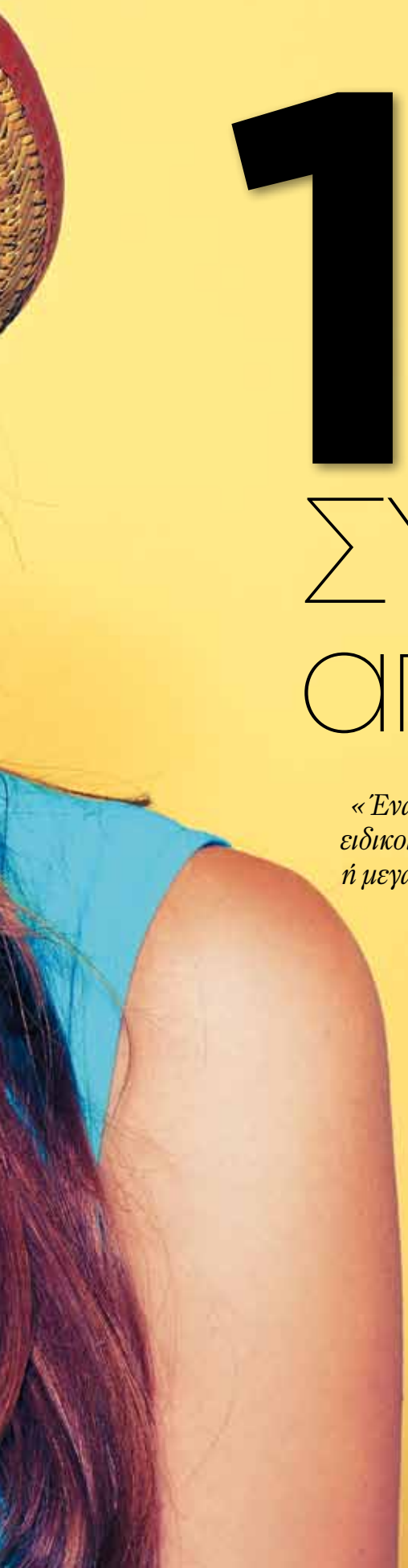




10+1 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ από καρδιάς

«Ένα γραμμάριο πρόληψης αντιστοιχεί σε 1 κιλό θεραπείας», λένε οι ειδικοί, και η ζωή συνήθως δεν το διαψεύδει. Σχεδόν κάθε άτομο μέσης ή μεγαλύτερης ηλικίας φέρει και ένα φορτίο καρδιαγγειακού κινδύνου. Η πρόληψη, όμως, μπορεί να κάνει τη διαφορά.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

ΑΝ ΗΤΑΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ Κυριακή και πάντα καλοκαίρι, χωρίς υγρασία, ίσως κανείς να μην κινδύνευε να πάθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επειδή όμως υπάρχει και ο χειμώνας και οι Δευτέρες και οι Τρίτες και επειδή όλοι κατά βάθος έχουμε μια... ευαίσθητη καρδιά που ανά πάσα στιγμή μπορεί να... ραγίσει, καλό είναι να την προστατέψουμε. Η καρδιά μας έχει μέγεθος γροθιάς και σχήμα αχλαδιού. Μπορεί να είναι μικρή, αλλά αποτελεί το πλέον ζωτικό όργανο του σώματός μας, καθώς είναι μια ισχυρή μυϊκή αντλία που κατά τη διάρκεια της ζωής μας χτυπά συνεχώς. Η καλή της υγεία εξαρτάται από την καλή υγεία του κυκλοφορικού μας συστήματος και πιο συγκεκριμένα από τη διατήρηση των αιμοφόρων αγγείων σε καλή κατάσταση, χωρίς δηλαδή απόφραξη, π.χ. από εναποθέσεις λίπους ή θρόμβους αίματος.



