

Υγεία

- 20 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Πρόγραμμα ανανέωσης 7 ημερών
- 28 ΔΙΑΒΑΣΜΑ** Ταξιδεύει τη φαντασία, ωφελεί την υγεία
- 32 ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ** Τα μυστικά της ισορροπίας τους
- 34 ΘΥΜΟΣ** Επιτρέπονται τα ξεσπάσματα θυμού;
- 38 ΨΗΛΑ ΤΑΚΟΥΝΙΑ** Το σύμβολο της θηλυκότητας απειλεί τα πόδια μας
- 40 ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ** Πόσα γνωρίζουμε γι' αυτόν;
- 44 ΣΧΕΣΕΙΣ** Επηρεάζονται από τα κιλά μας;
- 48 ΔΟΝΤΙΑ** 10 μύθοι για την υγιεινή του στόματος
- 50 ΣΤΡΕΣ** Το τεστ που αποκαλύπτει πόσο στρες έχουμε
- 53 ΝΥΧΙΑ** Τι μαρτυρούν για την υγεία μας
- 56 ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ** Τι αλλάζει στο σώμα και το μυαλό της γυναίκας
- 58 ΠΑΙΔΙ** Πώς δεν θα αρρωστήσει αυτόν τον χειμώνα
- 62 ΓΑΛΑ** Γιατί να προτιμήσουμε το βιολογικό
- 64 ΜΕΛΑΝΩΜΑ** Ένα υποσχόμενο νέο φάρμακο

Body & Mind

- 66 ΛΙΦΤΙΝΓΚ** 4 εναλλακτικές μέθοδοι
- 70 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Ο καφές
- 72 ΑΨΠΝΙΑ** Τα αιθέρια έλαια και τα βότανα που μας... κλείνουν το μάτι
- 76 FOOD EXPERTS** Με τη δύναμη των φρούτων

«Το να κρατάς τον θυμό μέσα σου είναι σαν να αρπάζεις ένα καυτό κάρβουνο με την πρόθεση να το πετάξεις σε κάποιον άλλον. Αλλά τελικά εσύ είσαι αυτός που καίγεται», έλεγε ο Βούδας. Ο θυμός είναι κι αυτός ένα συνηθισμένο ανθρώπινο συναίσθημα, όπως η χαρά, η λύπη ή ο φόβος. Και όπως όλα τα συναισθήματα, δεν είναι ούτε κακός ούτε (απαραίτητα) επικίνδυνος. Το αντίθετο, μάλιστα. Κάποιες φορές είναι εξαιρετικά χρήσιμος, μια που μας βοηθάει να καταλάβουμε πότε ένας άνθρωπος ή μια κατάσταση παραβιάζει τα όριά μας! Το πρώτο, λοιπόν, που οφείλουμε να κάνουμε είναι να μάθουμε να σεβόμαστε το μήνυμα που φέρνει ο θυμός και να μη φοβόμαστε όταν τον νιώθουμε. Οι περισσότεροι άνθρωποι φοβούνται τις συγκρούσεις που φέρνει μαζί του ο θυμός, είτε από τον φόβο της απώλειας και εγκατάλειψης είτε από «δήθεν» κοινωνική ευπρέπεια. Άλλοι πάλι φοβούνται τις αποκαλύψεις του. Όταν θυμώνουμε, ανακαλύπτουμε πολλά για εμάς: μια βαθιά κρυμμένη ζήλια, έναν υπολανθάνοντα ανταγωνισμό, μια αδικαιολόγητη κτητικότητα ή μια καλυμμένη και επίμονη προσπάθεια να χειριστούμε τους άλλους. Από την άλλη, ανακαλύπτουμε και όμορφα πράγματα, όπως ο αυτοσεβασμός που οφείλουμε στον εαυτό μας.

Ο θυμός μας, λοιπόν, δεν χρειάζεται λογοκρισία, γιατί είναι ένα πολύ χρήσιμο μέσο, που μας βοηθάει σε προσωπικές αλλαγές όταν είναι άδικος και σε διεκδικήσεις, εφόσον αποδειχθεί δίκαιος.

