

26

40

58

## ΥΓΕΙΑ

**20 ΕΠΙΣΤΗΜΗ** Επανάστατική θεραπεία για τον καρκίνο

**22 ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ** Πάρτε τη σωστή απόφαση για την υγεία σας

**26 ΤΟΚΕΤΟΣ** Πώς γέννησαν 18 διάσημες μαμάδες

**30 ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ** Όταν το ανοσοποιητικό μας μπερδεύεται

**34 ΠΕΡΙΟΔΟΣ** 7 λόγοι που καθυστερεί

**36 ΜΕΣΗ** Για να σταματήσει να πονά

**40 ΜΝΗΜΗ** Κάθε ηλικία έχει τη δική της!

**44 QUIZ** Όλα για το παρεξηγημένο λίπος

**48 ΓΥΝΑΙΚΑ** Γιατί δεν είναι το «ασθενές φύλο»

**50 ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ** Τι να ρωτήσει τον μπαμπά του ένας άνδρας

**54 ΠΑΙΔΙ** Καθαρό σχολείο, καλύτεροι μαθητές

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

**58 ΜΗΤΕΡΑ-ΚΟΡΗ** Γιατί μεγαλώνοντας μοιάζουμε στη μαμά μας;

**60 ΣΧΕΣΕΙΣ** Κρατήστε τις ζωντανές για πάντα

**62 ΜΑΡΤΥΡΙΑ** Όταν οι δυσκολίες αποκαλύπτουν τη δύναμή μας

## BODY & MIND

**68 ΗΡΕΜΙΑ** Ποια ροφήματά σας τη χαρίζουν

**70 ΛΕΜΦΙΚΟ** Το μασάζ που καταπολεμά την κυτταρίτιδα

**72 ΚΟΜΠΟΥΧΑ** Μια άγνωστη υπερτροφή

**74 FOOD EXPERTS** Καρδιά γεμάτη υγεία

67

68



## BEAUTY

**78 BEAUTY AWARDS**  
Γιορτάζουμε μαζί σας τους νικητές της χρονιάς

77

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**92 ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Χωρίς να μετράτε θερμίδες!

