Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 195
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2013

vita



ΔΙΑΙΤΑ DETOX

ΧΑΣΤΕ ΚΙΛΑ, ΚΕΡΔΙΣΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Υγεία

Όλοι οι τρόποι για να αυξήσετε τη γονιμότητά σας!

Διατροφή

ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

Body & Mind

- Φυσικά αντικαταθλιπτικά
- Στο μικροσκόπιο το σαφράν
- Τα βότανα του χειμώνα

Superbody Fit σε 10΄

ΟΡΜΟΝΕΣ
Συμφιλιωθείτε μαζί τους

5 ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΙΦΤΙΝΓΚ
ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΙ

Όνειρα
Η νέα ψυχανάλυση

4,00 €

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

98



Υγεία

20 **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Μπορούμε να την ενισχύσουμε
24 **ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ** 4 συνήθειες που φαίνονται κακές αλλά δεν είναι!
26 **ΟΡΜΟΝΕΣ** Τι μας συμβαίνει όταν χάνουν τον ρυθμό τους
30 **ΟΝΕΙΡΑ** Στα άδυτα του δικού μας ονειροκρίτη
34 **ΤΣΙΓΑΡΟ** Κόψτε το χωρίς να παχύνετε
36 **ΕΝΟΧΕΣ** Ένα απαραίτητο φορτίο;
40 **ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ** Πόσα (δεν) ξέρουμε γι' αυτόν;
44 **ΔΙΑΡΡΟΙΑ** Μύθοι και αλήθεια
46 **ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ** Πόση έχουμε στο σπίτι και πώς να τη μειώσουμε
50 **ΙΩΣΕΙΣ** Πώς δεν θα αρρωστήσουμε αυτόν τον χειμώνα
54 **ΚΟΛΠΙΤΙΔΕΣ** Πώς να τις κρατήσουμε μακριά μας
56 **ΔΟΥΚΙΣΣΑ ΝΟΜΙΚΟΥ** Μας αποκαλύπτει τα μυστικά της



Body & Mind

60 **ΒΟΤΑΝΑ** Ποια θωρακίζουν την άμυνά μας
64 **ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το σαφράν
66 **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** 8 φυσικά αντίδοτα
70 **FOOD EXPERTS** Οι επιλογές που μας φτιάχνουν τη διάθεση

editorial

Γιατί δεν έχω αρκετό χρόνο για τα παιδιά μου; Και γιατί, όταν τον έχω, ανυπομονώ να πάνε για ύπνο, ώστε να ξεκουραστώ; Πώς άφησα τον εαυτό μου να ξαναπάρει τα κιλά που με τόσο κόπο έχασα; Ενοχές. Πολλές και για τα πάντα. Τι είναι αυτό που μας κάνει να αισθανόμαστε υπεύθυνοι για όλα και προσπαθούμε συνεχώς για το «σωστό»;

Ασφαλώς οι ενοχές αποτελούν έναν απαραίτητο κώδικα ηθικής, χωρίς τον οποίο θα παραβιάζαμε με ευκολία τα όρια του διπλανού μας. Η παντελής έλλειψή τους μπορεί να αποδειχθεί εξίσου επικίνδυνη με την υπερβολική προσκόλληση σε αυτές. Οι ειδικοί λένε ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα των ενοχικών ανθρώπων είναι η ευκολία με την οποία ανταποκρίνονται στους χειρισμούς και στα «παιχνίδια» των άλλων. Ότι συναντούν συχνά στον δρόμο τους συντρόφους, συνεργάτες και φίλους, που πυροδοτούν το αίσθημα της ενοχής τους και τους αποτρέπουν από το να νιώσουν καλά. Ο ενοχικός άνθρωπος σπάνια βάζει όρια και συνήθως ζει μέσα από τις επιθυμίες των άλλων. Πόσες χαρούμενες, «ανάλαφρες» και δικές μας στιγμές κάνουμε έτσι τελικά; Πώς μπορούμε να ζήσουμε ισορροπημένα, όταν οι άλλοι ορίζουν τα θέλω μας; Γιατί, αντί να αγαπάμε οι ίδιοι τον εαυτό μας, ζητάμε μονίμως την επιδοκιμασία των προϊσταμένων, των φίλων, του συντρόφου ή των παιδιών μας;

«Αν αναζητάς την επιδοκιμασία μόνο μέσα από τους άλλους, τότε ξένοι κρατάνε την ευτυχία σου στα χέρια τους». Ευχαριστώ, Κλαύδιε!

