσσουμε από τα αρνητικά συναισθήματα
- 76 FOOD EXPERTS** Προσέχουμε την καρδιά μας
- 78 DIY** Ημερολόγιο τοίχου
- 80 ΔΕΡΜΑ** Μυστικά από όλο τον κόσμο που του χαρίζουν λάμψη
- 83 ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Η ιτιά

Beauty

- 86 NEWS** Τα νέα της ομορφιάς
- 88** Scincare news
- 90** Hair news
- 92 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ** Έξυπνες συνθέσεις ομορφιάς
- 94 ΜΑΤΙΑ** Οδηγός για βλέμμα χωρίς ατέλειες
- 98 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Λίφτινγκ με βιταμίνες

86.400 – 144.000 φορές χτυπάει καθημερινά η καρδιά μας, ενώ 86 δις. φορές το δευτερόλεπτο μας στέλνει ένα σήμα ο εγκέφαλος μας. Το ανθρώπινο σώμα είναι ένα θαύμα από μόνο του.

Δεν είναι κρίμα λοιπόν αυτό το θαύμα να το ταλαιπωρούμε με άγχος, θυμό ή θλίψη; Η αρνητική ψυχολογία είναι ένα συναισθημα, που δυστυχώς πάνω του σκοντάφουμε όλοι μας, σαν πέτρα που αντί να την αποφύγουμε αφήνουμε να πληγώσει το μυαλό μας, την ψυχή και εν τέλει το ίδιο μας το σώμα.

Η λύση, εντέλει που βρίσκεται; Οι ειδικοί εξηγούν πως η λύση δεν βρίσκεται σίγουρα στο να χτίσουμε φανταστικούς κόσμους χωρίς προβλήματα, κάτι τέτοιο θα ήταν απλώς μη ρεαλιστικό.

Μήπως τελικά να χρησιμοποιήσουμε τα αρνητικά αυτά συναισθήματα ως κινητήριο δύναμη για να βελτιώσουμε όσα μας ενοχλούν. Να αντικαταστήσουμε τη θλίψη με τη συνειδητοποίηση, τους τοξικούς ανθρώπους με χαρούμενους, την έλλειψη χρόνου σε χρόνο για τον εαυτό μας. Να ακονίσουμε τις αισθήσεις μας, να μυρίσουμε ένα άρωμα να απολαύσουμε μια γεύση, να κοιτάξουμε τον ουρανό και να αισθανθούμε τον αέρα στο πρόσωπό μας. Και κυρίως, να αποφεύγουμε τις στερεοτυπικές υπερβολές, τις αρνητικές γενικεύσεις, και τα χρονοβόρα και μίζερα πείσματα.

Η ζωή είναι γεμάτη επιλογές. Εμείς θα επιλέξουμε να σκεφτούμε θετικά ή αρνητικά!

Άλλωστε όπως είπε και ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, Επίκουρος: Μια φορά υπάρχουμε, δεν υπάρχει τρόπος να υπάρξουμε δυο φορές και μάλλον δεν θα υπάρξουμε ξανά ποτέ. Κι εσύ που δεν εξουσιάζεις το αύριο, αναβάλλεις τη χαρά.

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



Fitness

126 Fitness news

128 **ΒΑΡΗ** Αλήθειες και ψέματα

132 **ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Go green

134 **AERIAL ΓΙΟΓΚΑ** Τη δοκιμάσαμε!

138 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Για δυνατή πλάτη

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

17 Βόλτα στην πόλη

18 Eco news

41 **SMALL TALK** Με τον Πάνο Βλάχο

79 **BOOKSTORE** Οι νέες κυκλοφορίες που μας άρεσαν

82 **VITA LIVING** Γεωμετρικά σχέδια

142 Μια βόλτα στην αγορά

146 **FIT AND FAMOUS**, Ashton Kutcher

Διατροφή

102 Food news

104 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Νοστιμιές με μεράκι

108 **ENERGY DIET** Τι μας κλέβει την ενεργητικότητα;

110 **DIET CORNER** Θέλουν «timing» τα γεύματα;

112 **GOURMET SANDWICH** Οι τέλει συνδυασμοί

114 **ΜΠΑΝΑΝΑ** Η κίτρινη δύναμη

116 **QUIZ** Τι ξέρουμε για τις πρωτεΐνες;

119 **FOOD ANATOMY** Σουβλάκι, το ελληνικό!