**94 ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ** Τι δεν πρέπει να λείπει από το τραπέζι σας

**98 ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ** Ξέρετε ποιες έτρωγε η γιαγιά σας;

**100 ΠΡΩΙΝΟ** Όλοι μαζί στο τραπέζι

**102 ΔΙΑΙΤΑ** Πλάνο διατροφής για επίπεδη κοιλιά

**106 FOOD ANATOMY** Ρεβίθια, ένα παρεξηγημένο όσπριο

**107 DIET EXPERT** Φυτικές ίνες και για το αδυνάτισμα

**108 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Δημιουργίες με βάση την αγκινάρα

## FITNESS

**114 ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ** Έτσι θα αδυνατίσετε

**116 BARTITSU** Μια παράξενη τέχνη αυτοάμυνας

**118 ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Για σμιλεμένο και δυνατό σώμα!



91

## LIVING

**124 ΣΠΙΤΙ** Μήπως σας προκαλεί πονοκέφαλο;

**125 DIY** Φωτιστικό σε afro chic στιλ

**126 ΠΟΛΗ** «Κλόουν Χωρίς Σύνορα», γιατί το χαμόγελο είναι δικαίωμα

## ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

**9 Vita news**

**66 Psychology news**

**76 Eco news**

**112 Food news**

**122 Fitness news**

**128 Μια βόλτα στην αγορά**

**130 Fit&Famous:** Γνωρίστε τον Leonardo DiCaprio

## Editor's note

**ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΛΗΜΜΑ** του Ηρακλή μπροστά στο σταυροδρόμι της Αρετής και της Κακίας μέχρι αυτό της Αντιγόνης ή του Άμλετ, το μήνυμα παραμένει διαχρονικά σταθερό: Καθένας μας χαρακτηρίζεται από τις επιλογές του. Και αν το καλοσκεφτώ, η ζωή μου είναι γεμάτη διαζευκτικούς συνδέσμους, καθημερινές επιλογές, που, αν και μικρές, επηρεάζουν την υγεία και ευεξία μου: «Να μείνω σπίτι ή να βγω;», «Να πάω γυμναστήριο το πρωί ή το βράδυ;», «Να συνεχίσω την αντιβίωση ή να τη σταματήσω, αφού νιώθω καλύτερα;» (σελ. 22). Και έρχεται και η ώρα για τα πιο δύσκολα: «Να κάνω παιδί τώρα ή μετά;», «Να χωρίσω ή να μείνω;». Και ορισμένες φορές για κάποιους η ζωή επιφυλάσσει ακόμα πιο κρίσιμες αποφάσεις. Με αφορμή την πρόσφατη επαναστατική θεραπεία κατά της λευχαιμίας (σελ. 20), σκέφτομαι, για παράδειγμα, το δίλημμα ορισμένων ασθενών που πρέπει να επιλέξουν να παρατήσουν ή ακόμα και να κερδίσουν τη ζωή τους μπαίνοντας σε μια κλινική δοκιμή ή να ρισκάρουν να χάσουν γρηγορότερα και αυτό το λίγο προσδόκιμο ζωής που τους μένει. Η ζωή μας, λοιπόν, είναι μια διαδοχή πιθανοτήτων και επιλογών που άλλοτε μας βγαίνουν και άλλοτε όχι. Και μπορεί ενίοτε να μετανιώνω και να θυμώνω με τον εαυτό μου γιατί έκανα αυτό και όχι το άλλο, όμως στο τέλος το ξεπερνάω κρατώντας πάντα τη συμβουλή της μαμάς μου: «Μη στεναχωριέσαι γι' αυτά που φτιάχνουν και γι' αυτά που δεν φτιάχνουν».

Φωτεινή Βασιλοπούλου  
fvassilopoulou@dolnet.gr



118



ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

## Τι μας ικανοποιεί περισσότερο

**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ** οι δραστηριότητες που μας κάνουν ευτυχισμένους και αυξάνουν την ικανοποίησή μας από τη ζωή; Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Σάσεξ και του London School of Economics ετοίμασαν τη λίστα της ευτυχίας με βάση τις δημοφιλέστερες απαντήσεις 20.000 ατόμων. Στην κορυφή της λίστας βρίσκονται οι τρυφερές ερωτικές στιγμές, ακολουθεί η διασκέδαση (θέατρο, χορός, συναυλίες), τα σπορ, το τραγούδι, η παρέα με φίλους και οι βόλτες στη φύση. Όσο για το τι μας μειώνει την ευχαρίστηση, σε αυτά συγκαταλέγονται η μετακίνηση με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, οι συσκέψεις και η παρακολούθηση μαθημάτων, η διαχείριση των οικονομικών του σπιτιού, η αναμονή σε ουρές και η... εργασία!

## ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΓΟΥΣΤΑ



Ο Tom Hardy, που συμπρωταγωνιστεί με τον Leonardo DiCaprio στην ταινία «Η Επιστροφή», ξεχωρίζει για τη βαθιά φωνή του, τα πρασινομπλέ μάτια του και τη φυσική του διάπλαση. Δηλώνει φανατικός του καφέ, του διάσημου αναψυκτικού τύπου κόλα, αλλά και του ανθρακούχου νερού, των χυμών και του τσαγιού. Επίσης, λατρεύει το ζίου ζίτσου και την καποείρα - ωστόσο, η εντυπωσιακή του φυσική κατάσταση οφείλεται περισσότερο στην πυγμαχία και τις προπονήσεις με βάρη. Είναι προφανές ότι οι διατροφικές του προτιμήσεις, αλλά και εκείνες της άσκησης, είναι πολύ διαφορετικές μεταξύ τους, όπως και οι εντυπωσιακές μεταμορφώσεις του στους ρόλους που υποδύεται.