Καλή ανάγνωση

Σμύρνη Κολαγιελέ

skolagele@dolnet.gr



88



74



26



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
Farré Frédéric/SIC/ www.iml.gr

Για το μακιγιάζ του μοντέλου χρησιμοποιήθηκαν προϊόντα **radiant professional** και για το χτένισμα προϊόντα **Lorvenn Paris.**

Beauty

74 Skincare news
76 Hair news
78 **ΜΑΛΛΙΑ** Καιρός να συμφιλιωθούμε μαζί τους
84 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Νέες τεχνικές λίφτινγκ χωρίς νυστέρι
88 **ΔΕΡΜΑ** Μυστικά ανανέωσης και λάμψης

Διατροφή

96 Food news
98 **DETOX** Η δίαιτα που διώχνει κιλά και τοξίνες
102 **ΔΙΑΙΤΑ** Πώς διατηρούν τη γραμμή τους οι Παριζιάνες;
106 **ΛΙΠΑΡΑ** Ξέρουμε να τα διαλέγουμε;

Fitness

114 Fitness news
116 **ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ** Δεν είναι πάντα απαραίτητα
118 **RUNNING** Ρεπορτάζ αγοράς
122 **ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΛΥΣΕΙΣ** Fit σε 10΄
124 **ΠΛΑΤΗ** Πιο δυνατή και τονωμένη

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Ρωτήσαμε για εσάς
18 Eco news
128 Μια βόλτα στην αγορά
130 **FIT AND FAMOUS** Alessandra Ambrósio



96

vita
ΤΕΥΧΟΣ 195
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2013

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 Άννα Δάλλα (υπεύθυνη ιατρικού, adalla@dolnet.gr), Νίκη Ψάλτη (Vita news, psalti@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantonopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vpapasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr), Ελένη Χαδιαράκου (echadiarakou@dolnet.gr), Ελένη Καραγιάννη (ekaragianni@dolnet.gr), Νινέττα Φαφούτη (nfafouti@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

