Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 190
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013

vita

Μήπως η πείνα σας είναι ψυχολογική;

Βάρος, νεύρα, ακμή: Για όλα φταίνε οι ορμόνες

Τέλειο σώμα σε 4 κινήσεις

ΟΤΑΝ ΜΑΣ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

ΟΛΕΣ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΕΡΟ στομάχι

Body & Mind

- Ιπποφαές
- Τα 10 top βότανα του κόσμου
- Γιόγκα κατά της κατάθλιψης

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
Η απόλυτη δίαιτα για μόνιμα αποτελέσματα

4,00 €
9 771108 603004 04

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

vita
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013

Υγεία

20 **ΦΑΚΕΛΟΣ: ΤΕΛΕΙΟ ΣΩΜΑ** Όλα τα μυστικά για αναζωογόνηση και λάμψη

26 **ΣΤΟΜΑΧΙ** Οι λύσεις για ό,τι το ταράζει

28 **PATCH** Αντισύλληψη, εμβόλια, πόνος... Για όλα υπάρχει ένα αυτοκόλλητο.

32 **ΣΕΞ** Τα ίχνη του στο σώμα, το μυαλό και τη διάθεση

34 **ΜΕΣΗ** Πώς να την κρατήσουμε στη θέση της

38 **ΕΥΤΥΧΙΑ** Τα μυστικά των ευτυχισμένων

42 **ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ** Οι λύσεις εκτάκτου ανάγκης

44 **ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ** Ποιες εμφανίζονται τις νυχτερινές ώρες

48 **ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** 3 ειδικοί δίνουν λύσεις

50 **ΟΡΜΟΝΕΣ** Αυτές φταίνε για όλα;

56 **ΠΕΙΝΑ** Πραγματική ή ψυχολογική;

60 **ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ** 5 συναισθήματα που μας αρρωσταίνουν



65

Body & Mind

66 **ΓΙΟΓΚΑ** Οι αντικαταθλιπτικές ασάνες

68 **ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το ιπποφαές

70 **ΒΟΤΑΝΑ** Τα καλύτερα του κόσμου

74 **ΜΑΣΑΖ** Θεραπευτικές πιέσεις στο κεφάλι

76 **ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ** Τα εναλλακτικά

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita
Μπείτε στο **www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ** στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 825€** σελ. 83



editorial

Το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας είναι από τα αγαπημένα μου. Αντανακλά με τον πιο φρέσκο, έγκυρο και αισιόδοξο τρόπο αυτό που είναι το Vita. Εκπέμπει άνοιξη. Νέα διάθεση, νέα αρχή, νέος εαυτός. Η φύση, ο καιρός, οι μυρωδιές, οι ήχοι, το φως λίγο πριν το σούρουπο, όλα «φωνάζουν»: η ζωή είναι ωραία. Όλα μας παρακινούν να κοιτα-χτούμε στον καθρέφτη, αλλά και μέσα μας. Να κρατήσουμε σφιχτά ό,τι αγαπάμε και να διώξουμε χωρίς δεύτερη σκέψη ό,τι μας στρεσάρει και μας στενοχωρεί. Η Άνοιξη θέλει να παραμερίσουμε φόβους, φοβίες, άγχος και απαισιόδοξες σκέψεις και να βελτιωθούμε. Να ανακαλύψουμε νέες εναλλακτικές θεραπείες, να ασκηθούμε, να πειραματιστούμε με βότανα, να δοκιμάσουμε νέες τροφές και να επαναπροσδιορίσουμε τις προσωπικές μας σχέσεις.
«Ο άνθρωπος που νιώθει επιθυμητός δεν παραμελεί ποτέ τον εαυτό του». Δανείζομαι την αισιόδοξη αυτή φράση από το πολύ ενδιαφέρον θέμα «Το καλύτερό μας σώμα» του περιοδικού μας. Και το σώμα μας, όπως μας διαβεβαιώνουν οι ειδικοί, είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον ψυχισμό μας. Θυμηθείτε: Με την Άνοιξη όλα γίνονται δυνατά, πιθανά, φωτεινά. Όπως λέει, άλλωστε, και μια κινέζικη παροιμία: «Στο ανοιξιάτικο τοπίο δεν υπάρχει καλύτερο και χειρότερο. Τα ανθισμένα κλαδιά απ' τη φύση τους είναι απλώς άλλα μεγάλα και άλλα μικρά».

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγιελέ

skolagele@dolnet.gr

94



26

Beauty

80 Skincare news
82 Hair news
84 **ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ** Το σημαντικότερο κομμάτι της περιποίησης
88 **ΣΠΑΣΤΕ ΤΗ ΡΟΥΤΙΝΑ** Ανοιξιάτικο break ομορφιάς
90 **ΑΡΩΜΑΤΑ** Λουλουδάτα, ξυλώδη, ανατολίτικα...
94 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Βάλτε το λίπος «στον πάγο»