Tinseltown/Shutterstock.com

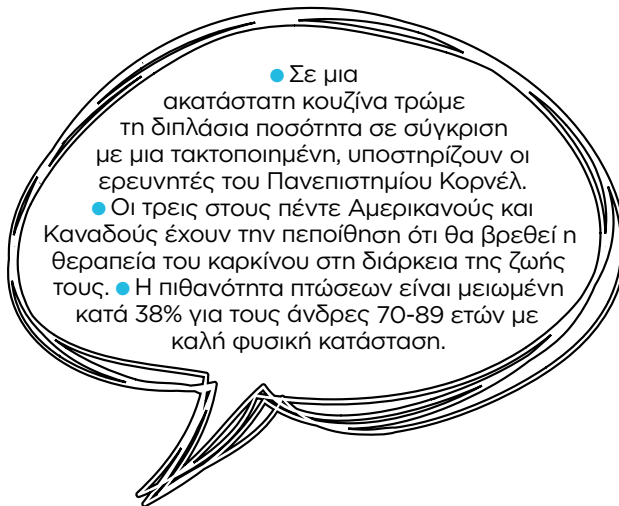
# 110

## ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ

ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ Ή ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΧΟΡΡΥΠΑΝΣΗ ΤΩΝ ΠΟΛΥΒΟΥΩΝ ΔΡΟΜΩΝ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.

### Stand up

Σκεφτόμαστε καλύτερα όρθιοι; Φαίνεται πως ναι, σύμφωνα με αμερικανική έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «**International Journal of Environmental Research and Public Health**». Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η προσοχή, καθώς και η συμπεριφορά και η απόδοση, των μαθητών που στέκονταν σε όρθια θρανία μέσα στην τάξη ήταν καλύτερη από εκείνη των μαθητών που κάθονταν!