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

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη ΑΕ
Διοικητικό Συμβούλιο
Σταύρος Π. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος
Παναγιώτης Στ. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος
Μέλη: **Στάθης Ελ. Ευσταθιάδης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Θ. Καρτάλης, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσχης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΧΡΗΣΤΟ ΒΕΡΥΚΟΚΟ, αγγειοχειρουργό, επίκουρο καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΕΛΕΝΗ ΓΚΑΓΚΑΡΗ,** στοματολόγο, επίκουρη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και υπεύθυνη του Στοματολογικού Ιατρείου του Νοσοκομείου «Α. Συγγρός», **ΔΡ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΑΛΛΑ,** επίκουρη καθηγήτρια Φαρμακολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΣΤΕΦΑΝΟ ΤΣΙΤΟΜΕΝΕΑ,** καθηγητή, αντιπρόεδρο της Ένωσης Ελλήνων Φυσικών, **ΕΥΑΓΓΕΛΟ ΦΙΛΟΠΟΥΛΟ**, διευθυντή της Κλινικής Μαστού του Αντικαρκινικού Νοσοκομείου Αθηνών «Ο Άγιος Σάββας» και γενικό γραμματέα της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, **ΟΔΥΣΣΕΑ ΒΟΥΔΟΥΡΗ,** χειρουργό, διευθυντή της Ιατρικής Μονάδας Παχυσαρκίας, **ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ν. ΝΟΔΑΡΟ,** αιματολόγο, διευθυντή του Εργαστηρίου «ΘΡΟΜΒΟΦΙΛΙΑ.gr, Γυναικολογική και Μαιευτική Αιματολογία», **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΛΛΙΕΡΗ,** καρδιολόγο, υπεύθυνο Καρδιολογικής Μονάδας Εμφραγμάτων στο Νοσοκομείο «Metropolitan», **ΣΤΕΦΑΝΟ Γ. ΠΑΝΤΕΛΑΡΟ,** γαστρεντερολόγο, διευθυντή της Γαστρεντερολογικής Κλινικής στο «Ιατρικό Ψυχικού», **ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Κ. ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗ,** MD, χειρουργό κεφαλής και τραχήλου, **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΒΕΚΡΗ,** πλαστικό χειρουργό, μέλος της ISHRS και επιστημονικό διευθυντή της Κλινικής Μεταμόσχευσης Μαλλιών «Advanced Hair Clinics», **ΔΡ. ΡΑΝΙΑ ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ,** παθολόγο με εξειδίκευση στον σακχαρώδη διαβήτη, **ΔΡ. ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΝΤΟΥ-ΦΙΛΗ,** αλλεργιολόγο, **ΔΡ. ΓΡΗΓΟΡΗ ΚΥΡΟΥΣΗ,** γυναικολόγο-μαιευτήρα, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ,** δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΤΣΙΓΚΟ,** ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο, **ΖΗΝΟΒΙΑ ΑΛΑΤΖΙΔΟΥ,** χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο, **ΣΠΥΡΟ ΒΛΑΧΟ,** πλαστικό χειρουργό, **ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΓΑΪΤΑΝΗ,** MD, CCST, πλαστικό χειρουργό, **ΑΝΔΡΕΑ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟ,** νευρολόγο, **ΙΩΑΝΝΗ Π. ΔΑΥΛΟΠΟΥΛΟ,** πνευμονολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ,** ειδικό παθολόγο, **ΧΡΥΣΑ ΚΑΝΟΥΣΗ,** MD, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΜΑΙΡΗ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΥ,** MD, γιατρό αναισθησιολόγο, «Ευρωκλινική Αθηνών», **ΧΡΗΣΤΟ ΚΥΡΑΤΣΑ,** ουρολόγο, **ΣΑΒΒΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΓΛΟΥ,** πλαστικό χειρουργό, **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ,** μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, ειδικευμένη σε θέματα υπογονιμότητας, **ΜΑΡΙΑ ΜΑΥΡΙΔΟΥ,** δερματολόγο, **ΑΝΔΡΕΑ ΜΠΑΖΑΙΟ,** MSc, DFFP, FRCOG, γυναικολόγο-μαιευτήρα, **ΠΑΝΤΕΛΗ ΠΑΖΑΡΛΗ,** ψυχίατρο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ,** ορθοπεδικό χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΛΑΜΠΡΟ ΠΑΠΟΥΛΙΑ,** γιατρό Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ,** μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΡΕΒΕΛΑ**, γενική γιατρό, **ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΣΑΖΑΝΙΔΗ,** γαστρεντερολόγο-ηπατολόγο, **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΑΠ. ΣΕΦΕΡΗ,** νευροχειρουργό, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΣΤΑΜΑ-ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ,** χειρουργό οφθαλμίατρο, μέλος της Ευρωπαϊκής & Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργών Καταρράκτου και Διαθλαστικής Χειρουργικής, **ΓΕΩΡΓΙΟ ΤΡΟΒΑ,** ενδοκρινολόγο στο Εργαστήριο Έρευνας Μυοσκελετικών Παθήσεων του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ,** δερματολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ,** πλαστικό χειρουργό, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΧΡΗΣΤΙΔΗ,** παιδίατρο, **ΑΘΗΝΑ ΤΑΧΜΙΝΤΖΟΓΛΟΥ,** βιολόγο, χειρουργό οδοντίατρο, **ΔΡ. ΜΙΧΑΛΗ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ,** πτυχιούχο Ιατρικής, φυσικοπαθητικό, ρεφλεξολόγο, συνεργάτη καθηγητή του Πανεπιστημίου «Titu Maiorescu», **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ,** φαρμακοποιό, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ,** MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΑΠΠΑΤΟΥ,** ψυχολόγο-παιδοψυχολόγο-συγγραφέα, **ΕΛΕΝΗ ΚΑΤΣΑΜΠΑ,** MSc, κλινική ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια, **ΜΑΡΙΑ ΚΩΣΤΑΛΑ,** κλινική ψυχολόγο, **ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΠΕΡΔΕΚΛΗ,** ψυχολόγο με εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή, **ΝΙΚΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ,** ψυχολόγο, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ,** τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΒΡΑΓΚΟΥ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, ανθοδέτρια-διακοσμήτρια, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΔΗΜΟΣΘΕΝΗ ΤΣΑΠΑΡΑ**, γεωπόνο, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ,** PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ,** MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, υπεύθυνη του «Nutricenter», **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.), **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΟΥΛΓΕΡΗ,** κλινική διαιτολόγο και MSc Διατροφής Αθλητών Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΗΛΙΑΝΑ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ,** MSc, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ,** MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΧΡΥΣΑΥΓΗ ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗ,** MSc, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΒΑΣΙΑ ΜΑΝΙΚΑ,** κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο και ιδιοκτήτρια της Σχολής Χορού «Latina Loca®», **ΝΑΝΤΙΑ ΜΑΡΝΕΡΟΥ,** καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, διαιτολόγο, **ΗΛΙΑΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ,** BSc, MSc, διατροφολόγο με ειδίκευση στον διαβήτη, «Queen Margaret University», Εδιμβούργο, **ΔΑΝΙΕΛΑ ΠΙΣΙΜΙΣΗ,** διαιτολόγο-αθλητική διατροφολόγο (BSc, MSc), **ΝΙΚΗ ΤΣΙΓΚΡΗ,** διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΜΑΡΙΑ ΜΠΡΑΒΟΥ**, ολιστική ενεργειακή διατροφολόγο, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΘΕΟΔΩΡΟΥ,** personal trainer, **ΜΑΡΙΝΟ ΠΕΪΟ,** καθηγητή Φυσικής Αγωγής και personal trainer, **ΜΑΡΙΑ ΣΙΔΕΡΗ,** καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, **ΓΙΩΡΓΟ ΚΟΥΖΟΥΜΗ**, οπτικό-οπτομέτρη, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΤΕΡΕΖΑΚΗ,** φυσικοθεραπευτή, **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ,** καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Sciences», **ΑΘΑΝΑΣΙΟ ΛΙΑΠΗ,** ειδικευμένο στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική (Βελονισμό και Βοτανοθεραπεία), **ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΡΟΥΠΑ,** Corealign Master Instructor Pilates & Dance Instructor Choreographer, και τη **ΜΑΤΙΝΑ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ,** φυσικοπαθητικό.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΟ μάξιμουμ, ΤΟΞΙΝΕΣ ΣΤΟ ΜΙΝΙΜΟΥΜ