Ας γνωριστούμε, λοιπόν, μαζί του -διαβάζοντας για το δικαίωμά μας στον θυμό στη σελίδα 34-, πριν μείνει μέσα μας και θεριέψει σαν επικίνδυνο τέρας! Όπως έλεγε και πάλι ο σοφός Βούδας: «Δεν θα τιμωρηθείς για τον θυμό σου, θα τιμωρηθείς από τον θυμό σου».

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



118



106

Beauty

- 80 Skincare news
- 82 Hair news
- 84 **ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΓΙΟΝ**
Ένα μαγικό καλλυντικό;
- 88 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ**
Οι ειδικοί απαντούν στις απορίες μας
- 92 **ΛΑΜΠΕΡΟ ΒΛΕΜΜΑ**
Φροντίζουμε τα μάτια μας όπως τους αξίζει

Διατροφή

- 100 Food news
- 102 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 ιδιαίτερες σαλάτες
- 106 **48ΩΡΗ ΔΙΑΙΤΑ** Κάνουμε δίαιτα μόνο για 2 ημέρες!
- 110 **ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ** Μπορεί να γίνει πιο ευέλικτη;
- 114 **ΖΥΓΑΡΙΑ** Οι σαμποτέρ που υπονομεύουν το αδυνάτισμα
- 118 **ΤΡΟΦΕΣ** Η διατροφή που νικά τον πόνο
- 120 **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ** Στα 20, στα 30, στα 40

Fitness

- 126 Fitness news
- 128 **CROSSFIT** Το trend που έχει γίνει πάθος
- 130 Ρεπορτάζ αγοράς
- 134 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Τόνωση και ενδυνάμωση σε 15'
- 139 **TOP GYM** Τα καλύτερα γυμναστήρια

Μόνιμες στήλες

- 9 Vita news
- 16 Ρωτήσαμε για εσάς
- 18 Eco news
- 142 Μια βόλτα στην αγορά
- 146 **FIT AND FAMOUS** Claire Danes



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

110



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 (mantopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitrakid@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vpapasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr), Ελένη Χαδιαράκου (echadiarakou@dolnet.gr), Ρίτα Παπαδοπούλου

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 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:

ΑΝΔΡΕΑ ΚΑΤΣΑΜΠΑ, καθηγήτριά Δερματολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΠΑΦΑΛΟΥΚΟ**, καθηγήτριά Ογκολογίας στη Σχολή Επιστημών Υγείας του Τ.Ε.Ι. Αθηνών και διευθυντή της Α΄ Ογκολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Metropolitan», **ΔΡ. ΓΕΩΡΓΙΟ ΧΡΟΥΣΟ**, καθηγήτριά και διευθυντή της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΤΣΕΚΟΥΡΑ**, διευθυντή Πλαστικής Χειρουργικής του Μαιευτηρίου «Λητώ», **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΡΕΒΕΛΑ**, γενική γιατρός, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο-κλινικό φαρμακολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΑΜΑΛΙΑ ΤΣΙΑΤΟΥΡΑ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, επιστημονική διευθύντρια του Τμήματος Αισθητικής Δερματολογίας και Laser του Cosmetic Derma Medicine Medical Group και επιστημονική συνεργάτιδα του Νοσοκομείου Αφροδισίων και Δερματικών Νόσων «Ανδρέας Συγγρός», **ΧΑΡΗ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟ**, MD, PhD, χειρουργό ορθοπεδικό, διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών, διευθυντή της Α΄ Ορθοπεδικής Κλινικής του Θεραπευτηρίου «Υγεία» Αθηνών, **ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π. ΒΑΝΤΖΟΥ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΔΑΛΙΕΡΑΚΗ**, παιδίατρο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΟΡΑΚΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδικό χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΝΙΚΟΛΑΟ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**, μαιευτήρα, χειρουργό γυναικολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα - χειρουργό γυναικολόγο, **ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ**, δερματολόγο, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΦΛΩΡΟ**, πλαστικό χειρουργό, **ΑΘΗΝΑ ΤΑΧΜΙΝΤΖΟΓΛΟΥ**, βιολόγο, χειρουργό οδοντίατρο, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΑΡΠΟΔΙΝΗ**, ειδικό στην Αισθητική Οδοντιατρική, **ΘΕΟΛΟΓΟ Α. ΣΙΟΥΤΗ**, χειρουργό οδοντίατρο-εμφυτευματολόγο, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο γεωπόνου, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο γεωπόνου, **ΜΑΤΙΝΑ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ**, BSc., N.D., διδάκτορα Φυσικοπαθητικής Θεραπευτικής, καθηγήτρια Naturopathic Medicine στο Warnborough College της Μ. Βρετανίας, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωστική Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΔΡ. ΠΑΝΩΡΑΙΑ ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΥ**, ψυχολόγο, γνωστική-συμπεριφορική και συστημική ψυχοθεραπεύτρια, **ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΡΤΙΔΟΥ**, ψυχολόγο, **ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΠΕΡΔΕΚΗ**, ψυχολόγο, **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια στο Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, **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-διατροφολόγο, MSc Διατροφής Αθλητών, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, MSc, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΧΡΥΣΑΥΓΗ ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΗ Π. ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟ**, MSc, διαιτολόγο-διατροφολόγο, αντιπρόεδρο της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, **ΜΑΡΙΑ-ΧΑΡΟΥΛΑ ΜΠΡΑΒΟΥ**, ολιστική ενεργειακή διατροφολόγο, **ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΩΡΟ**, καθηγήτριά Φυσικής Αγωγής, CrossFit Certified Level 1 Trainer, ιδιοκτήτρια του FitnessArt CrossFit Box, **ΙΩΑΝΝΗ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**, καθηγήτριά Φυσικής Αγωγής και προπονήτριά ποδηλασίας, **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Sciences», **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΚΚΑΛΑ**, καθηγήτρια Εναλλακτικών Μεθόδων, **ΣΟΦΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΚΗ**, βελονοθεραπεύτρια με εξειδίκευση στον Κοσμητικό Βελονισμό, καθηγήτρια της Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής, **ΑΜΑΛΙΑ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗ**, εναλλακτική θεραπεύτρια με εξειδίκευση στη Rejuvenance και στη Métamorphique Technique, **ΙΟΥΛΙΑ ΣΕΛΙΜΗ**, Yoga Instructor «Prana & Yoga Center» Thailand, Stott Pilates Instructor Vancouver Canada, Antigravity Yoga @ Suspension Fitness Instructor, ιδιοκτήτρια του «Treehouse Studio Pilates Yoga», και του **ΝΙΚΟ ΠΑΠΑΝΙΚΟΠΟΥΛΟ**, σεφ του «Captain's House» στο «Grand Resort Lagonissi».



Μπορεί τα χρώματα να προσδίδουν ποικιλία στη ζωή μας, αλλά αυτό δεν ισχύει στην περίπτωση των νυχιών μας. Ασυνήθιστες αλλαγές στο χρώμα, το σχήμα, την υφή ή το πάχος τους είναι πιθανό να μας προειδοποιούν για κάποιο πρόβλημα υγείας, π.χ. στον θυρεοειδή ή τους πνεύμονες. Αν και τις περισσότερες φορές η αιτία είναι απλή, καλό είναι να γνωρίζουμε τι κρύβεται μπροστά στα μάτια μας, αφού τα νύχια αποτελούν καθρέφτη της υγείας μας και μπορεί να χρειαστεί να συμβουλευτούμε κάποιον ειδικό. Τι μπορεί να σημαίνουν, λοιπόν...

... τα κίτρινα νύχια;

Όσοι καπνίζουν γνωρίζουν ήδη ότι το τσιγάρο κιτρινίζει τα δόντια, αλλά και τα νύχια τους, και ότι ακόμα και αν κόψουν το κάπνισμα, θα χρειαστεί καιρός μέχρι το χρώμα τους να επανέλθει. Υπάρχει, όμως, μία ακόμα συνήθεια που μπορεί να προσδώσει στα νύχια τη συγκεκριμένη απόχρωση: η βαφή τους με έντονα μανό (σκούρο κόκκινο και καφέ) και η συχνή χρήση ασετόν. Ευτυχώς, σε αντίθεση με το κάπνισμα, αν αφήσετε τα νύχια σας να «ξεκουραστούν», το πρόβλημα θα λυθεί. Συχνή αιτία μπορεί να είναι και κάποια μυκητίαση ή η ψωρίαση, αλλά τότε συνυπάρχουν και άλλα συμπτώματα, όπως η υπερκεράτωση («πάχυνση» του νυχιού). Τέλος, υπεύθυνος ενδέχεται να είναι και ο ήκτερος, αλλά στην περίπτωση αυτή συνήθως είναι κίτρινο και το λευκό του ματιού.