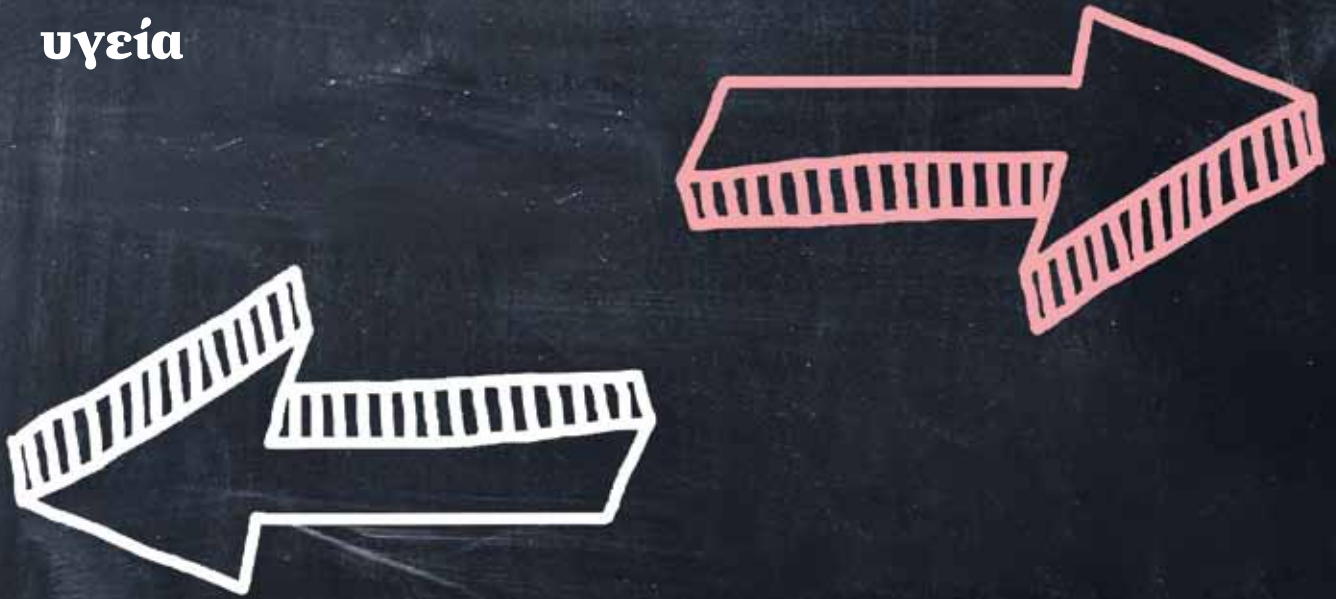


## ΠΡΩΙΝΟΙ Ή ΒΡΑΔΙΝΟΙ ΤΥΠΟΙ;

Οι άνθρωποι που κοιμούνται και ξυπνούν νωρίς αποδεικνύεται ότι είναι και πιο αδύνατοι συγκριτικά με τους «ξενύχτηδες». Επίσης, είναι λιγότερο επιρρεπείς στην κατάθλιψη και λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από αιπνίες. Σύμφωνα μάλιστα με τα συμπεράσματα ανάλυσης του DNA 90.000 ανθρώπων, που δημοσιεύθηκε στην ιατρική επιθεώρηση «**Nature Communications**», υπάρχουν 15 γονίδια που εμπλέκονται στο αν κάποιος είναι πρωινός ή βραδινός τύπος. Πέρα από το γονιδιακό προφίλ όμως, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι περισσότερες γυναίκες είναι πρωινόι τύποι, αλλά και ότι διπλάσιος αριθμός άνω των 60 ετών αναφέρουν ότι είναι πρωινόι τύποι συγκριτικά με τους κάτω των 30 ετών.







# ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

## Πάρτε τη σωστή απόφαση

*Για να μην έχετε αμφιβολίες ότι οι συνήθειές σας είναι υγιεινές και για να παίρνετε πάντα τη σωστή απόφαση στα ζητήματα που σας απασχολούν.*

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

**ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ** αμφιβάλλουμε για κάποιες από τις συνήθειές μας. Αναρωτιόμαστε αν τα κάνουμε όλα σωστά, ερχόμαστε αντιμέτωποι με διλήμματα και απορίες. Για να αποφύγουμε, λοιπόν, τυχόν λάθη και παρανοήσεις που μπορεί να επηρεάζουν την ευεξία μας και για να χαίρουμε άκρας υγείας, συμβουλευτήκαμε τους πλέον ειδικούς.



**Να βλέπω τηλεόραση με ανοιχτά ή με κλειστά φώτα;**

Να προτιμάτε τα ανοιχτά φώτα. Ο χώρος που παρακολουθείτε τηλεόραση πρέπει να φωτίζεται. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να υπάρχει ένα φωτιστικό, ώστε να εξισορροπεί το έντονο φως της οθόνης· διαφορετικά, όταν η τηλεόραση είναι ανοιχτή και ο υπόλοιπος χώρος σκοτεινός, η αντίθεση που προκαλείται είναι κουραστική για τα μάτια. Την ώρα που είστε στραμμένοι στη λαμπερή εικόνα της οθόνης, η κόρη των ματιών σας είναι κλειστή γιατί υπάρχει αρκετός φωτισμός, μόλις όμως στρέψετε το βλέμμα σας στον περιβάλλοντα χώρο, που είναι σκοτεινός, η κόρη ανοίγει. Το συνεχές, λοιπόν, αυτό ανοιγοκλείσιμο καταπονεί τα μάτια. Το ιδανικό είναι να παρακολουθείτε τηλεόραση με μέτριο φωτισμό δωματίου, του οποίου η πηγή δεν θα σας έρχεται απευθείας στα μάτια. Με άλλα λόγια, μην τοποθετήσετε το φωτιστικό δίπλα στην τηλεόραση αλλά πίσω σας.



### Kate Middleton

Η δούκισσα του Cambridge γέννησε φυσιολογικά το πρώτο της παιδί, τον πρίγκιπα Γεώργιο, μετά από 11 ώρες τοκετό. Μαζί της είχε 4 μαίες και 2 γιατρούς. Ο δεύτερος τοκετός, επίσης φυσιολογικός, κράτησε μόλις 2,5 ώρες.