Διατροφή

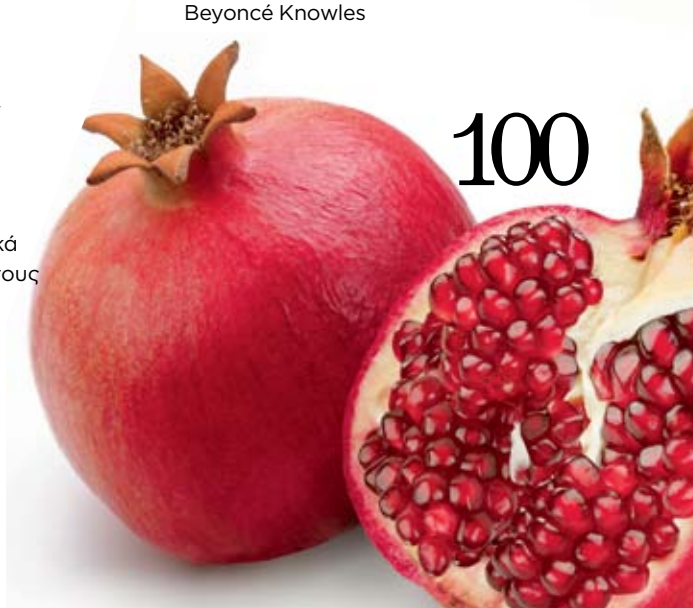
100 Food news
102 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Νηστίσιμες και νόστιμες
106 **ΔΙΑΙΤΑ** Λιγότερα κιλά σε τέσσερις φάσεις
110 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** 11 μυστικά που ρίχνουν τους πόντους
112 **ΕΤΙΚΕΤΕΣ** Πόσα (δεν) ξέρουμε γι' αυτές
116 **ΚΑΦΕΣ** Λύνουμε όλες τις απορίες

Fitness

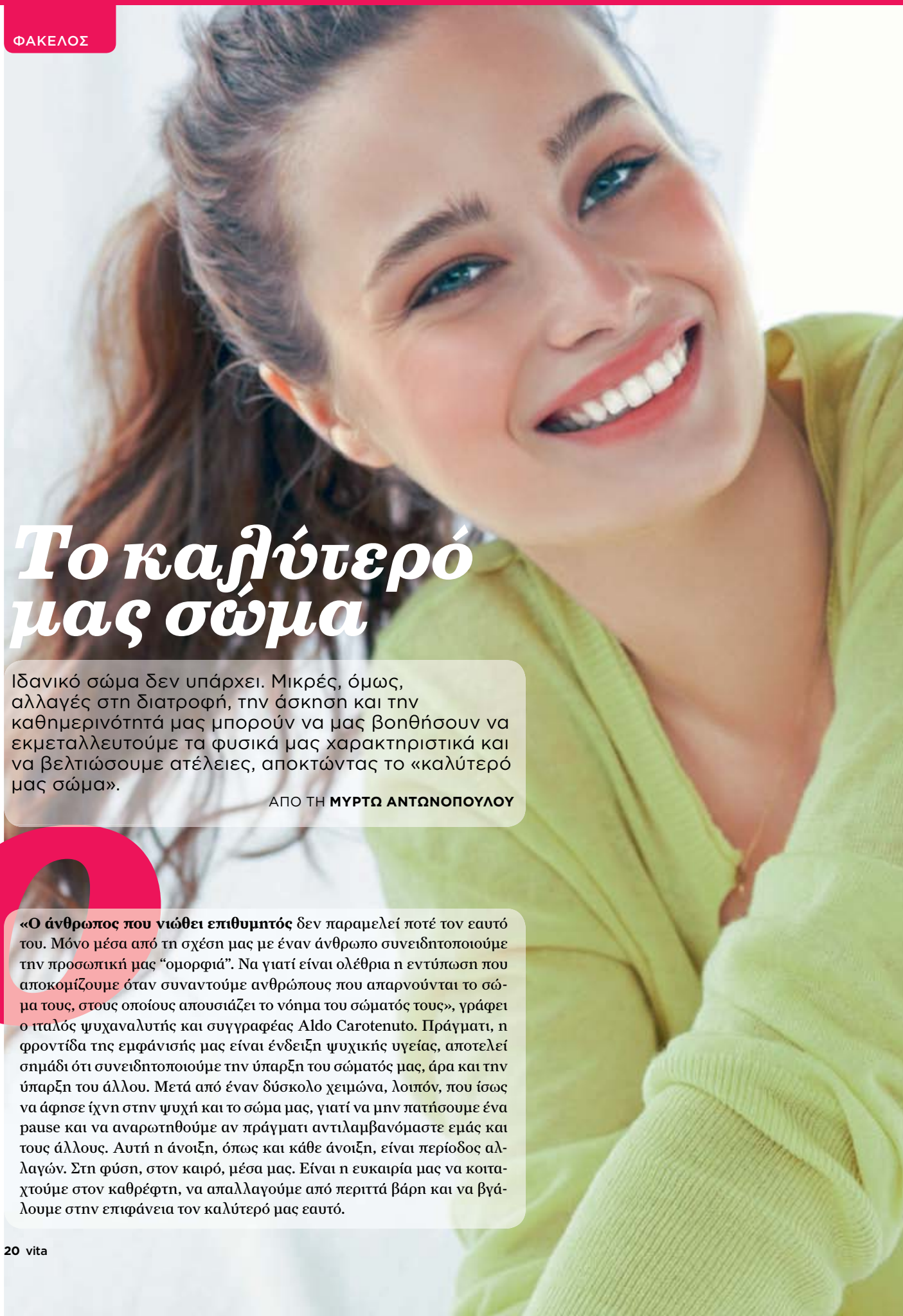
120 Fitness news
122 **ΤΕΣΤ** Τσεκάπ στη φυσική μας κατάσταση
124 **ΠΛΑΤΗ** Οι ασκήσεις που δυναμώνουν την πλάτη