Όσα «λένε», τα νύχια μας

Άσπρα, κίτρινα ή μπλε;
Η αλλαγή του χρώματος των νυχιών μας χωρίς εμφανή αιτία δεν είναι κάτι που μπορούμε να πάρουμε αψήφιστα, γιατί ενδέχεται να αποτελεί ένδειξη για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουμε.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

**“ ΠΡΟΣΤΑ-
ΤΕΥΟΥΜΕ ΤΑ
ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ
ΓΑΝΤΙΑ ΟΤΑΝ
ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ
ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ
ΣΠΙΤΙΟΥ ”**

Το «κλειδί» για το πολυπόθητο όνειρο της παρατεταμένης νεότητας βρίσκεται στο επταήμερο πρόγραμμα που ακολουθεί!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

Η διατήρηση της νεότητας αποτελεί ένα αληθινό στοίχημα για τον σύγχρονο άνθρωπο. Και αυτό το στοίχημα, αν θέλουμε να το κερδίσουμε, θα πρέπει να το θέσουμε στη ζωή μας από νωρίς, δεδομένου ότι η γήρανση ξεκινά ήδη από την ηλικία των 20 ετών. Εμείς σας δίνουμε ένα επταήμερο πρόγραμμα με μικρές συμβουλές και μυστικά που ίσως σας βοηθήσουν να ξεχάσετε τις παλιές σας «κακές» συνήθειες και να υιοθετήσετε καινούργιες και σαφώς πιο υγιεινές και αντιγηραντικές.

ΜΠΕΙΤΕ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

08:00**ΣΩΣΤΗ
ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ**

Ψεκάζουμε το πρόσωπό μας με ιαματικό νερό σε σπρέι. Κατόπιν, απλώνουμε μια αντιρυτιδική σε πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Το ιαματικό νερό είναι πλούσιο σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία και καταπραΰνει την επιδερμίδα, ενισχύοντας ταυτόχρονα την άμυνά της. Μετά τα 30, η αντιρυτιδική κρέμα είναι απαραίτητη καθημερινά, γιατί εκτός του ότι ενυδατώνει το δέρμα, ενισχύει και την παραγωγή του κολλαγόνου.

11:00**ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΑΙΜΟ**

►Καθίστε έτσι ώστε να ακουμπάει η πλάτη σας στη ράχη της καρέκλας.

►Γυρίστε το κεφάλι για

να κοιτάξετε πάνω από τον ώμο σας. Επαναλάβετε 6 φορές προς τα αριστερά και 6 φορές προς τα δεξιά.

►Κατεβάστε το κεφάλι σας και μείνετε εκεί για 2". Επαναλάβετε 10 φορές.

►Προφέρετε δυνατά τα γράμματα Χ, Ο, Χ, Ο, Χ, Ο, όσο περισσότερες φορές μπορείτε, μέχρι να νιώσετε τους μυς του λαιμού να σφίγγονται.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Ο λαιμός και το ντεκολτέ είναι τα πρώτα σημεία του σώματος που προδίδουν την ηλικία μας. Το καμπουρίασμα χαλαρώνει τους μυς του λαιμού, με αποτέλεσμα να χάνει τη σφρίγος του, οπότε οι ασκήσεις χρειάζονται!

14:00**ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ
ΦΙΛΕΤΟ ΚΑΙ
ΑΦΘΟΝΟ ΝΕΡΟ**

Μια μικρή ποσότητα κρέατος 2 φορές την

εβδομάδα όχι απλώς επιτρέπεται, αλλά επιβάλλεται.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Η πρωτεΐνη ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου, με αποτέλεσμα να κάνει το δέρμα πιο ελαστικό. Το νερό έχει ανανεωτική δράση, επειδή συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών και κάνει το δέρμα πιο ελαστικό.

20:00**ΤΙ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ
ΓΙΑ ΜΙΑ
ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ;**

Μια μικρή μερίδα μακαρόνια βρασμένα al dente με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας και ωμό λάδι αποτελεί το πιο νόστιμο αντιγηραντικό πιάτο.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Τα al dente βρασμένα μακαρόνια έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, ενώ η σάλτσα φρέσκιας ντομάτας είναι πλούσια σε αντιοξει-

δωτικό λυκοπένιο. Όσο για το ελαιόλαδο, αποτελεί πολύτιμη πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και αντιοξειδωτικών.