Τι κρύβει το χρώμα *των μαλλιών μας*

Ξανθό, καστανό, κόκκινο... Άραγε, τι μπορεί να σημαίνει το φυσικό χρώμα των μαλλιών μας όσον αφορά την υγεία μας;

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ έχει συσχετιστεί με πλήθος χαρακτηριστικών για την προσωπικότητά μας... Τείνουμε να θεωρούμε τις κοκκινομάλλες πιο θερμόαιμες και με εκρηκτικό ταμπεραμέντο, τους μελαχρινούς μυστηριώδεις, ενώ οι ξανθοί θεωρούνται πιο ανάλαφροι και διασκεδαστικοί τύποι. Είναι προφανές, βέβαια, ότι το χρώμα των μαλλιών αποκαλύπτει ελάχιστα πραγματικά στοιχεία για την προσωπικότητά μας, αν και τα στερεότυπα που συνοδεύουν τα μαλλιά καλά κρατούν. Από την άλλη μεριά όμως φαίνεται ότι το χρώμα των τριχών που καλύπτουν το κεφάλι μας, καθώς και το υπόλοιπο σώμα μας, αποκαλύπτει ορισμένα στοιχεία για την υγεία μας. Ας δούμε ποια είναι αυτά...

Οι μελαχρινοί

Τα σκούρα μαλλιά είναι το πιο συχνό χρώμα μαλλιών και είναι αποδεδειγμένα τα πιο ανθεκτικά συγκριτικά με τα μαλλιά άλλου χρώματος, όχι όμως και τα πιο πυκνά! Μια πιθανή εξήγηση γι' αυτό είναι ότι τα πιο ανοιχτόχρωμα μαλλιά χρειάζεται να είναι πιο πυκνά προκειμένου να προσφέρουν ικανοποιητική κάλυψη στο δέρμα του κεφαλιού, ενώ τα μαύρα την παρέχουν ήδη λόγω σκούρου χρώματος.
Το σκούρο χρώμα των μαλλιών, σύμφωνα με έρευνες ψυχολόγων, σχετίζεται με τη μεγαλύτερη... αξιοπιστία του κατόχου τους! Το βέβαιο, πάντως, είναι ότι αποτελεί απόδειξη της μεγαλύτερης περιεκτικότητας των κυττάρων του δέρματος σε μελανίνη, που με τη σειρά της αποτελεί ασπίδα προστασίας του δέρματος από τον ήλιο και τα ηλιακά εγκαύματα.
Από την άλλη μεριά, όμως, έχει διαπιστωθεί σε ανάλυση 82 ερευνών, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Nicotine and Tobacco Research», ότι η νικοτίνη «προτιμά» να συγκεντρώνεται σε ιστούς που περιέχουν πολλή μελανίνη, γεγονός που σύμφωνα με τους συγγραφείς της έρευνας μπορεί να έχει επιπτώσεις για τα άτομα με υψηλά επίπεδα μελανίνης. Αυτός μάλλον είναι και ο λόγος που πολλοί πιστεύουν ότι οι μελαχρινοί τείνουν να αναπτύσσουν μεγαλύτερο εθισμό στη νικοτίνη.

Οι ξανθοί

Τα ξανθά μαλλιά αποτελούν το δεύτερο πιο συνηθισμένο χρώμα μετά τα καστανόμαυρα και συχνά συσχετίζονται με τη μεγαλύτερη ελκυστικότητα του κατόχου τους, κάτι που επιβεβαιώνεται και από έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες οι άνδρες είναι πιο πρόθυμοι να βοηθήσουν μια ξανθιά γυναίκα από μια γυναίκα με άλλου χρώματος μαλλιά! Το βέβαιο είναι ότι τα ξανθά μαλλιά αποτελούν ένδειξη ότι στον οργανισμό υπάρχει λιγότερη μελανίνη, γεγονός που καθιστά το δέρμα πιο ευαίσθητο στον ήλιο.
Μάλιστα, για τους ξανθούς με γαλάζια μάτια, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Ophthalmology», φαίνεται ότι αυξάνεται ο κίνδυνος και για την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (η συχνότερη αιτία απώλειας της όρασης σε άτομα άνω των 60 ετών). Επίσης, όπως υποστηρίζει πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου Vermont, τα άτομα με γαλάζια μάτια μπορεί να έχουν μια μεγαλύτερη ροπή προς τον αλκοολισμό. Πρόκειται για την πρώτη έρευνα που συσχετίζει το χρώμα των ματιών με την εξάρτηση από το αλκοόλ, ένας συσχετισμός που, σύμφωνα με τους ερευνητές, φαίνεται ότι αποδίδεται στο γεγονός ότι τα γονίδια που καθορίζουν το χρώμα των ματιών και εκείνα που σχετίζονται με την εξάρτηση από το αλκοόλ «γειτνιάζουν» στο ίδιο χρωμόσωμα.