120 **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ** Τα ευ της διατροφής μας



Η δική μου αποτοξίνωση

Τι χρειάζεται το δικό σας σώμα για να απαλλαγεί από τις τοξίνες;

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Μια αποτοξινωτική δίαιτα δεν μπορεί να είναι κοινή για όλους. Προσαρμόστε το διατροφικό σας πλάνο ανάλογα με τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε, επιλέγοντας τις ουσίες που έχουν καλύτερα αποτελέσματα για το συκώτι, το έντερο ή τις αρτηρίες. Η τοξίνωση είναι σήμερα πιο επικίνδυνη από ποτέ. Άλλωστε, ζούμε μέσα στην περιβαλλοντική μόλυνση, καταναλώνουμε τροφές με χημικά, επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας με τη λήψη πολλών φαρμάκων. Το ερώτημα που τίθεται πλέον δεν είναι «Να κάνω ή να μην κάνω δίαιτα;», αλλά «Τι πρέπει να αποτοξινώσω πρώτο; Χρειάζεται να αποσυμφορήσω το συκώτι, να καθαρίσω το έντερο ή να τελειώνω μια και καλή με τη χοληστερίνη;». Στον οδηγό που ακολουθεί, θα βρείτε μερικές από τις πιο φυσικές αποτοξινωτικές λύσεις.

Η αποτοξίνωση δεν απευθύνεται μόνο σε ανθρώπους που θέλουν να χάσουν βάρος. Μας αφορά όλους, αφού είναι ουσιαστικά μια διαδικασία καθόλου επώδυνη, η οποία προάγει την υγεία μας. Ιδανικά, πρέπει να μπαίνουμε σε μια αποτοξινωτική διαδικασία δύο φορές τον χρόνο

Τι είναι η τοξίνωση;

Πρόκειται ουσιαστικά για τη συσσώρευση στον οργανισμό βλαβερών για την υγεία ουσιών, οι οποίες συγκεντρώνονται κατά βάση στον λιπώδη ιστό μας, αλλά είναι παρούσες σε όλους τους ιστούς. Το σώμα μας, προκειμένου να απαλλαγεί από αυτές, προσπαθεί να διατηρήσει τις απαραίτητες γι' αυτό ισορροπίες μέσω των διαφόρων απεκκριτικών οργάνων -κυρίως το συκώτι, το έντερο, τα νεφρά και το δέρμα- και των μηχανισμών που διαθέτει. Στις μέρες μας, όμως, λόγω της κακής διατροφής, της ρύπανσης, του αυξημένου στρες, των τοξικών που υπάρχουν στο περιβάλλον και της ηλεκτρομαγνητικής επιβάρυνσης, η φυσική αυτή διαδικασία του οργανισμού επιβραδύνεται ή εμποδίζεται ανησυχητικά. Η συσσώρευση τοξινών στον οργανισμό ουσιαστικά μπλοκάρει τον μεταβολισμό και μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα και δυσάρεστα συμπτώματα, μεταξύ των οποίων δυσκοιλιότητα, φούσκωμα, κούραση, κακή διάθεση, πονοκέφαλο, τριχόπτωση, παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, ή ακόμα και να επιβαρύνει ορισμένες ασθένειες, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, τα καρδιαγγειακά προβλήματα, ο διαβήτης.



Συκώτι

Αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας απέναντι στις τοξίνες. Ας το φανταστούμε σαν το καρμπιρατέρ του σώματός μας. Από εκεί περνούν και διυλίζονται τα πάντα: τροφές, φάρμακα, στρες. Εκεί διαχωρίζονται τα άχρηστα από τα χρήσιμα, τα ευεργετικά από τα βλαβερά. Ουσιαστικά, το συκώτι λειτουργεί σαν ένα φίλτρο που δεν αφήνει τις τοξικές ουσίες να περνούν στη ροή του αίματος.

Τροφές που καθαρίζουν το συκώτι

Το συκώτι επιβαρύνεται σημαντικά από τη συστηματική χρήση φαρμάκων, αλλά και από την κατανάλωση αλκοόλ. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να το βοηθήσουμε να συνεχίσει να επιτελεί με αποτελεσματικότητα τη βασική λειτουργία του φιλτραρίσματος, προκειμένου να παραμείνουμε υγιείς.