Ένα πρόγραμμα διατροφής που συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού, κρατώντας ψηλά τα επίπεδα της ενεργητικότητάς σας!

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ**

Θέλετε να ξεκινήσετε τη νέα σεζόν απελευθερωμένοι από τις τοξίνες, αλλά και από τα περιττά κιλά που σας φόρτωσε η χαλαρή περίοδος του καλοκαιριού. Δεν μπορείτε όμως να συμβιβαστείτε με μια ολιγοθερμική δίαιτα, που σας κάνει να νιώθετε εξαντλημένοι. Το πρόγραμμα που σας προτείνουμε ακολουθεί τους κανόνες της χρονοβιολογίας, δηλαδή του φυσικού ρυθμού του οργανισμού, και αποτελείται από ισορροπημένα γεύματα που σας επιτρέπουν να «ξεφουσκώσετε» χωρίς να νιώθετε πείνα στη διάρκεια της ημέρας. Σας συστήνουμε να ακολουθήσετε κατά γράμμα αυτές τις συμβουλές για 4 ημέρες και να συνεχίσετε το ίδιο πρόγραμμα διατροφής για άλλες 10 ημέρες, αλλά σε λίγο πιο χαλαρούς ρυθμούς. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσθέσετε ένα γλυκό χαμηλό σε λιπαρά (όπως κομπόστα φρούτων) μετά το γεύμα ή μεγαλύτερη ποσότητα άπαχης πρωτεΐνης (ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα κ.λπ.) στο δείπνο. Ιδανικά, αφού περάσουν κι αυτές οι 10 ημέρες, εάν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος και την ενεργητικότητά σας, θα πρέπει να ακολουθείτε σταθερά τις βασικές αρχές του προγράμματος: πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνη, ένα ισορροπημένο γεύμα και ελαφρύ δείπνο.





ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Πώς να την ενισχύσουμε

Τροφές, μυστικά και συμβουλές που φέρνουν τον πελαργό ένα βήμα πιο κοντά μας.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Το «κλειδί» για την προστασία και την ενίσχυση της γονιμότητάς μας είναι στο χέρι μας. Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες μπορούν να θωρακίσουν και να αυξήσουν την αναπαραγωγική τους ικανότητα επιλέγοντας εκείνες τις συνήθειες που έχει αποδειχθεί ότι διασφαλίζουν τη γονιμότητα και αποφεύγοντας ό,τι βάζει φρένο σε μια επιθυμητή εγκυμοσύνη. Αναμφίβολα υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που δεν μπορούμε να επηρεάσουμε, όπως η ηλικία και η κληρονομικότητα, αλλά εκείνοι που μπορούμε να τροποποιήσουμε είναι πολύ περισσότεροι και μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Το μενού της γονιμότητας

Από το στομάχι δεν περνά μόνο ο έρωτας, αλλά και ό,τι προστατεύει τη γονιμότητά μας. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με την αύξηση των ποσοστών επιτυχούς σύλληψης. Οι διατροφικές επιλογές προφανώς δεν μπορούν να λύσουν ανατομικά προβλήματα υπογονιμότητας (π.χ. αποφραγμένες σάλπιγγες), ωστόσο δρουν ευεργετικά στην αναπαραγωγική ικανότητα.

1ο ΒΗΜΑ Επιλέγουμε τα σωστά λίπη Αυτό σημαίνει ότι αποφεύγουμε τα τρανς λιπαρά (περιέχονται σε τυποποιημένα τρόφιμα, έτοιμα γλυκίσματα και αρτοσκευάσματα), τα οποία σχετίζονται με προβλήματα ωορρηξίας, αλλά και με τη μείωση της ποιότητας των σπερματοζωαρίων. Επίσης, συστήνεται η αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσης ζωικού λίπους, δεδομένου ότι επηρεάζει δυσμενώς τον μεταβολισμό των ορμονών του αναπαραγωγικού συστήματος. Από την άλλη μεριά, προτιμάμε ελαιόλαδο, το οποίο, χάρη στην αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε, δρα ευεργετικά στη δυναμική του σπέρματος, καθώς και τα καλά ω-3 λιπαρά οξέα, που περιέχονται στα λιπαρά ψάρια.

2ο ΒΗΜΑ «Ναι» στα ολικής Για να αυξήσουμε τις πιθανότητες σύλληψης, είναι σημαντικό να μειώσουμε την κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων (λευκό ψωμί, ραφιναρισμένα δημητριακά κ.λπ.), που σχετίζονται με αυξημένες πιθανότητες προβλημάτων ωορρηξίας, και να αυξήσουμε την κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, που φαίνεται ότι σχετίζονται με την αύξηση των πιθανοτήτων σύλληψης.

3ο ΒΗΜΑ Αφθονία αντιοξειδωτικών Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν πλούσιες πηγές πολύτιμων αντιοξειδωτικών, τα οποία σύμφωνα με έρευνες έχει φανεί ότι ενισχύουν τη δυναμική των σπερματοζωαρίων και προάγουν τη γυναικεία γονιμότητα.

