

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 203
ΙΟΥΝΙΟΣ 2014

vita

9 tips
για 100%
ενέργεια

ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

Η ζωή ξεκινά
στα 40!

ΤΕΛΕΙΟ
ΣΩΜΑ
ΣΤΟ
ΠΑΡΑ 5

Body
& Mind

- ▶ Γιατροσόφια για το στομάχι
- ▶ Αιθέρια έλαια για όμορφα πόδια

4,50 €



Anti-
ageing
10 χρόνια
νεότερες με
το δικό σας
λίπος

Quiz
Πώς να πετύχετε
τον τέλειο
ΟΡΓΑΣΜΟ

Summer
Diet Plan
Detox
.....
Ασκήσεις
.....
Διατήρηση
βάρους

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Περιεχόμενα

Υγεία

- 20 ΕΝΕΡΓΕΙΑ** Εννέα μυστικά για γεμάτες μπαταρίες
- 24 ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ** Τι άλλο υπάρχει, εκτός από το χάπι
- 26 ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ** Ο πεντάλογος της στοματικής υγιεινής
- 30 ΦΙΛΙ** Ωφελεί και την υγεία!
- 32 ΜΝΗΜΗ** Το 24ωρο που την τονώνει
- 34 ΟΡΜΟΝΕΣ** Και όμως, ταλαιπωρούν και τους άνδρες
- 40 ΚΑΘΙΣΙΟ** Σηκωθείτε και ζήστε περισσότερο!
- 44 ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΠΑΙΔΙ** Μεγάλα παιδιά ή ανώριμοι ενήλικες;
- 46 ΟΡΓΑΣΜΟΣ** Ας τσεκάρουμε τι γνωρίζουμε γι' αυτόν...
- 50 ΕΥΡΥΓΑΓΓΕΙΕΣ** Μπορούμε να απαλλαχθούμε;
- 52 DON'T WORRY!** Τι σκέφτονται όσοι δεν ανησυχούν
- 56 ΑΝΤΙΠΗΚΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ** Οι εξελίξεις

BODY&MIND

- 60 ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ** Ζούμε τις καλύτερες στιγμές στα 40!
- 64 ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ** Ποια είναι βάλσαμο για το στομάχι
- 70 DIY** Φτιάχνουμε υφασμάτινα φωτιστικά
- 74 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ** Για ανάλαφρα πόδια
- 78 FOOD EXPERTS** Οι σύμμαχοι στο αδυνάτισμα

Beauty

- 82 NEWS** Τα νέα της ομορφιάς
- 84** Scincare news
- 86 ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ** Εφτά τρόποι για να απαλλαγούμε
- 90 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Νεότερες με το δικό μας λίπος
- 92 ΤΕΛΕΙΟ ΣΩΜΑ** Οι θεραπείες που μας σώζουν πριν την παραλία

Ξαναβλέποντας πρόσφατα την κλασική ταινία της δεκαετίας του '90 «Πράσινες Τηγανιτές Ντομάτες», στάθηκα σε μια πρόταση -μάλλον ταυτίστηκα με αυτήν- που είκοσι και βάλε χρόνια πριν δεν είχα καν προσέξει: «Είμαι πολύ μεγάλη για να θεωρούμαι μικρή και πολύ μικρή για να θεωρούμαι μεγάλη». Αυτό ακριβώς. Εκεί στα 40, που ξαφνικά σηκώνεις το κεφάλι από τη ρουτίνα της καθημερινότητας και βλέπεις την τελευταία δεκαετία να περνάει από μπροστά σου σαν ταινία μικρού μήκους. Τα παιδιά ξεπετάχτηκαν, η ζωή συνεχίζεται με τους δικούς της ρυθμούς... και εμείς τι κάνουμε τώρα στα σαράντα;