22:30**ΞΕΚΑΡΔΙΣΤΕΙΤΕ
ΑΦΟΒΑ**

Ένα κόμικ, ένα ευχάριστο βιβλίο, μια κωμωδία είναι ό,τι καλύτερο για να κλείσετε την ημέρα σας.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Με την εισπνοή αυξάνεται η εισαγωγή πλούσιου σε οξυγόνο αέρα, διεγείροντας την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μυς. Το γέλιο προάγει την παραγωγή ενδορφινών (τα φυσικά παυσίπονα του οργανισμού) στον εγκέφαλο. Και το σπουδαιότερο; Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στο πρόσωπο και τρέφει το δέρμα, κάνοντάς το να φαίνεται πιο λαμπερό.

ΔΕΥΤΕΡΑ

Κάντε το
δέρμα σας να
λάμψει με ...
ένα κόμικ

2**ΤΡΙΤΗ****08:00****ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ
ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΑΣ
ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ**

Προσθέστε στο πρωινό λίγα κόκκινα φρούτα, ακόμη και αν δεν το συννηθίζετε!

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Ο ειδικός μας πληροφορούν πως τα κόκκινα φρούτα, καθώς και τα φρούτα με έντονο χρώμα, κατατάσσονται στην κορυφή της κλίμακας των τροφών με αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση.

11:00**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ
ΚΟΥΒΕΝΤΟΥΛΑ**

Ένα μικρό διάλειμμα από τη δουλειά ή ένας καφές με τις φίλες μας για να πούμε τα νέα μας σαφώς και επιβάλλεται.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Η χαλαρή κουβεντούλα με τους φίλους έχει αντιγηραντική δράση, όπως μας διαβεβαιώνει πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν. Και αυτό γιατί όλες οι απολαυστικές δραστηριότητες απελευθερώνουν ενδορφίνες, πολύτιμες ορμόνες που χαρίζουν αίσθημα ευεξίας.

14:00**ΓΕΥΜΑΤΙΣΤΕ
ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ**

Μια μικρή πίτσα με λαχανικά, μια σαλάτα με άφθονα πράσινα λαχανικά και μια υγιεινή σος γιαουρτιού μπορούν να αντικαταστήσουν επάξια το γεύμα σας.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Τα φρούτα και τα πράσινα λαχανικά, όπως το σπανάκι και τα σπαράγγια, παρέχουν πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών. Επίσης, τα καρότα είναι γνωστά για την αντιγηραντική τους ιδιότητα λόγω της περιεκτικότητάς τους σε β-καροτίνη, που καθυστερεί τη διαδικασία της γήρανσης.

19:00**ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΘΕΙΤΕ!**

Πάρτε χρόνο για ένα δεκάλεπτο δροσερό ντους, δίνοντας έμφαση στην περιοχή του στήθους σας.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Είναι γνωστό ότι με το πέρασμα του χρόνου το δέρμα χάνει την ελα-

στικότητα του και τη νεανική του υφή. Ένα δροσερό ντους θα τονώσει την ευρύτερη περιοχή του στήθους και θα του χαρίσει σφρίγος.

21:00**ΔΕΙΠΝΟ ΜΕ
ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ**

Ετοιμάστε μια απλή ντοματόσουπα. Ζεστή ή κρύα, θα την αγαπήσει όλη η οικογένεια.

■**Γιατί έχει αντιγηραντική δράση** Εκτός του ότι αποτελεί εξαιρετική πηγή του αντιοξειδωτικού λυκοπενίου, η ντομάτα είναι πλούσια σε καροτενοειδή, που επιβραδύνουν την κυτταρική βλάβη από τις ελεύθερες ρίζες, συνεπώς καθυστερούν την κυτταρική γήρανση.

A close-up, high-contrast photograph of a woman's face. Her eyes are light blue and looking upwards. Her lips are slightly parted. A surgical instrument, possibly a pair of forceps or a similar tool, is visible on the right side of the frame, positioned near her eye. The lighting is soft, highlighting the texture of her skin and the details of her features.