Summer LOVE

Ο ήλιος και ο ζεστός καιρός, εκτός από το ότι μας φτιάχνουν τη διάθεση, επιδρούν ευεργετικά και σε ολόκληρο τον οργανισμό μας. Σας αποκαλύπτουμε 10 λόγους που το σώμα μας αγαπά το καλοκαίρι!

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**





ΟΛΟΙ ΑΓΑΠΑΜΕ το καλοκαίρι. Όταν είμαστε παιδιά για τα παγωτά, τα ανέμελα παιχνίδια στη θάλασσα, το κλειστό σχολείο... Όταν είμαστε μεγαλύτεροι, το καλοκαίρι παραμένει μία αγαπημένη εποχή, αφού έχουμε την ευκαιρία να χαλαρώσουμε λίγο, να έρθουμε πιο κοντά στη φύση, να περάσουμε χρόνο με τους αγαπημένους μας, να διασκεδάσουμε περισσότερο, αλλά και να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας για να περάσουμε τον δύσκολο και απαιτητικό χειμώνα που έχουμε μπροστά μας. Εκτός όμως από καλυτέρευση στη διάθεσή μας και ψυχική πληρότητα από τα ευχάριστα συναισθήματα που μας κατακλύζουν, τους ζεστούς μήνες βιώνουμε βελτίωση και σε ολόκληρο το σώμα μας. Η ζέστη, ο ήλιος, η επαφή μας με τη θάλασσα και γενικότερα τη φύση ευνοούν την υγεία μας. Τα περισσότερα συστήματα του οργανισμού μας λειτουργούν καλύτερα το καλοκαίρι και παράλληλα έχουν την ευκαιρία να δυναμώσουν εν όψει του χειμώνα.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ

Η έλλειψη χρόνου σίγουρα υπονομεύει τη σεξουαλική μας ζωή. Έτσι, οι διακοπές και η χαλαρή διάθεση που τις συνοδεύει μας βοηθούν να έχουμε περισσότερο χρόνο και διάθεση για να κάνουμε σεξ. Επιπλέον, το καλοκαίρι φαίνεται ότι οι άνδρες λειτουργούν καλύτερα και αποτελεσματικότερα στον σεξουαλικό τομέα. Κατ' αρχάς, λόγω της χαλαρής διάθεσης και της απουσίας στρες, βελτιώνονται τα προβλήματα στύσης και εκσπερμάτισης ψυχογενούς αιτιολογίας, που δεν είναι σπάνια τον χειμώνα. Επιπλέον, τόσο τα επίπεδα της σεροτονίνης (που επηρεάζεται από την ηλιοφάνεια) όσο και της βιταμίνης D, που είναι υψηλότερα τους ζεστούς μήνες, σχετίζονται με τη λίμπιντο και τη σεξουαλική απόδοση. Γιατί; Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνδρες με υψηλά επίπεδα βιταμίνης D έχουν και υψηλή τεστοστερόνη και επίσης ότι τα επίπεδα σεροτονίνης επηρεάζουν τη στύση.