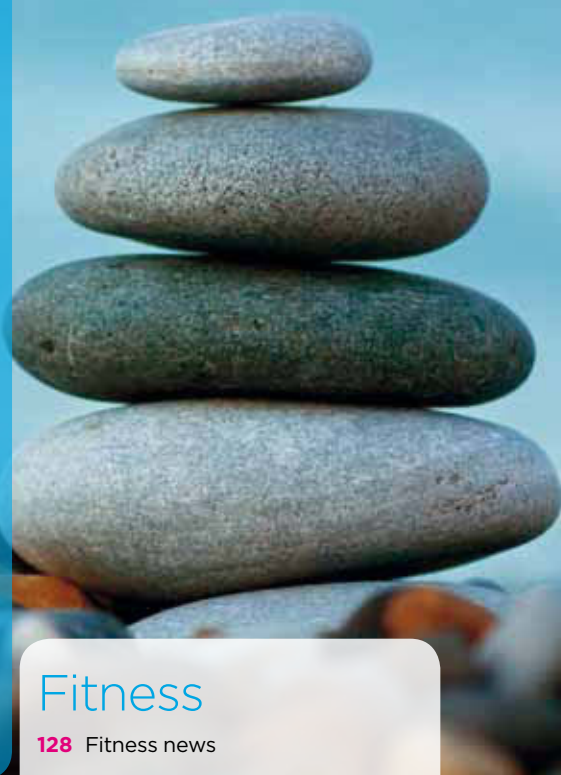
Τώρα αρχίζουν τα καλύτερα! Όπως θα διαβάσετε και στο άρθρο μας για την αγιουρβέδα (σελ. 60), που μεταφράζεται από τα σανσκριτικά ως «Η επιστήμη της ζωής», στα 40 μας βρισκόμαστε στο απόγειο των δυνατοτήτων μας.

Πράγματι, τότε είμαστε σε θέση να ξεχωρίσουμε τι είναι πολύτιμο και να ανακαλύψουμε σε καθετί μια νέα ευκαιρία.

Άλλωστε, στις αποσκευές μας κουβαλάμε πλέον μόνο τα απαραίτητα: Αποφασιστικότητα, εμπειρία, αυτογνωσία, καλούς φίλους και κάποιες καινούργιες ελευθερίες... Τι άλλο να ζητήσουμε;

Καλή ανάγνωση!

Σιμέλα Κολαγελέ
skolagele@dolnet.gr



Fitness

128 Fitness news

130 **FITNEXT** Οι ασκήσεις που μας αδυνατίζουν

134 **DANCE MOVEMENT** Το δοκιμάσαμε!

136 **ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Καλοκαιρινές αλλαγές στην ντουλάπα μας

138 **ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΝΤΑΣ** Τόνωση και παιχνίδι

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

16 Βόλτα στην πόλη

18 Eco news

38 **SMALL TALK** Με τον Πυγμαλίωνα Δαδακαρίδη

72 **BOOKSTORE** Οι νέες κυκλοφορίες που μας έκαναν εντύπωση

77 **VITA LIVING** Με έμφαση στο ξύλο

125 **ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Οι θερμίδες των γαλακτοκομικών

142 Μια βόλτα στην αγορά

146 **FIT AND FAMOUS** Amber Heard



30

Διατροφή

102 Food news

106 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Θαλασσινές λιχουδιές

110 **DETOX** Η αληθινή αποτοξίνωση δεν θέλει καλαμάκι!

114 **ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ** Το μυστικό του αδυνατίσματος

116 **ΧΡΟΝΟΔΙΑΤΡΟΦΗ** Το αδυνάτισμα θέλει timing σε κάθε ηλικία

119 **FOOD ANATOMY** Στη χωριάτικη σαλάτα

120 **DIET CORNER** Χάνουμε βάρος τρώγοντας μεσογειακά

122 **META TO ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Πώς δεν θα ξαναπαχύνουμε

82

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 Ψάλη (υπεύθυνη ιατρικού, Vita news, psalti@dolnet.gr), Άννα Δάλλα (adalla@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantonopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitraki@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vparasouli@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 Χατζηναντωνίου (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 Νάτσι
(τηλ.: 211-36.59.734, gnatsi@dolnet.gr)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546-22, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310-24.11.97 **ΦΑΧ:** 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 ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ

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:

ΑΝΔΡΕΑ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟ, νευρολόγο, MSc, διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών στις Γνωστικές Λειτουργίες, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΤΣΙΓΚΟ**, ενδοκρινολόγο-διαβητολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΕΛΕΧΕΡΗ**, χειρουργό, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΛΑΜΠΟΚΗ**, μαιευτήρα-γυναικολόγο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπαιδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΘΕΟΛΟΓΟ ΣΙΟΥΤΗ**, εμφυτευματολόγο-χειρουργό οδοντίατρο, **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ**, φαρμακοποιό, **ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ**, χημικό, πρόεδρο της «Ayurveda Hellas A.E.» και της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης και Εφαρμογής της Επιστήμης της Αγιουρβέδα (ΕΛ.Ε.Μ.Ε.Ε.Α.), **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **MATINA ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δρ. Φυσιολογικής Θεραπευτικής, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωστική Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΕΛΕΑΝΑ Ε. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ**, ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεύτρια, κλινική θεραπεύτρια Σεξουαλικών Διαταραχών, συνεργάτιδα του Ανδρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών, **ΔΗΜΗΤΡΑ ΘΕΟΦΙΛΗ**, κοινωνική λειτουργό-ψυχοθεραπεύτρια, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ**, ψυχολόγο, Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, πρόεδρο του Δ.Σ. και επιστημονική υπεύθυνη της Ελληνικής Εταιρείας Διαταραχών Διάθεσης «MAZI», **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθυντή της επιστημονικής ομάδας του διατροφικού portal «Νέα Διατροφή», **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, MSc στην Κλινική Διαιτολογία, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΟΥΛΓΕΡΗ**, κλινική διαιτολόγο, MSc Διατροφής Αθλητών του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ**, διαιτολόγο, **ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΒΑΣΙΑ ΜΑΝΙΚΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΜΑΡΙΑ ΜΠΡΑΒΟΥ**, ολιστική ενεργειακή διατροφολόγο, **ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΠΟΡΙΔΗ**, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ειδικευμένη στην Aqua Yoga στην εγκυμοσύνη, στον τοκετό και στη λοχεία, **ΧΡΙΣΤΙΝΑ και ΜΑΓΔΑ ΓΕΡΟΣΙΔΕΡΗ**, καθηγήτριες χορού στο Studio «ΧΟΡΟΚΙΝΗΣΗ», **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Sciences», και τον **ΒΑΣΙΛΗ ΤΖΙΜΑ**, σεφ.

Quiz:

Πόσα γνωρίζετε για τον γυναικείο οργασμό;

Αποτελεί θέμα ταμπού και παράλληλα έχει συζητηθεί όσο λίγα άλλα. Οι θεωρίες, οι δοξασίες και οι μύθοι που τον περιβάλλουν αμέτρητοι. Αποτελεί προσωπικό ζήτημα, αλλά και το ζητούμενο κάθε γυναίκας για να βιώσει την απόλυτη ευχαρίστηση στο σεξ. Ο λόγος για τον οργασμό.

Από την Άννα Δάλλα

1 Το σημείο G είναι τελικά μύθος ή πραγματικότητα;
A Μύθος
B Πραγματικότητα
Γ Δεν είναι βέβαιο

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

Έχει γίνει πολύ μεγάλη συζήτηση σχετικά με το σημείο G, που ονομάστηκε έτσι εξαιτίας του Ernst Gräfenberg, του γυναικολόγου που το εντόπισε πρώτος. Μάλιστα, πολλοί επιστήμονες και τελευταίες έρευνες ισχυρίζονται ότι ίσως δεν υπάρχει. Το βέβαιο είναι ότι ακόμα κι αν υπάρχει σίγουρα δεν αφορά σε όλες τις γυναίκες. Θεωρητικά πρόκειται για ένα σημείο στο πάνω μέρος τους ανοίγματος του κόλπου το οποίο, καθώς διεγείρεται, προκαλεί τον οργασμό. Σύμφωνα με κάποιους, είναι και υπεύθυνο για την «εκσπερμάτωση» που βιώνουν ορισμένες γυναίκες, την έκκριση δηλαδή μεγάλης ποσότητας υγρών (που την υπερδεύουν με ούρα χωρίς να είναι), η οποία μοιάζει με την αντίστοιχη ανδρική.