Πώς θα
σβήσουμε
ΤΙΣ ΑΤΕΛΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΜΑΣ;



«Ο έρωτας από τα μάτια πιάνεται», «Με κοίταξε με μισό μάτι», «Έρωτας με την πρώτη ματιά», «Τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής». Η πιο εκφραστική περιοχή του προσώπου μας είναι ταυτόχρονα και η πιο ευάλωτη. Με ποιον τρόπο θα την κάνουμε ξανά νεανική; Οι ειδικοί απαντούν.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Οίδημα

Μήπως όταν ξυπνάτε το πρωί έχετε πρησμένα μάτια; Έχει συμβεί σε όλους μας. Το φαινόμενο είναι συνήθως εντονότερο το πρωί και κατά τη διάρκεια της ημέρας υποχωρεί. Το σύμπτωμα οφείλεται στην κακή κυκλοφορία της λέμφου, που διαταράσσεται από πολλούς παράγοντες, όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ, η κούραση και το ξενύχτι, ένα βαρύ φαγητό με πολύ αλάτι, μια εποχική αλλεργία, το συνάχι, η ιγμορίτιδα ή ακόμα και το κλάμα. Τα πρησμένα μάτια δεν φανερώνουν κάποια παθολογία, ωστόσο, αν το οίδημα παρουσιαστεί ξαφνικά χωρίς να συμβαίνει κάτι από τα παραπάνω, καλό είναι να επισκεφτούμε τον γιατρό, διότι ενδέχεται να σχετίζεται με τον θυρεοειδή ή τα νεφρά.

Πλάνο ομορφιάς

- 1 Απλώνουμε στο πάνω και κάτω βλέφαρο μια ελαφριά κρέμα ή τζελ με αποσυμφορητικούς παράγοντες, οι οποίοι επιταχύνουν τη μικροκυκλοφορία. Με τον δείκτη ή το μεσαίο δάχτυλο, ταμπονάρουμε το προϊόν με φορά από την εσωτερική γωνία του ματιού προς την εξωτερική.
- 2 Κοιμόμαστε με το κεφάλι ψηλότερα από την καρδιά, ώστε να διευκολύνεται η λεμφική κυκλοφορία.
- 3 Αποφεύγουμε τις «βαριές» ενυδατικές κρέμες, οι οποίες δεσμεύουν περισσότερη υγρασία και εντείνουν το πρόβλημα.



Magnificence Eyes, της **Lierac**. Στυλό αντιγηρανσης που μειώνει το πρήξιμο και τις λοιπές ατέλειες των ματιών

Eye Balm, της **Frezyderm**. Τζελ-κρέμα που ενεργοποιεί τη μικροκυκλοφορία και συσφίγγει την περιοχή

Κρέμα Olive & Argan, της **MacroVita**, με ισχυρότατους αντιοξειδωτικούς και καλλυντικούς παράγοντες

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΟΙΔΗΜΑ

- Καταπραϋντικά φυτικά εκχυλίσματα, όπως βαλσαμόχορτο, λεβάντα, δεντρολίβανο, μελισσόχορτο, μέντα, βασιλικός.
- Διεγερτικά και τονωτικά εκχυλίσματα, όπως αυτά της καφεΐνης, του τζίνσενγκ, του *Ginkgo biloba*, της τείνης και του αγγουριού, που τονώνουν την κυκλοφορία της λέμφου.

A photograph of two women standing outdoors at dusk. The woman on the left has blonde hair and is wearing a yellow turtleneck, a brown patterned jacket, and a tan skirt. She holds a baguette in her right hand and has her left hand near her mouth in a 'shh' gesture. The woman on the right has brown hair and is wearing a colorful patterned vest over a dark top and a floral skirt. She also holds a baguette and has her right index finger to her lips in a 'shh' gesture. The background shows a blurred outdoor setting with tents and people.