Μόνιμες στήλες

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



100



Το καλύτερό μας σώμα

Ιδανικό σώμα δεν υπάρχει. Μικρές, όμως, αλλαγές στη διατροφή, την άσκηση και την καθημερινότητά μας μπορούν να μας βοηθήσουν να εκμεταλλευτούμε τα φυσικά μας χαρακτηριστικά και να βελτιώσουμε ατέλειες, αποκτώντας το «καλύτερό μας σώμα».

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

«Ο άνθρωπος που νιώθει επιθυμητός δεν παραμελεί ποτέ τον εαυτό του. Μόνο μέσα από τη σχέση μας με έναν άνθρωπο συνειδητοποιούμε την προσωπική μας "ομορφιά". Να γιατί είναι ολέθρια η εντύπωση που αποκομίζουμε όταν συναντούμε ανθρώπους που απαρνούνται το σώμα τους, στους οποίους απουσιάζει το νόημα του σώματός τους», γράφει ο ιταλός ψυχαναλυτής και συγγραφέας Aldo Carotenuto. Πράγματι, η φροντίδα της εμφάνισής μας είναι ένδειξη ψυχικής υγείας, αποτελεί σημάδι ότι συνειδητοποιούμε την ύπαρξη του σώματός μας, άρα και την ύπαρξη του άλλου. Μετά από έναν δύσκολο χειμώνα, λοιπόν, που ίσως να άφησε ίχνη στην ψυχή και το σώμα μας, γιατί να μην πατήσουμε ένα pause και να αναρωτηθούμε αν πράγματι αντιλαμβανόμαστε εμάς και τους άλλους. Αυτή η άνοιξη, όπως και κάθε άνοιξη, είναι περίοδος αλλαγών. Στη φύση, στον καιρό, μέσα μας. Είναι η ευκαιρία μας να κοιταχτούμε στον καθρέφτη, να απαλλαγούμε από περιττά βάρη και να βγάλουμε στην επιφάνεια τον καλύτερό μας εαυτό.



Photo AK Images

1η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

Στεκόμασετε μπροστά στον καθρέφτη και κοιτάζουμε το είδωλό μας. Τι θα μπορούσαμε να «διορθώσουμε» πάνω μας για να νιώθουμε ακόμα καλύτερα με το σώμα μας;

Λόρδος ή κυφωσιμόδος;

Συχνά, αυτό που μας ενοχλεί στην εμφάνισή μας και μας εμποδίζει να αναδείξουμε τα δυνατά μας σημεία είναι η κακή στάση του σώματός μας. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε συνηθίσει να χρησιμοποιούμε ορισμένες μόνο μυϊκές ομάδες στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Αυτό, όμως, έχει ως συνέπεια τη μετατόπιση του κέντρου βάρους μας και άρα την υιοθέτηση λανθασμένης στάσης του σώματος. Έτσι, καμπουριάζουμε, με αποτέλεσμα με τον καιρό η σπονδυλική μας στήλη να χάνει την ευθυγράμμισή της και η κοιλιά μας να προβάλλει. Αν δοκιμάσουμε να ρουφήξουμε την κοιλιά, να ισιώσουμε την πλάτη και να σηκώσουμε ψηλά το κεφάλι μας τεντώνοντας τον λαιμό, θα βρεθούμε αντιμέτωποι με ένα εντελώς διαφορετικό είδωλο στον καθρέφτη. Τα δυνατά μας σημεία αναδεικνύονται τώρα ευκολότερα, ενώ εμείς φαινόμαστε γεμάτοι αυτοπεποίθηση. Αν και στην πραγματικότητα η σωστή στάση του σώματος δεν έχει να κάνει με την επίπεδη πλάτη και το ανυψωμένο πιγούνι, αλλά με τη διατήρηση των φυσικών καμπυλών του σώματος, αυτές οι κινήσεις είναι μια καλή αρχή. Τα καλά νέα είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά για να βελτιώσουμε τον τρόπο που στεκόμαστε. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι ένα πρόγραμμα για να επαναφέρουμε το σώμα μας «στα ίσια του». Στα όσα ακολουθούν θα βρούμε όλες τις λεπτομέρειες.

«Μήλο» ή «αχλάδι»;

Ίσως πάλι αυτό που μας ενοχλεί στον καθρέφτη να είναι τα παραπανίσια μας κιλά, τα οποία ανάλογα με τη σωματοδομή μας συγκεντρώνονται κατά κύριο λόγο στην κοιλιά ή τους γλουτούς. Το πού τείνουν να αποθηκεύονται τα επιπλέον κιλά μας εξαρτάται κυρίως από τα γονίδιά μας, ωστόσο δεν υπάρχει λόγος να μένουμε αμέτοχοι. Αναγνωρίζοντας τον δικό μας σωματότυπο, μπορούμε να επιλέξουμε τις κατάλληλες ασκήσεις, ώστε να βελτιώσουμε την εμφάνισή μας δίνοντας βαρύτητα στα κατάλληλα μέρη του σώματος.