> «Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΠΟΣΟΣΤΩΝ ΕΠΙΤΥΧΟΥΣ ΣΥΛΛΗΨΗΣ»

4ο ΒΗΜΑ Με μέτρο ο καφές Η υπερβολική κατανάλωση καφέ -περισσότερα από 4 φλιτζάνια την ημέρα- μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες μητρότητας έως και κατά 26% σε γυναίκες με υπάρχοντα προβλήματα γονιμότητας, σύμφωνα με ολλανδική μελέτη, ενώ έχει συσχετιστεί και με μειωμένη πιθανότητα εμφύτευσης του εμβρύου στη μήτρα.

5ο ΒΗΜΑ Τα απαραίτητα συμπληρώματα Οι ειδικοί συστήνουν τη λήψη φυλλικού οξέος 3 μήνες πριν τη σύλληψη και κατά τη διάρκεια όλης της εγκυμοσύνης, ενώ σε περίπτωση ελλιπούς διατροφής ο γιατρός θα προτείνει και ένα συμπλήρωμα σιδήρου.

Photo bauer/www.iml.gr



ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΑΤ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



Photo Mabillot Fabrice / www.iml.gr

Κάθε χρόνο αυξάνεται με ραγδαίο ρυθμό η χρήση αντικαταθλιπτικών, στα οποία πολλοί καταφεύγουν με την ελπίδα μιας ψυχικής ανάτασης με τη βοήθεια της χημείας. Υπάρχουν όμως και άλλοι τρόποι για να ξεφύγουμε από τα δίχτυα της απόγνωσης και της απελπισίας προτού αυτά μας σφίξουν ασφυκτικά.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Τα αντικαταθλιπτικά αντίδοτα από το φαρμακείο της εναλλακτικής ιατρικής δεν μπορούν να βοηθήσουν τα βαριά περιστατικά κατάθλιψης, αλλά μπορούν να φανούν χρήσιμα στις περιπτώσεις ήπιας κατάθλιψης. Άλλωστε, οι έρευνες πλέον έχουν δείξει ότι για τις ήπιες και μέτριες περιπτώσεις κατάθλιψης οι φαρμακευτικές λύσεις δεν είναι και οι πλέον αποτελεσματικές. Έχει μάλιστα παρατηρηθεί ότι τις περισσότερες φορές η διάθεση βελτιώνεται μόνη της, μετά από λίγες εβδομάδες. Ωστόσο, με τα γιατροσόφια της φύσης, τα συμπεράσματα των διαθέσιμων ερευνών και τις συμβουλές των ειδικών δεν αποκλείεται η διάθεσή μας να ανακάμψει γρηγορότερα.

Κίνηση 1
Μεσογειακό μενού

Ό,τι βάζουμε στο πιάτο μας επηρεάζει και τη διάθεσή μας, αποκαλύπτει πρόσφατη ισπανική έρευνα, σύμφωνα με την οποία η κατάθλιψη είναι κατά 30% λιγότερο πιθανή σε όσους τρέφονται μεσογειακά. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε περισσότερους από 10.000 ενηλίκους για μία τετραετία. Επομένως, λέμε «ναι» στο ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα ψάρια.

Κίνηση 2
Το βοτάνι της ψυχής

Το υπερικό ή βαλσαμόχορτο θεωρείται πιο αποτελεσματικό από τα εικονικά φάρμακα (πλασέμπο) για την αντιμετώπιση της ήπιας κατάθλιψης. Η δράση του κατά της θλίψης αναφέρεται στα κείμενα του Γαληνού και επιβεβαιώνεται από τις σύγχρονες έρευνες, καθιστώντας το μια ασφαλή επιλογή για τη βελτίωση της διάθεσης (όχι όμως σε συνδυασμό με αντικαταθλιπτικά). Μπορούμε να ρίξουμε σε ένα ποτήρι βραστό νερό ένα κουταλάκι αποξηραμέ-





Μαλλιά
Το παιχνίδι της συμφιλίωσης

Είναι σγουρά; Θέλουμε ίσια. Είναι ίσια; Θέλουμε σγουρά. Συνήθως εμείς οι γυναίκες ζηλεύουμε τα μαλλιά που δεν έχουμε. Όπως σε πολλές περιπτώσεις, έτσι και σε αυτήν, ισχύει ο κανόνας «το ξένο είναι πάντα πιο γλυκό» και αν υπάρχουν εξαιρέσεις, αυτές είναι για να τον επιβεβαιώνουν. Και όμως, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ο πιο γρήγορος και ασφαλής δρόμος για να αποκτήσουμε τα πιο όμορφα, υγιή μαλλιά είναι να συμφιλιωθούμε με τη φυσική υφή τους και να μάθουμε να την τονίζουμε αντί να την πολεμάμε.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Η δίαιτα από το Παρίσι