1 ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ (MILK THISTLE)

Το γαϊδουράγκαθο περιέχει τη δραστική ουσία silymarin (στην πραγματικότητα πρόκειται για μία ομάδα τριών φλαβονοειδών), η οποία έχει αποδειχθεί ότι προστατεύει και θεραπεύει το συκώτι. Μάλιστα, το γαϊδουράγκαθο συστήνεται ως θεραπεία για την κίρρωση του ήπατος που προκαλείται από το αλκοόλ, αλλά και για την ιογενή ηπατίτιδα. Οι ειδικοί το θεωρούν ιδανικό για άτομα που καταναλώνουν συχνά αλκοόλ ή παίρνουν συστηματικά φάρμακα. Η τυπική συνιστώμενη δόση είναι 140 mg της ουσίας silymarin, 3 φορές την ημέρα, σε περίοδο που το συκώτι είναι στρεσαρισμένο.

2 ΑΓΚΙΝΑΡΑ

Αν και δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο το γαϊδουράγκαθο, η αγκινάρα (τα φύλλα της) θεωρείται ότι βοηθά αρκετά στην προστασία του συκωτιού. Πέρα από πηγή φυλλικού οξέος, φυτικών ινών, καλίου και βιταμίνης C, η αγκινάρα περιέχει επίσης κιναρίνη, μια ουσία που βοηθάει στην ηπατική λειτουργία, και ινουλίνη, η οποία συμβάλλει στον καθαρισμό του συκωτιού. Παράλληλα, συντελεί στη μείωση της παραγωγής χοληστερίνης στο συκώτι. Εκχύλισμα από τα φύλλα αγκινάρας βρίσκουμε σε διάφορα σκευάσματα.

3 ΣΙΒΗΡΙΑΝΟ ΤΖΙΝΣΕΝΓΚ

Γνωστό και ως «ελεύθερο», το σιβηριανό τζίνσενγκ διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας. Στην Κίνα χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως τονωτικό με προστατευτική δράση ενάντια στις τοξίνες. Ερευνητές συνδέουν την κατανάλωσή του με την καλή λειτουργία του συκωτιού, ενώ μελέτες αποδεικνύουν ότι βοηθά τον οργανισμό να αντιμετωπίσει τις συνέπειες της χημειοθεραπείας. Η τυπική δόση που συστήνεται είναι μέχρι 3 γρ. αποξηραμένου σιβηριανού τζίνσενγκ την ημέρα για διάστημα ενός μήνα. Αν και σπάνιες, οι παρενέργειες που μπορεί να εκδηλωθούν είναι νευρική κατάσταση, πονοκέφαλος και καταθλιπτικά συναισθήματα.



Όσο ζουμερά και καλο-
σχηματισμένα και αν
είναι τα χείλη μας, όσο
έντονα τα ζυγωματικά
μας, όσο λαμπερά τα
μαλλιά μας, δεν αρκούν
για να αντισταθμίσουν
το κουρασμένο, άτονο,
με μαύρους κύκλους
βλέμμα μας. Αν δεν
συμφωνείτε, μπειτέ
απλώς στη διαδικασία
να οπτικοποιήσετε την
περιγραφή. Ωραία.
Τώρα κάντε το αντί-
θετο: Σκεφτείτε πώς
δείχνετε όταν τα μαλλιά
σας δεν είναι στην
καλύτερή τους φόρμα,
είστε αμακιγιάριστη και
φοράτε απλώς φόρμα,
και παρ' όλα αυτά το
βλέμμα σας εκπέ-
μει ξεκούραση, κάτω
από τα μάτια σας δεν
έχετε «σακούλες», ενώ
οι μαύροι κύκλοι μοιά-
ζουν εξαφανισμένοι.
Πολύ καλύτερα, ε; Η
φρεσκάδα πάντα υπερ-
νικά την επιμελημένη
εμφάνιση, γι' αυτό
και εμείς ψάξαμε στα
τεφτέρια της γιαγιάς
για μυστικά ομορφιάς,
ρωτήσαμε ειδικούς και
κάναμε έρευνα για τις
πιο αποτελεσματικές
συνθέσεις και τα πιο
δραστικά συστατικά
που έχουν ως στόχο να
δούμε την πραγματικό-
τητα... με άλλο μάτι.