Ο ΤΥΠΟΣ «ΜΗΛΟ»

- **Ο κορμός είναι στρογγυλεμένος.**
- **Τα μπράτσα συνήθως είναι λίγο πλαδαρά.**
- **Το λίπος συγκεντρώνεται κατά κανόνα στην κοιλιά και στο στομάχι.**
- **Οι γλουτοί είναι μικροί και επίπεδοι.**
- **Οι μηροί είναι αδύνατοι και τα πόδια λεπτά.**

ΔΥΝΑΤΟ ΣΗΜΕΙΟ

Πόδια

Ο ΤΥΠΟΣ «ΑΧΛΑΔΙ»

- **Τα χέρια είναι μακριά και λεπτά, αλλά συνήθως αγύμναστα.**
- **Το στέρνο είναι στενό και ο κορμός λεπτός.**
- **Οι γλουτοί είναι φαρδύτεροι από τους ώμους.**
- **Το περιττό λίπος έχει την τάση να συγκεντρώνεται στους μηρούς, τους γλουτούς και τα οπίσθια.**
- **Οι γάμπες είναι συνήθως λεπτές.**

ΔΥΝΑΤΟ ΣΗΜΕΙΟ

Ώμοι και πλάτη

Τα μυστικά των **ευτυχισμένων**

Αποκωδικοποιούμε το προφίλ ενός ευτυχισμένου ανθρώπου, παρατηρούμε τη συμπεριφορά του και «κλέβουμε» τα μυστικά του.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**





Η ευτυχία δεν είναι θέμα τύχης ή συμπτώσεων. Αποτελεί έναν στόχο ζωής και για να τον κατακτήσουμε πρέπει να καταστρώσουμε μια στρατηγική όσον αφορά τον τρόπο που σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε. «Η αναζήτηση της ευτυχίας είναι ένας δρόμος τον οποίο διαβαίνουμε. Στην πορεία συναντάμε διάφορα εμπόδια, τα οποία πρέπει να ξεπεράσουμε για να συνεχίσουμε την πορεία μας», επισημαίνει η ψυχολόγος κ. Αγγελική Μενεδιάτου. Και προσθέτει: «Ευτυχισμένος δεν είναι αυτός που βιώνει μια σειρά συγκεκριμένων καταστάσεων, αλλά εκείνος που έχει συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής». Το ευχάριστο είναι ότι μπορούμε όλοι να νιώσουμε την ευτυχία, μια και η έρευνα έχει δείξει ότι οι περισσότεροι παράγοντες που σχετίζονται με αυτήν είναι ή μπορούν να μπουν κάτω από το έλεγχό μας. Αυτό ακριβώς υποστηρίζει και η δρ. Sonja Lyubomirsky, καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, η οποία μελετά την ευτυχία τα τελευταία 20 χρόνια. Η διακεκριμένη καθηγήτρια διατείνεται ότι με την κατάλληλη στρατηγική μπορούμε να έρθουμε πιο κοντά στην ευτυχία. Ωστόσο, αν θέλουμε να τη διατηρήσουμε, τότε πρέπει να αλλάξουμε ριζικά τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς μας.

Ευγένεια και γενναιοδωρία

Οι ευγενικές πράξεις, καθώς και οι πράξεις γενναιοδωρίας, μας φέρνουν πιο κοντά στην ευτυχία, αν και η ακριβής εξήγηση γι' αυτό παραμένει ένα μυστήριο, υποστηρίζει η δρ. Lyubomirsky σε πρόσφατη έρευνά της. Η ίδια ισχυρίζεται ότι η «δοσολογία» μιας δραστηριότητας, δηλαδή η συχνότητα με την οποία την επαναλαμβάνουμε, αλλά και η ποικιλία (η εναλλαγή δραστηριοτήτων) παίζουν ρόλο στην ευτυχία. Ωστόσο, το τι ακριβώς ευχαριστεί τον καθένα από εμάς και προάγει την ευτυχία του αποτελεί μια καθαρά ατομική υπόθεση. Με άλλα λόγια, δεν υπάρχει μία συνταγή για όλους. Κάποιος, για παράδειγμα, που δεν βοηθά ποτέ τη σύντροφό του στο μαγείρεμα μπορεί, κάνοντάς το για πρώτη φορά, να νιώσει μεγάλη ευχαρίστηση, ένας άλλος που δεν τηλεφωνεί συχνά στους δικούς του ανθρώπους μπορεί να αρχίσει να τους καλεί πιο τακτικά και τότε να νιώσει εκείνο το αίσθημα χαράς και ευεξίας που χαρίζει η επικοινωνία με όσους μας αγαπούν, ενώ κάποιος τρίτος ενδέχεται να νιώσει ικανοποίηση βοηθώντας έναν ηλικιωμένο να περάσει τον δρόμο ή διαβάζοντάς του την ετικέτα ενός τροφίμου στο σουπερμάρκετ, αίσθημα το οποίο μπορεί να έχει έως και αντικαταθλιπτική δράση, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Αισιόδοξοι εκ πεποιθήσεως