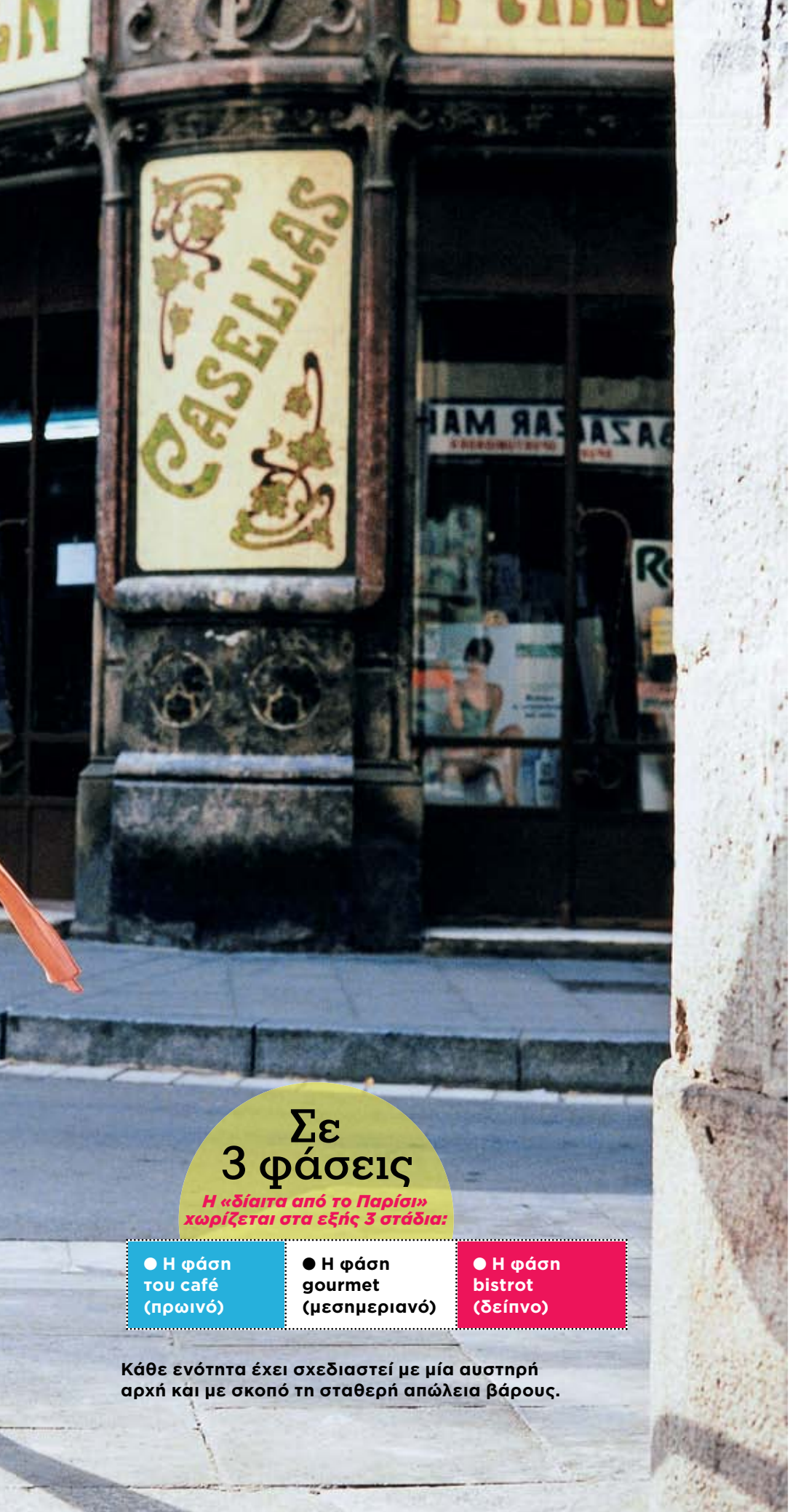
Πώς οι Παριζιάνες παραμένουν αδύνατες και κομψές; Ο διάσημος γάλλος διατροφολόγος δρ. Jean-Michel Cohen μάς αποκαλύπτει πώς να αποκτήσουμε το σωστό βάρος και να παραμείνουμε για πάντα σε αυτό.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΕΝΗ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ**