*Κλισέ, αλλά αληθινό: Τα μάτια είναι ο
καθρέφτης της ψυχής. Τι κάνουμε όμως όταν
στην ψυχή νιώθουμε νέες, αλλά το βλέμμα μας
μαρτυράει το αντίθετο;*

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού

**Οδηγός
για βλέμμα
χωρίς
ατέλειες**

*Όλα όσα πρέπει να
γνωρίζετε για τα
πιο παρεξηγημένα
όργανα γυμναστικής.*

Από τη Μαρία
Παπαδοδημητράκη

Βάρη Αλήθειες και ψέματα

Είναι φτηνά, εύκολα στη χρήση, και μας επιτρέπουν την εκτέλεση μεγάλης γκάμας ασκήσεων. Ωστόσο, πολλά διαβάζουμε και ακόμα περισσότερα ακούμε για το πώς οι ασκήσεις με βάρη επηρεάζουν το σώμα μας ή μπορεί να το μεταμορφώσουν (όχι με την καλή έννοια). Επειδή, λοιπόν, υπάρχουν πολλοί μύθοι σχετικά με τις ασκήσεις αντιστάσεων, εμείς σας βοηθάμε να διαχωρίσετε τα γεγονότα από τη φαντασία.

1 Δεν αδυνατίζουν

Αν και η απώλεια μυϊκού ιστού μπορεί να ρίξει τον δείκτη της ζυγαριάς σας, ωστόσο δεν θα βελτιώσει σημαντικά την εικόνα σας στον καθρέφτη. Αντίθετα, αν κάνετε βάρη και παράλληλα προσέχετε τη διατροφή σας, θα προστατεύσετε τον μυϊκό σας ιστό και ταυτόχρονα θα κάψετε περισσότερο λίπος. Τα βάρη είναι καλύτερη μέθοδος αύξησης της μυϊκής μάζας, επειδή ανεβάζουν τον μεταβολισμό, ο οποίος με τη σειρά του αυξάνει τον αριθμό των θερμίδων που καίτε όχι μόνο κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά και σε κατάσταση ηρεμίας. Τέλος, αυτό το είδος προπόνησης, όταν εκτελείται με μικρής διάρκειας διαλείμματα ανάμεσα στα σετ, προκαλεί σημαντική συσσώρευση γαλακτικού οξέος, το οποίο οδηγεί στην απελευθέρωση αυξητικής ορμόνης, που είναι γνωστή για την ικανότητά της να συμβάλλει στην καύση λίπους.

2 «Φουσκώνουν»

Αυτή είναι μία από τις μεγαλύτερες ανησυχίες των γυναικών που σκέφτονται να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα με βάρη. Ωστόσο, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, γιατί οι γυναίκες δεν μπορούν να παράγουν (φυσικά τουλάχιστον) τόση τεστοστερόνη (μία από τις ορμόνες που ευθύνονται για την αύξηση του μεγέθους των μυών) όπως οι άνδρες. Επομένως, είναι αδύνατον για μια γυναίκα να αυξήσει πολύ τη μυϊκή της μάζα κάνοντας απλώς βάρη. Αν, λοιπόν, δεν καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες θερμίδων, δεν γυμνάζεστε πάρα (μα πάρα) πολλές ώρες και δεν λαμβάνετε απαγορευμένα σκευάσματα, τότε οι μύες σας θα αυξηθούν μόνο σε ένα υγιές, φυσιολογικό επίπεδο. Σε συνδυασμό και με σωστή διατροφή, αυτό το είδος προπόνησης θα δημιουργήσει μια πιο λεπτή σιλουέτα και όχι μια ογκώδη.

3 Μειώνουν την ευθυγμία

Και όμως, αν γίνουν σωστά, οι άρσεις βαρών μπορούν να έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο «Journal of Strength & Conditioning Research» διαπίστωσε ότι η προπόνηση με αντιστάσεις βελτιώνει την κινητικότητα όπως οι στατικές διατάσεις. Το «κλειδί» είναι να εκτελείτε την άσκηση σε πλήρες εύρος κίνησης. Για παράδειγμα, αν κατά την εκτέλεση πιέσεων στήθους (chest press) σηκώνετε τους αλτήρες τέρμα πάνω και τους κατεβάζετε μέχρι κάτω, θα αξιοποιήσετε πλήρως το δυναμικό του στήθους και των ώμων σας.