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δεν έχουν παρωπίδες όσον αφορά την αρνητική πλευρά των πραγμάτων. Επιλέγουν, όμως, συνειδητά να εστιάσουν σε ό,τι καλό υπάρχει σε μια κατάσταση, όσο δύσκολη και αν είναι. Είναι, δηλαδή, αισιόδοξοι εκ πεποιθήσεως. Πρόκειται για μια ικανότητα που όλοι μπορούμε να εξασκήσουμε, μια και λίγοι τη διαθέτουν έμφυτη. Οι περισσότεροι έχουμε την τάση να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην αρνητική πλευρά των πραγμάτων. Χρειάζεται κόπος και χρόνος για να μάθουμε να βλέπουμε τα πράγματα με άλλη ματιά.

Οι ψυχολόγοι μάς αποκαλύπτουν ορισμένες στρατηγικές που εφαρμόζουν οι ευτυχισμένοι άνθρωποι προκειμένου να αφήνουν τον απαισιόδοξο τρόπο σκέψης κατά μέρος. Κατ' αρχάς υπενθυμίζουν στον εαυτό τους ότι τα δύσκολα θα περάσουν - η αλήθεια είναι ότι πάντα περνούν, κάτι που οι περισσότεροι πλέον γνωρίζουμε από τις εμπειρίες μας. Επίσης, επικεντρώνονται στις καταστάσεις που μπορούν να ελέγξουν και δεν σπαταλούν χρόνο και ενέργεια σε ό,τι είναι πέρα από τον έλεγχό τους. Ακόμη πιο σημαντικό, όμως, είναι ότι έχουν μάθει να αφήνουν τα προβλήματά τους «έξω από την πόρτα». Με άλλα λόγια, έχουν εξασκήσει την ικανότητα να περιορίζουν κάθε πρόβλημα εκεί όπου αυτό ανήκει και

3 ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΟΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ:

➜ **Επιτρέπουν στον εαυτό τους να είναι ευτυχισμένοι** Όσο κι αν φαίνεται περίεργο, είναι γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι φοβούνται την ευτυχία. Σκεφτείτε την περίπτωση ενός ανθρώπου που αμέσως μετά από ένα επιτυχημένο αστείο και ακράτητο γέλιο αναφωνεί «Σε καλό να μας βγει!». Ο θρησκευτικός πουριτανισμός ή οι δυσοίωνες νουθεσίες της οικογένειας για τους άπειρους κινδύνους της ζωής «σκοτώνουν» συστηματικά την εγγενή μας ικανότητα για χαρά, καθώς και την αίσθηση ελέγχου που έχουμε πάνω στα γεγονότα της ζωής μας.

➜ **Αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους** Συνειδητοποιούν ότι έχουν την ευθύνη ή μερίδιο της ευθύνης για ό,τι τους συμβαίνει, άρα και ότι είναι στο χέρι τους να αλλάξουν την κατάσταση. Την ίδια στιγμή, αποδέχονται τα λάθη τους ως ανθρώπινα και ως καλές ευκαιρίες για μάθηση. Δεν ρίχνουν τις ευθύνες για την «κακή τους μοίρα» στους άλλους και έτσι είναι ελεύθεροι από μεμψιμοιρίες και ηττοπάθεια.

➜ **Έχουν αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση** Ο βαθμός πίστης στον εαυτό μας είναι βασικό συστατικό της ευτυχίας, αφού μας παρέχει τα κατάλληλα εργαλεία για να συμπεριφερόμαστε αποτελεσματικά και να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αγαπούν τον εαυτό τους παρά τα μειονεκτήματά τους (τα οποία και γνωρίζουν) και πιστεύουν ότι αξίζουν να αγαπηθούν και να είναι σεβαστοί.



Πείνα Αληθινή ή συναισθηματική;

Μετά από μια μέρα όπου δεν έχετε διόλου στερηθεί το φαγητό πεινάτε κι άλλο; Έχετε φάει χορταστικά γεύματα, έχετε τσιμπολογήσει πλήθος σνακ και όμως θέλετε κάτι ακόμη; Μήπως η πείνα σας δεν είναι αληθινή;

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**



Τα συναισθήματά μας δεν επηρεάζουν μόνο το βαρόμετρο της διάθεσής μας, αλλά και τον δείκτη της ζυγαριάς μας. Η συναισθηματική μας κατάσταση μπορεί να μας οδηγήσει ή για την ακρίβεια να μας παρασύρει μπροστά στο ανοιχτό ψυγείο, όπου συχνά χωρίς να το αντιληφθούμε τρώμε χωρίς φρένο. Ίσως φταίει γι' αυτό κάτι που μας είπε ο σύντροφός μας ή μια διένεξη στο γραφείο η οποία μας πείραξε αλλά αντί να δώσουμε μια απάντηση βρεθήκαμε μπροστά στο ανοιχτό ντουλάπι να μασουλάμε μανιωδώς πατατάκια ή να καταπίνουμε τη σοκολάτα αμάσητη. Μπορεί να είναι επίσης μια είδηση που μας στενοχώρησε, η απελπισία μας για κάποιο εμπόδιο που θεωρούμε αξεπέραστο ή ακόμη και το κλειστό κινητό ενός φίλου στον οποίο θα θέλαμε να πούμε «τον πόνο μας». Τα συναισθήματα έχουν τη δύναμη να μας παχύνουν, ενώ οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι ανάλογα με τη συναισθηματική μας κατάσταση στρεφόμαστε και σε διαφορετικά είδη φαγητού.

ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ

Γιατί τρώμε; Η προφανής απάντηση είναι επειδή το στομάχι μας είναι άδειο και θέλουμε ενέργεια. Η αλήθεια, όμως, είναι ότι η σχέση μας με το φαγητό δεν είναι τόσο απλή. Πολλές φορές δεν τρώμε μόνο για να χορτάσουμε τη βιολογική μας πείνα.

Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ή ελπίζουμε ενδόμυχα ότι το φαγητό μπορεί να καλύψει το συναισθηματικό κενό που βιώνουμε. Όλοι μας έχουμε πέσει κατά καιρούς θύματα αυτής της ασυνείδητης προσδοκίας. Είναι οι στιγμές εκείνες που έχουμε νιώσει απογοήτευση, μοναξιά, θυμό ή ταραχή και τρώμε χωρίς καν να το σκεφτούμε, χωρίς καν να πεινάμε. Όταν όμως αυτή η συμπεριφορά αποκτά μια τακτικότητα και τα αποτελέσματά της γίνονται ορατά στον δείκτη της ζυγαριάς μας, αυτό σημαίνει ότι έχουμε ξεπεράσει ορισμένα όρια και έχουμε διαστρεβλώσει την έννοια του φαγητού και της χρησιμότητάς του.

Το «συναισθηματικό» φαγητό είναι η πιο κοντινή και προσιτή μορφή εκτόνωσης, η οποία μάλιστα δεν απαιτεί καν να βγούμε από το σπίτι. Οι περισσότεροι μάλιστα δεν αντιλαμβάνονται ότι η πείνα τους είναι συναισθηματική και όχι βιολογική. Σε αρκετές περιπτώσεις, όπως επισημαίνει η ψυχολόγος διατροφής κ. Στέλλα Αργυρίου, «είναι ο ειδικός εκείνος που εκμαιεύει, καθοδηγεί και τελικά φωτίζει τη συναισθηματική πείνα του ενδιαφερομένου». Η στροφή στο συναισθηματικό φαγητό, όπως εξηγούν οι ειδικοί, προσφέρει παρηγοριά και για λίγο μας αποσπά από τις δυσάρεστες σκέψεις και τα συναισθήματα που μας βαραίνουν. Πρόκειται όμως για μια πρόσκαιρη ανακούφιση, που τελικά μπορεί να μας φορτώσει με ένα επιπλέον πρόβλημα, αυτό των περιττών κιλών.

ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ

Το πρώτο βήμα για να ξεπεράσουμε τη συναισθηματική πείνα είναι να συνειδητοποιήσουμε τον ρόλο που παίζει το φαγητό στη ζωή μας. Συνηθίζουμε να τρώμε από αντίδραση; Όταν μας έχουν συγχίσει; Μήπως το κάνουμε όταν έχουμε αγωνία ή φοβόμαστε; Μασουλάμε ανεξέλεγκτα από πλήξη ή όταν είμαστε θυμωμένοι και νιώθουμε προδομένοι;

Ο φαύλος κύκλος της συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής είναι πιθανό να σπάσει πιο εύκολα εφόσον καταγράψουμε αναλυτικά τις διατροφικές μας συμπεριφορές σε ένα ημερολόγιο για ένα χρονικό διάστημα δύο εβδομάδων. Με αυτόν τον τρόπο θα αντιληφθούμε πότε και κάτω από ποια συναισθηματική κατάσταση τρώμε περισσότερο (π.χ. όταν είμαστε πιεσμένοι, στενοχωρημένοι, όταν πλήττουμε) και θα μπορέσουμε να λάβουμε τα αναγκαία μέτρα.

Εάν αναγνωρίσουμε τα συναισθηματικά κενά που προσπαθούμε να καλύψουμε τρώγοντας, θα μπορέσουμε να τα διαχειριστούμε με διαφορετικό τρόπο. Δεν πρόκειται για μια εύκολη διαδικασία. Πρέ-

Πεινάμε περισσότερο λόγω κρίσης

«Πιο παχείς θα βγούμε από την κρίση», υποστηρίζει η ψυχολόγος διατροφής κ. Στέλλα Αργυρίου.