Παρά τις μπαγκέτες, το κρασί και τα γκουρμέ πιάτα, οι Γαλλίδες έχουν τον χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος (αναλογία βάρους και ύψους) στην Ευρώπη. Το μυστικό τους; Τρώνε σωστά, αλλά δεν νιώθουν ποτέ στερημένες, μια και πάντα θέλουν να απολαμβάνουν το φαγητό τους. Όπως χαρακτηριστικά μας λέει ο διάσημος γάλλος διατροφολόγος δρ. Jean-Michel Cohen, μέσα από τις σελίδες του νέου του βιβλίου «The Parisian Diet: How To Reach The Right Weight and Stay There», «οι Γαλλίδες είναι λεπτές και κομψές γιατί δεν κάνουν ποτέ στερητικές δίαιτες. Αντίθετα, ακολουθούν έναν σωστό τρόπο διατροφής».



Photo bauer/www.iml.gr



1

ΟΙ ΠΑΡΙΖΙΑΝΕΣ ΤΡΩΝΕ ΜΕ ΤΙΣ «ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ» ΤΟΥΣ

«Οι Γάλλοι εμπλέκονται ενεργά στο μαγείρεμα και την κουζίνα», μας λέει ο δρ. Cohen. Η ευχαρίστηση αυτή είναι σκόπιμη, μια που ακόμη και η γυναίκα που προσέχει τα κιλά της πρέπει να απολαμβάνει το φαγητό της. «Ένα τέλειο έργο γεύσης εκτιμάται από το χρώμα, την υφή και την παρουσίαση και κάθε μπουκιά που θα γευτείτε είναι μοναδική. Κάθε πιάτο θα πρέπει να είναι καλαίσθητο. Οι Αγγλοσάξονες, από την άλλη πλευρά, λένε να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στο θρεπτικό περιεχόμενο των τροφίμων και στην ποσότητα, με την παραδοχή ότι το περισσότερο είναι καλύτερο», προσθέτει ο γάλλος ειδικός.

2

ΟΙ ΠΑΡΙΖΙΑΝΕΣ ΞΕΡΟΥΝ ΠΩΣ... ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΣΤΟ ΕΠΑΚΡΟ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

«Τα τακτικά γεύματα αποτελούν προτεραιότητα στην καθημερινή ρουτίνα της παρισινής κουλτούρας», εξηγεί ο συγγραφέας. Και συνεχίζει: «Στη Γαλλία, τα γεύματα θεωρούνται μια πραγματική και αναγκαία τελετουργία, ακόμη και όταν δεν διαρκούν πολλή ώρα. Αντίθετα, σε πολλές άλλες χώρες, συχνά θεωρούνται περισσότερο μια μηχανική πράξη "ανεφοδιασμού", κάτι που μπορεί να γίνει ταυτόχρονα και με άλλες δραστηριότητες, γι' αυτό και η κατανάλωση γευμάτων φαστ φουντ είναι υψηλή σε αυτές τις χώρες».

Σε 3 φάσεις

Η «δίαιτα από το Παρίσι» χωρίζεται στα εξής 3 στάδια:

- **Η φάση του café (πρωινό)**
- **Η φάση gourmet (μεσημεριανό)**
- **Η φάση bistrot (δείπνο)**

Κάθε ενότητα έχει σχεδιαστεί με μία αυστηρή αρχή και με σκοπό τη σταθερή απώλεια βάρους.

8 βασικές αρχές