4 Αυξάνουν το μέγεθος του στήθους

Μακάρι, αλλά πού τέτοια τύχη! Το γυναικείο στήθος αποτελείται κυρίως από λιπώδη ιστό. Ως εκ τούτου, είναι αδύνατον να αυξηθεί το μέγεθος του μέσω της άσκησης με βάρη. Για την ακρίβεια, αν το ποσοστό σωματικού λίπους πέσει κάτω από το 12%, το μέγεθος του στήθους θα μειωθεί. Παρ' όλα αυτά, αν διαχειριστείτε σωστά τις δυνατότητες ενός καλά σχεδιασμένου προγράμματος άσκησης με αντιστάσεις, μπορείτε να μειώσετε την περίμετρο της κοιλιάς, με αποτέλεσμα το στήθος να φαίνεται μεγαλύτερο.

**Τα ποηβιά
κιβιά είναι
ο μόνος τρόπος
για να δείτε
αποτελέσματα**

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο «McMaster» κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η άρση λίγων κιλών για περισσότερες επαναλήψεις είναι εξίσου αποτελεσματική για το χτίσιμο των μυών με την άρση πολλών βαρών για λιγότερες επαναλήψεις. Το «κλειδί» της επιτυχίας είναι το να γυμνάζεστε μέχρι το σημείο όπου οι μύες αδυνατούν να ολοκληρώσουν τον αριθμό των επαναλήψεων που περιέχει το σετ, με αποτέλεσμα να χρειάζεστε τη βοήθεια παρτενέρ κατά την τελευταία ή προτελευταία επανάληψη (βέβαια, η συγκεκριμένη προσέγγιση απευθύνεται σε άτομα με μηδενική εμπειρία στα βάρη). Σε πολλές περιπτώσεις, ακόμα και οι ασκήσεις μόνο με το βάρος του σώματος μπορεί να είναι εξίσου ή και ακόμη πιο αποτελεσματικές από τις ασκήσεις με βάρη ή μπάρα, αρκεί το επίπεδο του ασκουμένου να είναι χαμηλό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βάλετε το σώμα σας να δουλέψει και τα πολλά κιλά δεν είναι πάντα η λύση. Είναι καλύτερο το να εναλλάσσετε πολλά κιλά με λίγα ή με ασκήσεις που γίνονται με το βάρος του σώματος.

**Για το
καλύτερο
δυνατό
αποτέλεσμα,
συνδυάστε
διαφορετικά
είδη άσκησης
και δείτε το
σώμα σας και
τη διάθεσή σας
να αλλάζουν
ριζικά**

ΠΑΙΔΙ



*Μήπως τελικά
το «ένα μήλο την ημέρα»
δεν είναι αρκετό για να
κρατήσει τα μικρά σας
μακριά από τον γιατρό;*

Πέρα από εργασίες και ζωγραφιές, τα παιδιά συχνά φέρνουν στο σπίτι και ποικίλους ιούς, που μπορεί να τα κρατήσουν στο κρεβάτι αρκετές ημέρες. Φυσικά, δεν μπορούμε να τα κλείσουμε μέσα σε γυάλινες σφαίρες για να τα προστατεύσουμε από ενδεχόμενους κινδύνους. Φαίνεται, όμως, ότι η υγεία τους δεν εξαρτάται μόνο από την έκθεσή τους σε μικρόβια, αλλά και από το στρες και την κακή διατροφή. Βοηθώντας τα μικρά μας να αγχώνονται λιγότερο, να τρέφονται σωστά, να μάθουν να αντιμετωπίζουν τα μικρόβια, και εμβολιάζοντάς τα έγκαιρα, τους ανοίγουμε τον δρόμο για μια πιο υγιή ζωή.

Τα μυστικά των γερών παιδιών

*Λιγότερο
άγχος*

Ας φανταστούμε το στρες σαν μια απειλή για τον οργανισμό του παιδιού μας: Αν το σώμα είναι απασχολημένο με το να τα βγάζει πέρα με το στρες, δεν έχει την ευχέρεια να αντιμετωπίσει ξένους οργανισμούς που του επιτίθενται.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΤΑΜΠΛΕΤ

Έχει γίνει το τάμπλετ η προέκταση του χεριού του παιδιού σας; Φερθείτε έξυπνα και παροτρύ-

νετέ το να το χρησιμοποιεί για να ακούει μουσική, η οποία, βάσει ερευνών, ρίχνει την πίεση του αίματος και χαλαρώνει τον οργανισμό τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών.

TIP: Δώστε του μια λίστα αναπαραγωγής (playlist) με κλασικά κομμάτια.

ΚΑΝΤΕ ΓΙΟΓΚΑ ΜΑΖΙ

Αναζητήστε στο Διαδίκτυο βασικές στάσεις της γιόγκα και