# Πώς γέννησαν 18 διάσημες μαμάδες!

*Ποιες διάσημες μαμάδες γέννησαν φυσιολογικά, ποιες επέλεξαν την καισαρική και ποιες κατέφυγαν στη λύση του VBAC;*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

**ΟΤΑΝ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ** φέρνει στον κόσμο μια ζωή, είτε γεννώντας φυσικά είτε με καισαρική είτε χρησιμοποιώντας επισκληρίδιο, ζει μια ανεπανάληπτη εμπειρία, την αξία της οποίας σε καμία περίπτωση δεν μειώνει η επιλογή της μεθόδου του τοκετού. Διάσημες μαμάδες που γέννησαν φυσιολογικά, που επέλεξαν τη γέννα στο σπίτι, που προτίμησαν την καισαρική ή αναγκάστηκαν να την κάνουν, που αποφάσισαν να προχωρήσουν με κολλητικό τοκετό μετά από καισαρική (VBAC) περιγράφουν τις διαφορετικές αλλά σίγουρα έντονες εμπειρίες τους.

## ΜΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΟΚΕΤΟ

### Pamela Anderson

Η διάσημη Pamela επέλεξε να γεννήσει στο σπίτι, μέσα στο νερό, τους γιους της Dylan και Brandon.

### Cindy Crawford

Με 3 μαίες στο πλάι της, η Cindy Crawford γέννησε και τις δυο της κόρες στο σπίτι. Σύμφωνα με την ίδια: «Το γεγονός ότι έφερα και τα δυο μου παιδιά στον κόσμο στο σπίτι μου, στο κρεβάτι μου, είναι αυτό για το οποίο νιώθω πιο περήφανη στη ζωή μου». Όσο για την αντιμετώπιση του κόσμου σχετικά με τη γέννα στο σπίτι, εξηγεί: «Τη δεύτερη φορά δεν έλεγα σε κανέναν τον τρόπο που επέλεξα να γεννήσω, γιατί οι περισσότεροι είναι εναντίον. Ακόμα και ο άντρας μου στην αρχή έλεγε "Γιατί το κάνουμε αυτό;"».

### Gisele Bündchen

Το σούπερ μοντέλο αποκαλύπτει ότι είχε μια πολύ ήρεμη γέννα στο σπίτι, χωρίς πόνο. Προτίμησε τη γέννα στο νερό τόσο στην κόρη της Vivian, όσο και στον γιο της Benjamin. Η ίδια θεωρεί τη γιόγκα και τον διαλογισμό τους λόγους που τη βοήθησαν να αποφύγει τον πόνο και στις δύο τις γέννες.

### Jessica Alba

Η γνωστή ηθοποιός και μητέρα 2 κοριτσιών έχει δηλώσει ότι η διαδικασία του φυσιολογικού τοκετού είναι πολύ έντονη - στην περίπτωση της, μάλιστα, ήταν ακόμα πιο έντονη στο δεύτερο παιδί της. Ωστόσο, η ίδια δήλωσε ότι δεν φώναξε σε καμία στιγμή. «Το βίωσα περισσότερο ως διαλογισμό», εξήγησε.

# ΑΥΤΟΑΝΟΣΟΙ

## Οι ασθένειες της εποχής μας;

*Ο μεγαλύτερός μας εχθρός δεν είναι άλλος από τον ίδιο μας τον εαυτό. Πόσες φορές δεν έχουμε πει εμείς οι ίδιοι αυτήν την κουβέντα; Άραγε είναι υπερβολή ή αλήθεια; Σίγουρα, πάντως, ισχύει στην περίπτωση των αυτοάνοσων νοσημάτων.*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

**ΤΑ ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ** νοσήματα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ασθένειες της εποχής μας, καθώς το στρες, που είναι πλέον καθημερινότητα για όλους μας και χαρακτηρίζει τους ανθρώπους της γενιάς μας, θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την πρόκλησή τους. Τα νοσήματα αυτά είναι πολύ συχνά και προσβάλλουν 5 με 8 στα 100 άτομα, συχνότερα δε νέες γυναίκες. Οφείλονται στο γεγονός ότι το ανοσολογικό (αμυντικό) σύστημα μπερδεύεται και εκλαμβάνει τον ίδιο τον οργανισμό ως ξένο εισβολέα και του επιτίθεται. Κάπως έτσι προκύπτουν οι αυτοάνοσες ασθένειες, όπως είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας, η ψωρίαση, η λεύκη, ο λύκος, η θυρεοειδίτιδα Χασιμότο κ.ά.