2 Η κολπική διείσδυση πρέπει να προκαλεί οργασμό.
A Δεν είναι απαραίτητο
B Οπωσδήποτε

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: A

Ο κολπικός οργασμός, που έχει χαρακτηριστεί από τον Φρόιντ και ως ο «ώριμος οργασμός» και προκύπτει κάθε φορά που μια γυναίκα κάνει σεξ, δεν είναι παρά ένας τεράστιος μύθος. Το 1/3 των γυναικών δεν έχουν ποτέ βιώσει τον κολπικό οργασμό ή τον έχουν βιώσει πολύ σπάνια. Μόνο το 25% των γυναικών έχουν τακτικά οργασμό μετά την κολπική διείσδυση, ενώ άλλες άλλοτε έχουν και άλλοτε όχι.

3 Το ζητούμενο στο σεξ είναι:
A Οι πολλαπλοί οργασμοί
B Ο ταυτόχρονος οργασμός
Γ Κάποιο είδος κορύφωσης
Δ Κανένα από τα παραπάνω

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Δ

Στο σεξ δεν πρέπει και δεν χρειάζεται να υπάρχει κάποιο ιδανικό ζητούμενο, γιατί έτσι δημιουργούνται τεράστιες προσδοκίες, που επιφέρουν άγχος και συναισθήματα ανικανοποίητου, ανεπάρκειας, αδυναμίας κ.λπ. Οι πολλαπλοί οργασμοί είναι κάτι που βιώνουν κάποιες γυναίκες που έχουν μικρούς οργασμούς, οι οποίοι τελικά φτάνουν σε έναν κορυφαίο. Ο ταυτόχρονος οργασμός είναι μια ευχάριστη εμπειρία που προκαλεί μια αίσθηση ισορροπίας, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποτελεί τον μοναδικό και εμμονικό στόχο ενός ζευγαριού, καθώς μπορεί τελικά να δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα από ό,τι ευχαρίστηση.



4

Το αν μια γυναίκα θα έχει οργασμό ή όχι είναι ψυχολογικό ζήτημα.

A Σωστό

B Λάθος

Γ Όχι απαραίτητα

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

Ο οργασμός είναι ένα πολυσύνθετο και πολυ-παραγοντικό φαινόμενο. Τα αίτια της οργασμικής διαταραχής μπορεί να είναι ψυχογενή, οργανικά ή μεικτά. Ψυχογενή αιτιολογία μπορεί να αποτελεί το άγχος, αλλά και οι αναστολές, η ντροπή, η υποτίμηση, η αίσθηση ανεπάρκειας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η δυσαρρέσκεια, η απογοήτευση ή η δυσφορία λόγω κακής εικόνας εαυτού, η παλαιότερη τραυματική σεξουαλική εμπειρία, η κατάθλιψη κ.ά. Σημαντικό ρόλο, βέβαια, διαδραματίζουν και παράμετροι όπως η κακή σχέση με τον σύντροφο, η έλλειψη σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης και η άγνοια. Οι παθολογικές αιτίες που μπορεί να εμποδίζουν μόνιμα, παροδικά ή από καιρό σε καιρό τον οργασμό μπορεί να είναι: νευρολογικές ασθένειες, η λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων (π.χ. ψυχιατρικών), ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, τραυματισμοί της ευρύτερης περιοχής της πυέλου, γυναικολογικές λοιμώξεις (π.χ. κολπίτιδες, τραχηλίτιδες), κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, ορμονικές αιτίες (π.χ. εμμηνόπαυση) κ.ά.