ΕΥΝΟΕΙ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Στη διάρκεια των διακοπών μειώνεται το στρες, που σύμφωνα με τους ειδικούς βλάπτει τη γονιμότητα. Αν και οι ακριβείς λόγοι δεν είναι πάντα ξεκάθαροι και γνωστοί, οι γιατροί τονίζουν ότι το άγχος, η πίεση της δουλειάς και η κούραση παίζουν σημαντικό ρόλο στην ωορρηξία, στην ποιότητα του σπέρματος και κατ' επέκταση στην ικανότητα σύλληψης. Επιπλέον, ο ζεστός καιρός βελτιώνει την αγγειακή λειτουργία και κατ' επέκταση τη λειτουργία του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος ως συνόλου. Αλλά και το ανδρικό σπέρμα είναι «ενισχυμένο» τους ζεστούς μήνες: Σύμφωνα με έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, η βιταμίνη D, που παράγεται στον οργανισμό χάρη στην έκθεση στον ήλιο, ενισχύει την ποιότητα του ανδρικού σπέρματος. Επίσης, στις διακοπές συνήθως βρισκόμαστε σε καθαρότερο περιβάλλον, πράγμα που ευνοεί την ποιότητα του σπέρματος, η οποία επηρεάζεται αρνητικά από την ατμοσφαιρική ρύπανση.

Νάρκισσος; Όχι, ευχαριστώ!

Θεωρεί ότι είναι ιδιαίτερος, μοναδικός, ξεχωριστός και ότι όλοι πρέπει να τον θαυμάζουν. Τίποτα και κανείς δεν είναι αρκετά επαρκής για τον νάρκισσο, μόνο ο εαυτός του.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**





ΣΠΙΤΙΚΑ & αφρόλουτρα σαμπουάν

Σαμπουάν, αφρόλουτρα και προϊόντα περιποίησης σώματος και μαλλιών με φυσικά υλικά φτιαγμένα από τα χεράκια μας!

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**








Stress-free, τροφές

Γιατί μας πρεμεί το αβοκάντο και πώς προκαλούν χαλάρωση τα μούρα; Τι σχέση έχουν τα καρύδια και η βρώμη με τη διάθεσή μας; Ας γνωρίσουμε καλύτερα τις τροφές που δρουν αντικαταθλιπτικά και καταπραϋντικά.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**





ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ έντονου στρες μπορεί να μας παρασύρει μπροστά σε ανοιχτά ψυγεία. Το φαγητό, άλλωστε, αποτελεί συχνά μια διέξοδο για εκτόνωση από τη στενοχώρια και την πίεση. Στην πραγματικότητα, όμως, το «συναισθηματικό» φαγητό προσφέρει απλώς μια προσωρινή αίσθηση ανακούφισης, βάζοντάς μας σε έναν φαύλο κύκλο που μόνο αρνητικά δρα στην ψυχική μας ισορροπία, αλλά και στο βάρος μας. Ωστόσο, υπάρχει και η άλλη πλευρά του νομίσματος. Το φαγητό μπορεί να είναι πράγματι ανακουφιστικό και ηρεμιστικό. Και μάλιστα με τη βούλα της επιστήμης, αφού υπάρχουν τροφές που, χάρη σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν, μας βοηθούν να αισθανθούμε πράγματι καλύτερα σε δύσκολες και πιεστικές περιόδους της ζωής μας. Ποιες είναι αυτές και πώς μπορούμε να τις εντάξουμε στη διατροφή μας;

Αβοκάντο κατά του στρες

Το κρεμώδες αυτό φρούτο, το οποίο περιέχει μεταξύ άλλων λουτεΐνη, β-καροτένιο, βιταμίνη Ε και φυλλικό οξύ, θωρακίζει τον οργανισμό μας απέναντι στο έντονο στρες. Είναι, λοιπόν, εξαιρετικά απαραίτητο να το εντάξουμε στην καθημερινή μας διατροφή, προσέχοντας να μην το παρακάνουμε με την ποσότητα, αφού το αβοκάντο έχει πολλές θερμίδες επειδή είναι πλούσιο σε λιπαρά (σε ωφέλιμα μονοακόρεστα λιπαρά). Ταιριάζει πολύ στις πράσινες σαλάτες, μπορούμε να το απλώσουμε σαν σος σε σάντουιτς ή να το χρησιμοποιήσουμε αντί για βούτυρο σε συνταγές ζαχαροπλαστικής.