## Η ταυτότητά τους

Πρόκειται για ασθένειες στις οποίες το ανοσολογικό (αμυντικό) σύστημα, που η «δουλειά» του είναι να μας προστατεύει από τους ξένους εισβολείς, χάνει την κύρια ιδιότητά του, το να ξεχωρίζει δηλαδή τα δικά του στοιχεία από τα ξένα. Έτσι, το ανοσολογικό σύστημα αντιμετωπίζει τον ίδιο τον οργανισμό σαν ξένο εισβολέα και στρέφεται εναντίον ενός ή περισσότερων οργάνων του (αρθρώσεις, θυρεοειδής αδένας, δέρμα, καρδιά, νεφρά, εγκέφαλος). Τα νοσήματα αυτά μπορούν να προσβάλουν ένα όργανο, π.χ. τους μυς (μυοσίτιδα), οπότε ονομάζονται οργανοειδικά, ή πολλά όργανα συγχρόνως, οπότε ονομάζονται συστηματικά, όπως ο λύκος (συστημικός ερυθηματώδης λύκος).

Αν και γενικά τα αυτοάνοσα εμφανίζονται συχνότερα σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, συχνά «προτιμούν» συγκεκριμένες ομάδες, όπως για παράδειγμα ο λύκος, ο οποίος εμφανίζεται συχνότερα σε νέες γυναίκες ισπανικής ή αφρικανικής καταγωγής.

Κάποια αυτοάνοσα νοσήματα είναι αρκετά γνωστά, ίσως ακριβώς επειδή τα συναντάμε δυστυχώς συχνά, ενώ άλλα είναι σπανιότερα. Κάποια από τα συχνότερα και γνωστότερα αυτοάνοσα είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η θυρεοειδίτιδα Hashimoto, το σύνδρομο Sjögren, ο διαβήτης τύπου 1 (νεανικός διαβήτης), ο λύκος, το σκληρόδερμα, η νόσος του Crohn, αλλά και πολλά δερματικά προβλήματα, όπως η λεύκη, η γυροειδής αλωπεκία (τριχοφάγος), η ψωρίαση κ.ά.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

**Μελέτες σε ασθενείς με αυτοάνοση προσβολή του θυρεοειδούς αδένος, καθώς και σε ασθενείς με σύνδρομο Sjögren ή σκληρόδερμα, έδειξαν ότι πριν από την έναρξη της νόσου αυτά τα άτομα είχαν υποστεί έντονο συγκινησιακό κλονισμό, είτε λόγω απώλειας κάποιου προσφιούς τους ατόμου ή συντρόφου είτε εξαιτίας μιας απόλυσης κ.λπ. Επιπλέον, οι μελέτες κατέληξαν ότι τα άτομα αυτά δεν μπορούν να διαχειριστούν σωστά το στρες σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα. Παρ' όλα αυτά, τα αυτοάνοσα μπορεί να εκδηλωθούν και χωρίς να προηγηθεί ο προδιαθεσικός παράγοντας του στρες. Έτσι, μπορούν να απασχολήσουν και βρέφη ή παιδιά, όπως π.χ. ο διαβήτης τύπου 1, που μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και σε μωρά.**

## Αλήθειες και ψέματα για τα αυτοάνοσα

**Οι αυτοάνοσες ασθένειες έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια: Ψέμα**

Αυτό που αυξάνεται είναι η γνώση των γιατρών σχετικά με την κλινική έκφραση των αυτοάνοσων νοσημάτων, καθώς και η ικανότητά τους, μέσω της προσεκτικής κλινικής εξέτασης και εξειδικευμένων εξετάσεων, να καταλήγουν σε έγκυρη και έγκαιρη διάγνωση, αλλά και να καθορίζουν την πρόγνωση για την εξέλιξη της νόσου.

**Οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που παρουσιάζουν αυτοάνοσα έχουν μεγαλύτερες δυσκολίες στη διαχείριση του στρες σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα**





# Βγάλτε από τη μέση ΤΟΝ ΠΟΝΟ

*Να πάρω πανσίπνο ή μυοχαλαρωτικό; Θα με ανακουφίσει το ψυχρό ή το θερμό επίδεμα; Χρειάζομαι φυσικοθεραπεία ή όχι; Κάθε απορία σχετικά με τον πόνο στη μέση βρίσκει την απάντησή της.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

**ΟΛΟΙ...** δικαιούμαστε να παραπονεθούμε κάποια στιγμή στη ζωή μας για πόνο στη μέση. Άλλωστε, η οσφυαλγία είναι, σύμφωνα με τους ερευνητές, ο συχνότερος πόνος παγκοσμίως και δεν αποτελεί ασθένεια αλλά σύμπτωμα. Είτε ευθύνεται ο τρόπος ζωής μας (π.χ. η γυμναστική είναι παντελώς απύσχα) είτε η στάση του σώματός μας είναι λανθασμένη (καταραμένη Η/Υ) είτε υπαίτια είναι απλούστατα η φυσιολογική φθορά του χρόνου, η ταλαιπωρία στην καθημερινότητά μας παραμένει η ίδια. Εντοπίζοντας τα λάθη που κάνουμε καθημερινά και υιοθετώντας τις κατάλληλες συμβουλές, μπορούμε να προστατεύσουμε, αλλά και να ανακουφίσουμε, τη μέση μας.

**Τόσο στην οξεία φάση του πόνου όσο και μετά την κρίση, ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να μας προσφέρει σημαντική βοήθεια**

«**Βοήθεια,**

**μοιάζω στη μαμά μου!»**

*Αν δες να δεις πώς θα είναι η γυναίκα σου όταν μεγαλώσει, κοίτα τη μαμά της, λέει ο λαός, και από ό,τι φαίνεται η λαϊκή σοφία έχει μεγάλη δόση αλήθειας.*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

**Η ΑΝΙΨΙΑ ΜΟΥ** με ρώτησε πριν από λίγες μέρες πώς ξέρουν οι μαμάδες πώς να μεγαλώσουν τα παιδιά τους. Ανάμεσα στη διαίσθηση, τα βιβλία που μπορείς να διαβάσεις και το μητρικό ένστικτο, της έδωσα χωρίς να το πολυσκεφτώ την πιο αληθινή απάντηση: «Δεν ξέρουν, κάνουν ό,τι έκαναν και οι δικές τους μαμάδες». Μετά το σκέφτηκα και συνειδητοποίησα ότι είχα δίκιο. Όσο μεγαλώνουμε γινόμαστε περισσότερο σαν τη μαμά μας. Κι όσο κι αν αυτό στην εφηβεία μας φαντάζει αδιανόητο, στα 20 απίθανο, στα 30 πιθανό και στα 40 βέβαιο, είναι τελικά αυτό που συμβαίνει, και όταν το συνειδητοποιούμε, μπορεί ακόμα και να μας αρέσει. Πέρα από το χαμόγελο, το περπάτημα, τα χρώματα που διαλέγουμε όταν

ντυνόμαστε, της μοιάζουμε και στον τρόπο που σκεφτόμαστε, που φερόμαστε, που σχετιζόμαστε με τους άλλους... Μεγαλώνουμε, ωριμάζουμε και γινόμαστε η μαμά μας. Κατά πάσα πιθανότητα αφήνουμε πίσω μας, ή τουλάχιστον προσπαθούμε, μερικά από τα όσα δεν μας άρεσαν ή θεωρούμε ότι δεν έκανε σωστά, προσθέτουμε τα δικά μας και μεγαλώνουμε τα παιδιά μας περίπου όπως εκείνη μεγάλωσε εμάς.