Η εξήγηση της ειδικού είναι ότι σήμερα έχουν περιοριστεί οι δυνατότητες εκτόνωσης από την πίεση που βιώνουμε. Σε εποχές μεγαλύτερης ευμάρειας, λόγου χάρη, θα μπορούσαμε να εκτονωθούμε πηγαίνοντας για ψώνια, ασχολούμενοι με δραστηριότητες όπως το γυμναστήριο, σχεδιάζοντας μια βραδινή έξοδο ή κάνοντας έστω και ένα μικρό ταξίδι. Σήμερα, όμως, δεδομένου ότι για τους περισσότερους τα οικονομικά μέσα είναι περιορισμένα, η κυριότερη διέξοδος που έχουμε για να εκτονωθούμε από τη στενοχώρια και την πίεση είναι το φαγητό. Το άνοιγμα του ψυγείου -αυτή η αυτοκαταστροφική και αντιπαραγωγική κίνηση- είναι για πολλούς το μόνο που τους έχει απομείνει για να παρηγορηθούν. Σύμφωνα μάλιστα με πρόσφατη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Psychological Science», όταν οι καιροί είναι δύσκολοι, η οικονομία παραπαίει και το μήνυμα που κυριαρχεί είναι ότι «μετράει μόνο το σήμερα», τείνουμε να καταναλώνουμε 40% περισσότερο φαγητό. Επίσης, το ένστικτο της επιβίωσης, που αναδύεται ισχυρότερο σε καιρό κρίσης, φαίνεται ότι μας ωθεί στην κατανάλωση όχι μόνο περισσότερου φαγητού, αλλά και στην επιλογή των πιο θερμιδογόνων τροφίμων, η οποία μας διασφαλίζει ότι «δεν θα πεινάσουμε» και θα μπορέσουμε να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες.

Photo www.iml.gr

ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΜΕ ΜΙΑ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

Υπάρχει μέθοδος αδυνατίσματος που σέβεται τον οργανισμό και την εσωτερική του ισορροπία και μας βοηθά να αδυνατίσουμε χωρίς να πολυσκεφτόμαστε και κυρίως τρώγοντας τα πάντα, ακόμα και μακαρόνια ή τυρί; Κι όμως υπάρχει!

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**



Πρόκειται για ένα πραγματικό πρόγραμμα αδυνατίσματος σε 4 φάσεις, που ακολουθεί 3 βασικούς κανόνες: δεν προτείνει μόνο πρωτεΐνες, που σε υπερβολικές ποσότητες μπορεί να επιβαρύνουν τα νεφρά μας, δεν ευνοεί τη στέρηση και μας μαθαίνει να επιλέγουμε το τι θα φάμε με γνώμονα την υπευθυνότητα και όχι τις τύψεις. Η λογική αυτού του προγράμματος είναι ότι δεν κρατάει λίγες ημέρες ή εβδομάδες, αλλά αντίθετα μας εκπαιδεύει ώστε να τρώμε σωστά για πάντα και να μπορούμε έτσι να ευχαριστιόμαστε κάθε στιγμή της ζωής μας, ακόμα και όταν μας έχουν προσκαλέσει, για παράδειγμα, σε ένα καλό εστιατόριο. Με αυτό το πρόγραμμα δεν χρειάζεται να μπούμε στη λογική τού να μετράμε θερμίδες, αλλά ούτε και να κατακλυζόμαστε από ενοχές για οτιδήποτε τρώμε. Για παράδειγμα, αν μας αρέσει να πηγαίνουμε πού και πού σε ένα καλό εστιατόριο ή να απολαμβάνουμε το φαγητό μας σε μια ταβέρνα με παρέα, δεν υπάρχει λόγος να το στερηθούμε, αρκεί, για παράδειγμα, να πάμε στον προορισμό μας ή να γυρίσουμε από αυτόν με τα πόδια. Ή, αν είμαστε λάτρεις του τυριού, μπορούμε να απολαύσουμε ένα κομμάτι λιπαρό τυρί, π.χ. καμαμπέρ, γραβιέρα, παρμεζάνα ή φέτα, στο τέλος του γεύματός μας -όπως πολύ σωστά κάνουν οι Γάλλοι-, ώστε να είμαστε ήδη χορτάτοι και έτσι να μην καταναλώσουμε περισσότερη ποσότητα από όση θα μας ευχαριστήσει. Άλλωστε, τι κερδίζουμε όταν ακολουθούμε μια πολύ αυστηρή δίαιτα; Πιεζόμαστε και μετά υποκύπτουμε, με αποτέλεσμα να παίρνουμε πολύ περισσότερα κιλά από όσα είχαμε μέχρι εκείνη τη στιγμή χάσει. Αντίθετα, ένα καλό πρόγραμμα διατροφής-δίαιτας πρέπει να λαμβάνει υπόψη του τις καθημερινές συνήθειες και ανάγκες του καθενός μας. Αυτό κάνει το πρόγραμμα αδυνατίσματος που σας παρουσιάζουμε, το οποίο χωρίζεται σε 4 φάσεις, απαραίτητες για να οδηγηθούμε στην επιτυχία.



Photo AK Images

ΟΙ 4 ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

DETOX: Ο στόχος είναι να αποτοξινωθεί ο οργανισμός μας και να χάσουμε και τα πρώτα κιλά.

ΕΠΙΘΕΣΗ: Ο στόχος είναι να χάσουμε τα κιλά που έχουν συσσωρευτεί στο σώμα μας και την κυτταρίτιδα. Θα χάσουμε το 75% του επιπλέον βάρους μας χάρη στα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη που θα καταναλώνουμε.

ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ: Ο στόχος είναι να υιοθετήσουμε υγιεινές συμπεριφορές, που θα τις κρατήσουμε για όλη μας τη ζωή.

ΑΜΥΝΑ: Ο στόχος είναι να διατηρήσουμε τις καλές διατροφικές συνήθειες και να μην μπούμε ποτέ ξανά στον πειρασμό να δοκιμάσουμε μία δίαιτα-εξπρές.

1η φάση DETOX

Ξαναβρίσκουμε τη χαμένη λάμψη του δέρματός μας, επανακτούμε ενέργεια, αποτοξινωνόμαστε, χάνουμε γρήγορα τα πρώτα κιλά: αυτά θα κερδίσουμε στην πρώτη αυτή φάση του διατροφικού αυτού προγράμματος. Αρκεί να εντάξουμε 5 από τα παρακάτω 10 τρόφιμα-«κλειδιά» στην καθημερινή μας διατροφή για 15 ημέρες.

ΤΑ 10 ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΦΑΓΟΠΥΡΟ: Προέρχεται από σπόρο, αλλά συγκαταλέγεται στα δημητριακά. Μας δίνει πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, Ε και Κ, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Περιέχει φυτικές ίνες, γι' αυτό θεωρείται ότι βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου και της χοληστερίνης. Μπορούμε να το βρούμε ωμό (βράζεται όπως το ρύζι σε αναλογία 1 φλιτζάνι φαγόπυρου προς 2 φλιτζάνια νερό), σε μορφή αλευριού, αλλά και φρυγανισμένο (ονομάζεται Kasha). Επίσης, δεν περιέχει γλουτένη. Διατίθεται σε μαγαζιά με βιολογικά και υγιεινά τρόφιμα.

ΜΗΛΟ: Προλαμβάνει τον καρκίνο του παχέος εντέρου, βελτιώνει την κατάσταση των ούλων, απομακρύνει το Αλτσχάιμερ, μειώνει τη χοληστερίνη και προστατεύει από τις βλάβες της ασπιρίνης στο στομάχι.

ΑΓΚΙΝΑΡΑ: Έχει αποτοξινωτικές ιδιότητες. Πρέπει να την τρώμε όμως αμέσως μετά το μαγείρεμα για να μην οξειδωθεί.

ΜΠΑΝΑΝΑ: Είναι πλούσια σε κάλιο, που ευνοεί τη διούρηση, μειώνει τις κατακρατήσεις και ρυθμίζει την πίεση. Μας χορταίνει γρήγορα.

ΡΟΚΑ Ή ΚΑΡΔΑΜΟ: Είναι πλούσια σε χλωροφύλλη, που ευνοεί την αποτοξίνωση.

ΑΒΟΚΑΝΤΟ: Τρώγεται πολύ ωραία κομμένο σε κομμάτια με λεμόνι, ως σαλάτα ή λιωμένο (γουακαμόλε). Έχει αποτοξινωτική και αντιοξειδωτική δράση.

ΠΑΝΤΖΑΡΙ: Βοηθά το συκώτι να μεταβολίσει τα λιπαρά και τον οργανισμό να απαλλαγεί από τις τοξίνες του.

ΜΠΡΟΚΟΛΟ: Όπως και τα άλλα σταυρανθή λαχανικά (π.χ. το κουνουπίδι), είναι αποτοξινωτικό, μας δίνει βιταμίνη C και φυτικές ίνες και έχει αντικαρκινικές ιδιότητες.

ΣΚΟΡΔΟ: Προστατεύει την καρδιά, θεωρείται αντικαρκινικό τρόφιμο, ρυθμίζει την πίεση και τη χοληστερίνη, είναι φυσικό αντιβιοτικό και έχει αντιφλεγμονώδη δράση.

ΤΟΦΟΥ: Είναι παράγωγο της σόγιας. Μας δίνει πρωτεΐνες, ελάχιστη χοληστερίνη και θεωρείται αποτοξινωτική τροφή. (Διαβάστε περισσότερα για το τοφού στο θέμα «Υπάρχει λόγος να τρώω τοφού;», στο www.vita.gr)

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΜΕ

▶Να αγοράζουμε βιολογικά προϊόντα. ▶Να τρώμε μικρά φρέσκα ελληνικά ψάρια. ▶Να προτιμάμε γλυκά με μέλι , στέβια, σιρόπι αγαύης. Είναι πιο υγιεινά και μας επιβαρύνουν λιγότερο σε σχέση με τη ζάχαρη.

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΑΣΟΥΜΕ

▶Να καταναλώνουμε πολλές πρωτεΐνες, κορεσμένα λιπαρά (π.χ. κόκκινο κρέας, αλλαντικά, σος), γλυκά, τρόφιμα με αλάτι και πολλά πρόσθετα. ▶Να προτιμάμε μεγάλα ψάρια (π.χ. σολομό, ξιφία), που είναι επιβαρυμένα με βαρέα μέταλλα. ▶Να τρώμε ζάχαρη και κυρίως τα κατεργασμένα προϊόντα που την περιέχουν.