Βρώμη, η ηρεμιστική

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες που περιέχει η βρώμη αυξάνουν τα επίπεδα σεροτονίνης -του νευροδιαβιβαστή της χαράς- και μας βοηθούν να νιώθουμε πιο ήρεμοι. Έρευνες, μάλιστα, δείχνουν ότι τα παιδιά που τρώνε συστηματικά βρώμη για πρωινό παραμένουν πνευματικά δραστήρια όλο το πρωί. Ένα μπολ με γάλα και λίγες κουταλιές βρώμης αποτελεί το ιδανικό πρωινό γεύμα για ολόκληρη την οικογένεια.

Καρύδια για ήρεμο ύπνο

Το στρες μάς κάνει να χάνουμε τον ύπνο μας. Τα καρύδια, εκτός του ότι αποτελούν μια θρεπτική τροφή που ωφελεί ποικιλοτρόπως τον εγκέφαλό μας (π.χ. βελτιώνει τη μνήμη και τη συγκέντρωση), παράλληλα μπορούν να μας χαρίσουν ήρεμο ύπνο. Κατ' αρχάς, περιέχουν μελατονίνη, η οποία φαίνεται να αυξάνει τις συγκεντρώσεις της συγκεκριμένης ορμόνης στο αίμα, βοηθώντας τον οργανισμό να «γνωρίζει» πότε είναι ώρα να κοιμηθούμε και πότε να ξυπνήσουμε. Πέρα από μελατονίνη, όμως, περιέχουν και τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που μετατρέπεται σε σεροτονίνη, η οποία σχετίζεται μεταξύ άλλων με τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και βοηθά τον ύπνο. Εκτός από ιδανικό σνακ, τα καρύδια, αν καβουρδιστούν ελαφρώς, μπορούν να δώσουν έξτρα γεύση στις πράσινες σαλάτες μας.

Μούρα, τα χαλαρωτικά

Όλα τα είδη μούρων, όπως οι φράουλες, τα μύρτιλα και τα βατόμουρα, είναι πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία φαίνεται να συνδέεται με την καταπολέμηση του στρες. Στο πλαίσιο γερμανικής μελέτης ζητήθηκε από 120 άτομα να κάνουν μια ομιλία μπροστά σε κόσμο και στη συνέχεια να λύσουν δύσκολα μαθηματικά προβλήματα, με στόχο να στρεσαριστούν. Αποδείχτηκε, λοιπόν, ότι οι συμμετέχοντες που είχαν λάβει βιταμίνη C παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και κορτιζόλης μετά το τεστ στο οποίο υποβλήθηκαν. Ένας εύκολος τρόπος να εντάξουμε τα μούρα στη διατροφή μας είναι να τα προσθέτουμε στο γιαούρτι μας μαζί με βρώμη ή δημητριακά ή να τα βάζουμε σε πράσινες σαλάτες.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ!

Πέρα από τις τροφές που βάσει επιστημονικών στοιχείων περιορίζουν το στρες, ακόμα και η ίδια η διαδικασία του μαγειρέματος φαίνεται να μας χαλαρώνει και να καταπραΰνει τα συμπτώματα της μελαγχολίας. Τα χρώματα, οι μυρωδιές και η επαφή των χεριών με τα υλικά στην κουζίνα ικανοποιούν όλες μας τις αισθήσεις, ενώ η μετάβαση από μια ωμή τροφή σε ένα ολοκληρωμένο πιάτο ενεργοποιεί τη δημιουργικότητά μας και μας κάνει να νιώθουμε καλά. Ας ανακατέψουμε, λοιπόν, τα υλικά, ας πειραματιστούμε με αυτά, ας γεμίσουμε με άχνη ζάχαρη τα χέρια και τα πρόσωπά μας μαζί με τα παιδιά μας και ας αφήσουμε τα άγχος να... εξατμιστεί πάνω από την κατσαρόλα!