### **Κατά μάνα, κατά κύρη...**

Το συνειδητοποίησα πρόσφατα, αφού έκανα παιδιά. Ή μάλλον όχι, νωρίτερα... Θα ήταν όταν παντρευόμουν και κοίταγα με μανία τις ετικέτες των υποψήφιων φορεμάτων, για να επιλέξω εκείνο με το καλύτερο ύφασμα. Όχι,

μπορεί να ήταν και νωρίτερα... Όταν ρώτησα τον φίλο μου αν είχε πάει στην τουαλέτα πριν φύγουμε για ταξίδι ή όταν -μισή ώρα αφού είχαμε ξεκινήσει- τον κοίταξα με αγωνία λέγοντάς του: «Εκλείσα τον θερμοσίφωνα;». Ήταν εκείνη τη στιγμή που ήρθαν στη μνήμη μου όλα τα ταξίδια μας με τους γονείς μου όταν ήμουν μικρή. Η μαμά μου να πακετάρει από την προηγούμενη και το ίδιο πρωί του ταξιδιού να συνεχίζει: Να φτιάχνει πρώτα πρωινό, μετά σάντουιτς για το ταξίδι, και τέλος τα μαλλιά μας κοτσιδάκια. Πριν βγούμε από την πόρτα, η συνηθισμένη ερώτηση: «Πήγατε στο μπάνιο;». Συνήθιζα να την κατηγορώ από μέσα μου στα 20 μου, κάθε φορά που, έχοντας ήδη βάλει το παλτό μου, λίγο πριν βγω από το σπίτι γύριζα για να επισκεφτώ το WC. «Μου το





# Επίθεση στην κυτταρίτιδα με μασάζ

*Διώχνει την κυτταρίτιδα, μειώνει το τοπικό πάχος, βελτιώνει την όψη φλοιού πορτοκαλιού χωρίς να χρειάζεται να κάνουμε σχεδόν τίποτε! Ο λόγος για το λεμφικό μασάζ.*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

**ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ** μασάζ είναι μια φυσική θεραπεία λιπογλυπτικής χωρίς νυστέρι που μπορεί να έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα μετά από λίγους μήνες όσον αφορά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Αφορά κυρίως γυναίκες, αλλά μπορεί κάλλιστα να γίνει και σε άνδρες. Ωστόσο, το πιο σημαντικό είναι να διενεργείται πάντα από εξειδικευμένους και εκπαιδευμένους επαγγελματίες, ώστε να μην υπάρχουν τραυματισμοί και χαλάρωση τελικά του δέρματος.



**ΠΟΛΛΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ** έχουμε την τάση να αποθηκεύουμε λίπος στην περιοχή της κοιλιάς και δυσκολευόμαστε να το χάσουμε με μια κλασική υποθερμιδική διατροφή. Γιατί η αλήθεια είναι ότι όταν ακολουθούμε ένα πρόγραμμα διατροφής χάνουμε βάρος συνολικά και όχι αποκλειστικά στο σημείο που θα θέλαμε, π.χ. στην κοιλιά, τους μηρούς, τους γλουτούς ή τα χέρια. Σε ό,τι αφορά την κοιλιά, συχνά τα 2-3 παραπάνω κιλά που δείχνει η ζυγαριά μας δεν οφείλονται μόνο σε αύξηση του λίπους, αλλά σε φούσκωμα που έχει προκύψει από κατακράτηση υγρών ή από κατανάλωση τροφών που προκαλούν τυμπανισμό. Αν, λοιπόν, νιώθετε συχνά φούσκωμα στην περιοχή της κοιλιάς και θέλετε απλώς να μειώσετε τα συμπτώματα, δεν έχετε παρά να περιορίσετε την κατανάλωση τροφών που ευνοούν το φούσκωμα. Αν, όμως, το πρόβλημα είναι το επίμονο λίπος στη συγκεκριμένη περιοχή, τότε πρέπει να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα που θα ευνοεί την απώλεια ενδοκοιλιακού λίπους και θα εστιάζει περισσότερο σε τροφές που δεν φουσκώνουν. Ο συνδυασμός, λοιπόν, και των δύο, μαζί με λίγη γυμναστική, είναι η ιδανική λύση για να πέσει η κοιλιά.

## Η δίαιτα της κοιλιάς

*Ενημερωθείτε για το ολοκληρωμένο πλάνο διατροφής που συμβάλλει σε μια επίπεδη κοιλιά.*

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ**  
**ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**