Η δίαιτα των 2 ημερών

Πρόκειται για τη νέα μόδα που έρχεται κατευθείαν από τη Μεγάλη Βρετανία, τη δίαιτα που μας προτείνει να τρώμε κανονικά 5 ημέρες την εβδομάδα και τις άλλες δύο να κάνουμε αποτοξίνωση.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ

Τη δίαιτα αυτή προτείνει μετά από 7 χρόνια ερευνών η επιστημονική ομάδα του Κέντρου «Genesis» για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού, που εδρεύει στο Νοσοκομείο του Μάντσεστερ. Ξεκίνησε ως μία δίαιτα με σκοπό την απώλεια κιλών εύκολα, γρήγορα και κυρίως χωρίς να τα ξαναπάρουμε. Ο στόχος των βρετανών επιστημόνων είναι να μας βοηθήσουν να χάσουμε ή να αποφύγουμε να πάρουμε περιττά κιλά, θεωρώντας τα παραπάνω κιλά έναν παράγοντα κινδύνου για τον καρκίνο του μαστού. Σύμφωνα με τους ειδικούς, χρειάζεται να μειώσουμε κατά 25% τη θερμιδική μας πρόσληψη, ώστε ο οργανισμός να αναγκαστεί να «απευθυνθεί» στις ρεζέρβες του και να κάψει λίπος. Μελετώντας το θέμα, συνειδητοποιήσαν ότι ήταν πιο εύκολο να μειώσουμε σημαντικά (κατά 70%) τις θερμίδες αυτές 2 ημέρες την εβδομάδα παρά από λίγο καθημερινά (25% την ημέρα).

ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Τις 2 ημέρες της αποτοξίνωσης (που δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενες) μπορούμε να καταναλώνουμε λευκά κρέατα (π.χ. ψάρι, κοτόπουλο), μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη (π.χ. ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, αβοκάντο), γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά και ροφήματα χωρίς καθόλου ζάχαρη. Όπως είναι προφανές, επιτρέπονται σχεδόν όλες οι οικογένειες τροφίμων, αλλά σε περιορισμένες μερίδες. Ο στόχος των δύο αυτών ημερών είναι να τρώμε λιγότερο (περίπου 500-600 θερμίδες), να ξαναθυμηθούμε το αίσθημα της πείνας, που είναι σημαντικό ώστε να μην τρώμε υπερβολικά και να μην παχαίνουμε, και να

ρυθμιστούν καλύτερα οι ορμόνες που έχουν σχέση με την όρεξη, την παχυσαρκία και το σάκχαρο, όπως είναι π.χ. η ινσουλίνη και η λεπτίνη.

ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

Για τις 5 ημέρες της εβδομάδας που ακολουθούν την αποτοξίνωση οι ειδικοί προτείνουν μεσογειακά πιάτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες, που θα αποτελούνται από τρόφιμα όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένα. Στην κορυφή της λίστας με τα προτεινόμενα είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, ενώ ακολουθούν τα δημητριακά ολικής άλεσης, οι ξηροί καρποί, το ελαιόλαδο, το ψάρι, τα πουλερικά και τα γαλακτοκομικά με λίγα

“ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ 5,8 ΚΙΛΑ ΣΕ 3 ΜΗΝΕΣ, ΡΙΧΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ ”

Οι μερίδες που επιτρέπονται ανά ημέρα

	2 ΗΜΕΡΕΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ	5 ΗΜΕΡΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ														
ΒΑΡΟΣ	ΟΛΑ	έως 54 κιλά			54-60 κιλά			60-67 κιλά			67-73 κιλά			73-79 κιλά		
ΗΛΙΚΙΑ	ΟΛΕΣ	18-29	30-60	60+	18-29	30-60	60+	18-29	30-60	60+	18-29	30-60	60+	18-29	30-60	60+
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0	ως 6	ως 6	ως 6	ως 6	ως 6	ως 6	ως 7	ως 6	ως 6	ως 8	ως 7	ως 6	ως 9	ως 7	ως 7
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4-12	3-8	3-8	3-8	4-8	4-8	4-8	5-10	5-8	5-8	6-11	6-9	6-8	7-12	7-10	7-9
ΛΙΠΗ	ως 5	ως 4	ως 3	ως 3	ως 4	ως 3	ως 3	ως 5	ως 4	ως 3	ως 5	ως 4	ως 4	ως 5	ως 5	ως 4
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	3	3			3			3			3			3		
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Τουλάχιστον 5	5			5			5			5			5		
ΦΡΟΥΤΑ	1	2			2			2			2			2		
ΣΝΑΚ	0	3 την εβδομάδα			3 την εβδομάδα			3 την εβδομάδα			3 την εβδομάδα			3 την εβδομάδα		