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

στα πόδια μας

Τα πόδια είναι από τα πιο θηλυκά σημεία του σώματός μας, αλλά και από τα πιο ταλαιπωρημένα. Τους καλοκαιρινούς μήνες μάλιστα επιβαρύνονται ακόμη περισσότερο λόγω της ζέστης και των παπουτσιών. Τι μπορούμε να κάνουμε για να... σταθούμε στα πόδια μας; Αυτήν τη φορά προτείνουμε εναλλακτικούς τρόπους. Ας αφεδούμε στην ευεργετική δράση των αιθέριων ελαίων, που έχουν λύση για όλα.

Από τη Βάσω Παπασούλη





ΕΦΙΔΡΩΣΗ/ΚΑΚΟΣΜΙΑ

Δροσιστική λοσιόν: Σε ένα δοχείο, ρίχνουμε 30 ml ανθόνερο πορτοκαλιού και 30 ml ανθόνερο αμαμελίδας και κατόπιν προσθέτουμε 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού, 3 γκρέιπφρουτ και 4 μέντας.

ΧΡΗΣΗ: Ψεκάζουμε καθημερινά τα πόδια και ειδικά τις πατούσες με τη λοσιόν.

Αποσμηπικές πούδρες: 1. Σε ένα μικρό διάφανο σακουλάκι, ρίχνουμε 3 κουταλιές άνθος αραβοσίτου, 1½ κουταλιά μπέικιν πάουντερ και στη συνέχεια προσθέτουμε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea-tree, 10 δενδρολίβανου, 4 γαρίφαλου και 4 λεμονιού. Αφού τα ανακινήσουμε καλά, βάζουμε την πούδρα σε ένα βαζάκι με τρύπες. 2. Σε 20 γρ. καολίνης, ρίχνουμε 5 σταγόνες βάμμα καλέντουλας, 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea-tree, 4 λεβάντας και 2 λεμονιού, ανακινούμε καλά και έπειτα βάζουμε τη σκόνη σε ένα βαζάκι με τρύπες. Η καολίνη είναι σκόνη που έχει την ιδιότητα να επικαλύπτει τις μικρές ατέλειες του δέρματος.

ΧΡΗΣΗ: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις αποσμηπικές πούδρες είτε κατευθείαν στα πόδια, και ειδικά στις πατούσες και στα δάχτυλα των ποδιών, είτε μέσα στο παπούτσι σαν ταλκ.

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Λάδι: Σε ένα βαζάκι, ρίχνουμε 10 ml λάδι κισσού και 10 ml σταφυλοκουκουτσέλαιο και στη συνέχεια προσθέτουμε 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο αρκεύθου, 3 γκρέιπφρουτ, 2 δεντρολίβανου και 2 λεμονιού.

TIP: Το λάδι κισσού έχει την ιδιότητα να κάνει λιποδιάλυση, ωστόσο δεν χρησιμοποιούμε μεγάλες ποσότητες, γιατί είναι πολύ τοξικό. Όσον αφορά το αιθέριο έλαιο λεμονιού, μπορεί να αντικατασταθεί από το αντίστοιχο πορτοκαλιού, μανταρινιού ή κίτρου.

Ζελέ: Παίρνουμε 20 ml ζελέ αλόης (είτε από το φαρμακείο είτε από το φυτό στη γλάστρα μας) και ρίχνουμε 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ, 3 κυπαρισσιού, 3 μάραθου και 2 λεμονιού.

Κρέμα: Σε 20 γρ. άοσμης κρέμας, που θα αγοράσουμε από το φαρμακείο, προσθέτουμε 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού, 3 γκρέιπφρουτ, 2 πορτοκαλιού και 2 κίτρου.

ΧΡΗΣΗ: Και για τις τρεις συνταγές η χρήση είναι η ίδια. Κάθε βράδυ αλείφουμε τα πόδια και κάνουμε ελαφρύ μασάζ με ανοδικές κυκλικές κινήσεις, ξεκινώντας από τους αστραγάλους.

ΜΥΚΗΤΕΣ

Λάδι: Σε 1 κουταλιά (περίπου 15 ml) αμυγδαλέλαιο, ρίχνουμε 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea-tree, 2 κυπαρισσιού και 2 μύρου.

ΧΡΗΣΗ: Αλείφουμε καθημερινά τα σημεία όπου υπάρχουν μύκητες (κυρίως στα δάχτυλα) και επαναλαμβάνουμε μέχρι να εξαφανιστούν. Το λάδι αυτό καταπολεμά επίσης τη δυσάρεστη οσμή των ποδιών, ενώ βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

BODY & MIND



Αγιουρβέδα:

Η ζωή ξεκινά στα 40!

Στα 40 μας βρισκόμαστε στο απόγειο των δυνατοτήτων μας, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα. Υπέροχα νέα!

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

Αντίθετα με τη συμβατική θεώρηση, που υποστηρίζει ότι η γήρανση ξεκινά από τα 19 μας χρόνια και στα 40 είμαστε ήδη σε κάποιο βαθμό εκφυλισμένοι, η Αγιουρβέδα θεωρεί ότι ο άνθρωπος στα 40 μπορεί να έχει το υψηλότερο δυναμικό του σωματικά, πνευματικά και νοητικά.

Η Αγιουρβέδα, που μεταφράζεται στα σανσκριτικά ως «Η επιστήμη της ζωής», είναι ουσιαστικά ένα ολιστικό σύστημα υγείας που στόχο έχει το να ελέγχουμε εμείς οι ίδιοι τη ζωή μας χωρίς την παρεμβολή των ασθενειών ή της γήρανσης. Βασισμένη στη λογική της ικανότητάς μας για αυτοθεραπεία, θεωρεί ότι η εξισορρόπηση του οργανισμού είναι αυτή που εξασφαλίζει και την υγεία μας.

Το πάρτι των 40

Αντίθετα με τη συμβατική ιατρική, που θεωρεί εμφανή τα σημάδια της γήρανσης ήδη από την ηλικία των 40 ετών, η Αγιουρβέδα αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο ως «όλον», έναν συνδυασμό δηλαδή νου, ψυχής και σώματος. Σύμφωνα με αυτήν τη θεώρηση, αναπτυσσόμαστε διαρκώς και στα 3 επίπεδα.

0-20 ετών: Από τη γέννησή μας μέχρι τα 20 χρόνια, η πιο γρήγορη ανάπτυξη που παρατηρείται είναι η σωματική.

20-40 ετών: Η ανάπτυξη συνεχίζεται και στα 3 επίπεδα, αλλά κυρίως στο νοητικό και το ψυχικό. Στην ηλικία, λοιπόν, των 40 ετών, η Αγιουρβέδα θεωρεί ότι μπορούμε να έχουμε το υψηλότερο δυναμικό μας σωματικά, νοητικά και ψυχικά. Είμαστε, δηλαδή, στην καλύτερή μας φάση!

40-60 ετών: Η Αγιουρβέδα πρεσβεύει ότι το ανώτερο αυτό δυναμικό το οποίο κατακτήσαμε πρέπει να το μοιραστούμε με τους άλλους, αξιοποιώντας το ως προσφορά στο κοινωνικό σύνολο. Μετά την ηλικία των 60 ετών, που αρχίζει η εκφύλιση, στόχος μας είναι, σύμφωνα με τις αρχές της, να ζήσουμε τα χρόνια που μας αναλογούν (έως τα 120 σε αρκετούς πολιτισμούς!) έχοντας την καλύτερη δυνατή φυσική κατάσταση.



**Ayus (υγεία, ζωή) + Veda (επιστήμη, γνώση)
= Ayurveda (Η επιστήμη της ζωής)**

ΤΕΛΕΙΟ ΣΩΜΑ

στο παρό πέντε

Οι ειδικοί αναλύουν τις
πιο αποτελεσματικές
θεραπείες που
εξασφαλίζουν γρήγορα
αρμονικές αναλογίες,
καλοσμιλεμένα,
βραζιλιάνικα οπίσθια,
εξαφάνιση της επίμονης
κυτταρίτιδας, μείωση
του τοπικού πάχους
και επίπεδη κοιλιά.

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού