

**Αυξήστε το
ερωτικό σας
IQ**

Οδηγός άμυνας

**ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ
ΑΡΡΩΣΤΗΣΟΥΜΕ
ΦΕΤΟΣ**

**HAPPY
BEAUTY**

**ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ
ΠΟΥ
ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ
ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ**

**Body
& Mind**

- ▶ Τσάι κατά της θλίψης
- ▶ Γιατροσόφια με τη βούλα της επιστήμης
- ▶ Μέλι: Στο εναλλακτικό μικροσκόπιο

**Επιθετικός,
αγχώδης ή
παρορμητικός;**

**ΠΟΙΟΣ
ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ
ΥΓΙΗΣ;**

ΣΩΜΑ
**ΟΛΙΚΗ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ**

FITNESS
**ΠΟΔΗΛΑΤΟ:
ΕΝΕΡΓΕΙΑ
ΣΕ 2 ΡΟΔΕΣ**

ΑΝΔΡΕΣ
**Οι (ιδανικοί)
αριθμοί της
υγείας τους**

3,90 €



9 771108 603004

10

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 (mantopoulou@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 Χατζηπαντωνίου (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:

ΔΡ. ΔΗΜΗΤΡΗ Κ. ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟ, MBA, DBA, PhD, μοριακό βιολόγο-γενετιστή, καθηγητή MB. MIT-Πανεπιστημίου Φρανκφούρτης, **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΒΑΛΙΑ ΜΟΥΣΑΤΟΥ**, δερματολόγο και διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο-κλινικό φαρμακολόγο, **ΔΡ. ΒΙΚΤΩΡΑ-ΑΡΗ ΣΤΑΥΡΟΥ**, ειδικό στοματολόγο, **ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π. ΒΑΝΤΖΟΥ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ**, ειδικό παθολόγο, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ**, ειδική παθολόγο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδική χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΓΑΪΤΑΝΗ**, πλαστικό χειρουργό, **ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΤΥΜΠΑΝΙΔΟΥ**, δερματολόγο, **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ**, φαρμακοποιό, **ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, **ΔΡ. ΛΙΑΝΑ ΠΟΥΛΙΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο στο Γ.Ν.Α. «Λαϊκό», **ΜΑΝΟ ΓΙΑΚΟΥΜΑΚΗ**, MSc, διαιτολόγο-αθλητικό διατροφολόγο της «Διατροφικής Αγωγής», **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.), **ΜΑΡΙΑ ΔΡΙΛΛΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΑΒΡΑΑΜ ΚΑΖΗ**, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, **ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΜΑΡΙΑ-ΧΑΡΟΥΛΑ ΜΠΡΑΒΟΥ**, ολιστική ενεργειακή διατροφολόγο, **ΛΕΝΙΑ ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΥ**, διατροφολόγο-διαιτολόγο, με εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές και την παχυσαρκία, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΣΤΕΛΛΑ ΑΡ-ΓΥΡΙΟΥ**, εκπαιδευτική εξελικτική ψυχολόγο, εξειδικευμένη στις διατροφικές διαταραχές, **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΟΛΓΑ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ**, γνωστική νευροψυχολόγο στο Ιατρείο Μνήμης του «ΥΓΕΙΑ», **ΒΑΣΙΑ ΜΑΝΙΚΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΕΝΕΔΙΑΤΟΥ**, ψυχολόγο, M.A. Κλινικής Ψυχολογίας, πρόεδρο του Δ.Σ. του «ΜΑΖΙ», **ΝΙΚΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**, ψυχολόγο, MSc με ειδίκευση στη συστημική ψυχοθεραπεία, **ΔΗΜΗΤΡΑ ΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**, MSc, ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΥΓΓΙΕΣΗ**, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα στον ελληνικό παραδοσιακό χορό, **ΙΩΑΝΝΗ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**, καθηγητή Φυσικής Αγωγής, προπονητή ποδηλασίας, **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Sciences», **ΓΙΩΡΓΟ ΜΠΑΛΩΜΕΝΟ**, Shotokan Karate Instructor στο «ARENA Oaka Stadium», **ΚΩΣΤΑ ΠΑΠΠΑ**, Shotokan Karate Instructor στο «ARENA Oaka Stadium», **WALTER SPERANZA**, σεφ του «Marechiaro Mykonos Restaurant», και την οικογένεια **ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗ**, επαγγελματίες παραγωγούς μελιού.

Περιεχόμενα

Υγεία

- 20 ΑΜΥΝΑ** Τα «ναι» και τα «όχι» για να μην αρρωστήσουμε φέτος
- 24 ΒΑΚΤΗΡΙΑ** Επηρεάζουν και τη διάθεσή μας;
- 26 ΣΩΜΑ** Κάθε πότε ανανεώνεται
- 30 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** Πιο γρήγορος σε 7 κινήσεις
- 32 ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ** Δεν χρειάζονται στο συνάχι!
- 34 ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ** Πώς επηρεάζει την υγεία
- 38 ΚΑΠΝΙΣΜΑ** Το τεστ που αποκαλύπτει αν είμαστε έτοιμοι να το κόψουμε
- 40 ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ** Η προίκα της υγείας μας
- 46 ΕΡΩΤΙΚΟ IQ** Πώς να γίνουμε εξυπνότεροι στο σεξ!
- 50 ΑΦΘΕΣ** Αντιμετώπιση χωρίς ίχνη
- 52 ΠΑΝΙΚΟΣ** Τι αλλάζει στο σώμα όταν πιεζόμαστε
- 54 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ** Διαφορετικό lifestyle, διαφορετικές ανάγκες
- 58 ΚΑΝΟΝΕΣ** Πώς δεν θα μας «πνίξουν»
- 60 ΑΥΧΕΝΑΣ** Αποκωδικοποιώντας τον πόνο
- 62 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ** Πώς να αντέχουμε τις αλλαγές
- 66 ΑΝΔΡΑΣ** Η ανατομία της ανδρικής υγείας σε αριθμούς

Body & Mind

- 72 ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΜΕ ΤΗ ΣΦΡΑΓΙΔΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ** Κρεμμύδι και δεντρολίβανο
- 74 ΜΕΛΙ** Στο εναλλακτικό μικροσκόπιο
- 82 ΔΙΑΘΕΣΗ** Έξι φυτά που μας φτιάχνουν το κέφι
- 84 FOOD EXPERTS** Για άμυνα χωρίς κενά

Beauty

- 88 NEWS** Τα νέα της ομορφιάς
- 90** Scincare news
- 92** Hair news
- 94 ΔΕΡΜΑ** Τα μυστικά της τέλει φροντίδας του
- 100 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Όσες βελτιώνουν την εμφάνιση και τη διάθεση!

Πριν από λίγο καιρό, κυκλοφόρησε στο Διαδίκτυο ένα κείμενο με τίτλο «Δεν έχω υπομονή», το οποίο φερόταν να ανήκει στην ηθοποιό Μέριλ Στριπ. Το κείμενο έκανε γρήγορα τον γύρο του κόσμου, αλλά τελικά αποδείχτηκε ότι ανήκει στον πορτογάλο συγγραφέα Χοσέ Μικάρι Τεχέιρα.

Πρόκειται για ένα λιτό και πολύ αληθινό κείμενο (γί' αυτό και συγκλονιστικό), που μιλάει για τις ανθρώπινες αξίες και τον χρόνο!

«Δεν έχω πια υπομονή για κάποια πράγματα, όχι επειδή έγινα αλαζονική, αλλά επειδή έχω φτάσει σε ένα σημείο της ζωής μου όπου δεν μπορώ να χάνω χρόνο με ό,τι με δυσαρεστεί ή με πληγώνει. Δεν έχω υπομονή για κυνισμό, για υπερβολική κριτική και για απαιτήσεις οποιασδήποτε φύσης. Δεν έχω πια τη διάθεση να αρέσω σε όσους δεν αρέσω, να αγαπάω αυτούς που δεν με αγαπάνε και να χαμογελάω σε αυτούς που δεν μου χαμογελάνε. Δεν μπορώ να χαλαρώσω ούτε λεπτό σε αυτούς που λένε ψέματα ή θέλουν να με χειραγωγήσουν. Αποφάσισα ότι δεν θέλω να συνυπάρχω με οποιονδήποτε προσποιείται, υποκρίνεται, είναι ανειλικρινής ή με κολακεύει. Δεν μπορώ να ανεχθώ ούτε την επιλεκτική γνώση, ούτε την ακαδημαϊκή αλαζονεία. Δεν με ενδιαφέρει ούτε το κουτσομπολιό. Αντιπαθώ τις αντιπαράθεσεις και τις συγκρίσεις. Πιστεύω στον κόσμο των αντιθέτων και γί' αυτό αποφεύγω ανθρώπους με δύσκαμπτες και άτεγκτες προσωπικότητες. Στη φιλία απεχθάνομαι την έλλειψη αφοσίωσης και την προδοσία. Δεν τα πάω καλά με όσους δεν ξέρουν να πουν μια καλή κουβέντα ή μια λέξη ενθάρρυνσης. Βαριέμαι τις υπερβολές και δεν μπορώ να αποδεχτώ αυτούς που δεν αγαπάνε τα ζωάκια. Και πάνω από όλα δεν έχω υπομονή για όποιον δεν αξίζει την υπομονή μου».

Αυτήν την νέα σεζόν, λοιπόν, ας πετάξουμε επιτέλους όλα αυτά που αντιπαθούμε, όλα αυτά που μας προσβάλλουν. Ας απαλλαχθούμε από κουραστικές υποκρισίες, από ψεύτικα χαμόγελα, από τοξικούς ανθρώπους και από περιττά αντικείμενα. Και κυρίως από οτιδήποτε ψεύτικο! Για την ψυχή, την καρδιά και το μυαλό μας.

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ: Make Up Infallible, 24H Stay Fresh Foundation, μάσκα Miss Manga Mega Volume, και κραγιόν Colour Riche (No 235). Στα μαλλιά εφαρμόστηκε το σπρέι Elnett Satin Hairspray. Όλα τα προϊόντα ανήκουν στη L'Oréal Paris.



Fitness

- 128** Fitness news
- 133 POWER WALKING** Για πολλές καύσεις!
- 134 ΠΟΔΗΛΑΤΟ** Αδυνατίζουμε σε δύο ρόδες
- 136 ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Με φθινοπωρινή διάθεση
- 138 ΚΑΡΑΤΕ** Το δοκιμάσαμε!
- 140 ΠΛΑΤΗ** Οι ασκήσεις που τη δυναμώνουν

Διατροφή

- 104** Food news
- 106 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Τέσσερις πρωτότυπες γεύσεις
- 110 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Πέντε τροφές που σβήνουν τις ρυτίδες
- 114 ΔΥΝΑΜΙΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ** Τα πιο θρεπτικά λαχανικά και φρούτα
- 116 DIET CORNER** Με τι ρυθμό αδυνατίζουμε
- 117 FOOD ANATOMY** Στην πίτσα!
- 118 HIGH TECH DIET** Πώς θα αδυνατίζουμε στο μέλλον
- 120 TOP 5** Μαγνήσιο
- 122 ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ** Ολέθρια ή αρμονική;

Μόνιμες στήλες

- 9** Vita news
- 17** Βόλτα στην πόλη
- 18** Eco news
- 37 SMALL TALK** Με την Ιωάννα Τριανταφυλλίδου
- 80 VITA LIVING** Έντονα μοτίβα
- 81 BOOKSTORE** Οι νέες κυκλοφορίες που μας άρεσαν
- 125 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Φρούτα και λαχανικά
- 144** Μια βόλτα στην αγορά
- 146 FIT AND FAMOUS** Ryan Gosling

ΥΓΕΙΑ

Η μάχη με τις ιώσεις είναι συχνά άνιση. Αν όμως μάδουμε και υιοδετήσουμε τα παρακάτω μυστικά, θα αποκτήσουμε ένα πλεονέκτημα απέναντι στους ιούς.

Από την Άννα Δάλλα

Καθώς ο χειμώνας πλησιάζει, φέρνει μαζί του, εκτός από το κρύο, και κάποιους πάντα απειλητικούς και αντιπαθητικούς επισκέπτες, που δεν είναι βέβαια άλλοι από τους ιούς, που απειλούν και φέτος να μας ρίξουν στο κρεβάτι τουλάχιστον τρεις φορές, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών. Αυτήν τη χρονιά όμως το πήραμε απόφαση: Θα κάνουμε καθετί δυνατό για να τους κρατήσουμε μακριά. Πώς; Θα θωρακίσουμε το ανοσοποιητικό μας υιοθετώντας καλές συνήθειες και διώχνοντας μακριά αυτές που μας κάνουν επιρρεπείς στις αρρώστιες, προσέχοντας και ενισχύοντας τη διατροφή μας και ακολουθώντας τα εναλλακτικά μυστικά της φύσης. Θα παίξουμε, δηλαδή, άμυνα απέναντι στους ιούς βασιζόμενοι σε έναν απλό κανόνα, εκείνον των «ναι» και των «όχι». Ας δούμε, όμως, ποια είναι αυτά, για να αρχίσουμε να τα λαμβάνουμε υπόψη μας από τώρα που είναι νωρίς, ώστε να δυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας και να μη μας βρουν απροετοίμαστους οι ιοί που караδοκούν.

ΤΑ «ΝΑΙ» ΚΑΙ ΤΑ «ΟΧΙ» ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Λέμε «ναι»

● **ΣΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ:** Έχουμε όλοι ακούσει για το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι και για το πόσο σημαντικό είναι ώστε να μην κολλήσουμε κάποιον ιό. Οι ειδικοί έρχονται να μας θυμίσουν ότι απαραίτητο προκειμένου να διατηρούμε το ανοσοποιητικό μας δυνατό είναι και το να κάνουμε μπάνιο και να λουζόμαστε καθημερινά. Άλλωστε, το δέρμα μας είναι η πρώτη «πύλη» μέσω της οποίας μπορεί να μπει ένας ιός στο σώμα μας (γι' αυτό και είναι σκόπιμο να φροντίζουμε να μην έχουμε αμυχές και τραυματισμούς). Σημαντικό είναι επίσης να αποφεύγουμε τα φιλιά, τις αγκαλιές, αλλά και το να βάζουμε τα τυχόν βρόμικα χέρια μας στη μύτη, τα μάτια ή το στόμα μας, γιατί κινδυνεύουμε να «βοηθήσουμε» κάποιον ιό να εισβάλει στον οργανισμό μας.

● **ΣΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ:**

Αδρανοποιούν τις ελεύθερες ρίζες, που καθιστούν τον οργανισμό πιο ευάλωτο σε ιώσεις. Θα τα βρούμε σε φρούτα και λαχανικά με έντονο κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα (βιταμίνη Α), στα λεμόνια, τα πορτοκάλια, τις πιπεριές, τα ακτινίδια, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τον χυμό ντομάτας, τα μούρα και τα μύρτιλα (βιταμίνη C), το ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς, τα σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά και το κρασί (βιταμίνη Ε). Ακόμη, σημαντικές πηγές αντιοξειδωτικών είναι τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα δημητριακά (και τα ολικής άλεσης), το κρέας και τα αυγά (σελήνιο), το ταχίνι και τα όσπρια (ψευδάργυρος).

● **ΣΤΟ ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10:** Το βρίσκουμε στη σόγια, τα λιπαρά ψάρια (π.χ. σαρδέλες, σκουμπρί), το μοσχάρι, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το κοτόπουλο, τους ξηρούς καρπούς (π.χ. αμύγδαλα, φιστίκια), τα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι, μπρόκολο), το σουσάμι, καθώς και στα διάφορα έλαια, όπως π.χ. το βαμβακέλαιο, το σογιέλαιο, το ελαιόλαδο.

● **ΣΤΟΝ ΚΑΘΑΡΟ ΑΕΡΑ:** Αντίθετα με τα όσα συχνά πιστεύει ο κόσμος, ο δροσερός αέρας και το κρύο που πιθανώς κάνει στους εξωτερικούς χώρους δεν θα μας αρρωστήσουν. Ίσα-ίσα που ο καθαρός αέρας είναι απαραίτητος για να διατηρούμαστε υγιείς. Έτσι, αερίζουμε το σπίτι μας, κατά προτίμηση νωρίς το πρωί, όταν οι ρύποι της ατμόσφαιρας είναι σε χαμηλά επίπεδα. Παράλληλα, ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγουμε τις ιώσεις είναι να μην συχνάζουμε σε κλειστούς χώρους όπου συγκεντρώνονται πολλοί άνθρωποι.

**Πλένοντας συχνά
τα χέρια μας,
απομακρύνουμε
την πιθανότητα να
κολλήσουμε μια ίωση**

● **ΣΤΗΝ ΕΧΙΝΑΚΕΙΑ:** Όμως δεν πρέπει να την παίρνουμε για περισσότερο από 10 ημέρες τον μήνα, ούτε όταν λαμβάνουμε κορτιζόνη ή πάσχουμε από υπέρταση. Το αφέψημα το φτιάχνουμε βράζοντας σε νερό 1 κουταλάκι βότανο τη φορά. Άλλα βότανα που ενισχύουν το ανοσοποιητικό είναι το λεμονόχορτο, το γκουαράνα και το τζίντζερ (που πρέπει να αποφεύγεται από ανθρώπους με προβλήματα στο στομάχι και το έντερο).

● **ΣΤΑ GOJI BERRIES ΚΑΙ ΤΑ CRANBERRIES** (φρέσκα ή αποξηραμένα).

● **ΣΤΟ ΣΚΟΡΔΟ:** Καταπολεμά τα μικρόβια και τους μύκητες χάρη στην αλισίνη που περιέχει.

● **ΣΤΑ ΣΤΑΥΡΑΝΘΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** Το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο και τα λαχανάκια Βρυξελλών μάς δίνουν τις ουσίες σουλφοραφάνη και ινδόλη 3C, που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

● **ΣΤΑ ΨΑΡΙΑ:** Τα περιβόητα ω-3 και ω-6 ευνοούν και το ανοσοποιητικό (έχουν αντιφλεγμονώδη δράση).

● **ΣΤΟ ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ:** Βοηθά πολύ στην άμυνά μας. Το βρίσκουμε στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το συκώτι, τη βρώμη, τις νιφάδες καλαμποκιού, τον λιναρόσπορο, τα φασόλια, τις φακές, τους ηλιόσπορους, τα φιστίκια και τα ρεβίθια.

● **ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ:** Σύμφωνα με έρευνες, οι φίλοι και οι κοινωνικές συναναστροφές μάς κρατούν υγιείς.

● **ΣΤΙΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΕΙΣ:** Μελέτες δείχνουν ότι διώχνουν τις ιώσεις.

● **ΣΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ:** Έχει αντιφλεγμονώδη δράση.

● **ΣΤΟΝ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΠΟΛΤΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΥΡΗ:** Τονώνουν τον οργανισμό. Ο βασιλικός πολτός πρέπει να καταναλώνεται σε πολύ μικρή ποσότητα (με τη βοήθεια του δοσομετρητή που υπάρχει στη συσκευασία), βάζοντάς τον κάτω από τη γλώσσα 30' πριν το πρωινό γεύμα, ενώ είμαστε νηστικοί, και μόνο για ενάμιση μήνα. Με τη γύρη πρέπει να είμαστε ακόμα πιο προσεκτικοί, καθώς κάποια άτομα εμφανίζουν αλλεργίες. Έτσι, η κατανάλωσή της θα πρέπει να ξεκινά από πολύ μικρές ποσότητες (1-2 κόκκους) και να αυξάνεται προοδευτικά στο μισό και τέλος στο 1 κουταλάκι μέσα σε 1 εβδομάδα, και να τη λαμβάνουμε συνολικά για ενάμιση μήνα.

ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΟ ΕΡΩΤΙΚΟ ΣΑΣ

IQ

*Θέλετε να δώσετε
μια ώθηση στην
ερωτική σας ζωή;
Τότε κλείστε τον...
διακόπτη του
μυαλού σας και
ανοίξτε εκείνον του
σώματός σας.*

Από την Άννα Δάλλα

Οι μέρες όπου η εξυπνάδα ενός ανθρώπου μετριόταν μόνο με το IQ του έχουν περάσει ανεπιστρεπті. Πρώτος, γύρω στη δεκαετία του '80, ένας ψυχολόγος και καθηγητής στην Παιδαγωγική Σχολή του Χάρβαρντ, ο Χάουαρντ Γκάρντνερ, με το βιβλίο του «Frames of Mind» («Τα όρια του νου») αμφισβήτησε την τόσο μονοδιάστατη και περιορισμένη αυτή θεώρηση της ανθρώπινης νοημοσύνης. Η πεποίθηση του αμερικανού ψυχολόγου ήταν ότι οι άνθρωποι δεν διαθέτουν μία και μοναδική νοημοσύνη, αλλά πολλές. Σήμερα, αναγνωρίζουμε πλέον ότι η συναισθηματική νοημοσύνη -το γνωστό σε όλους μας EQ, για το οποίο έχει γίνει τόσοσ λόγος- είναι τόσο απαραίτητη όσο και η ακαδημαϊκή μόρφωση για να ζήσουμε μια ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή. Υπάρχει όμως και άλλος ένας, τρίτος, τύπος νοημοσύνης, που τελευταία έχουν αρχίσει να συζητούν οι ειδικοί. Ένα είδος εξυπνάδας που θα μπορούσε να είναι το «κλειδί» για καλύτερες, πιο ευτυχισμένες και ουσιαστικές σχέσεις. Πρόκειται για το ερωτικό IQ. Και δεν χρειάζεται να ξεκινήσουμε μαθήματα αισθησιακού χορού ή να αρχίσουμε να μελετάμε με προσήλωσιν το Κάμα Σούτρα για να το αυξήσουμε. Το ερωτικό IQ μπορεί να τονωθεί με το να καλλιιεργήσουμε τον αισθησιασμό μας και να εξερευνήσουμε τη σεξουαλικότητά μας, ώστε να γνωρίσουμε τι μας ευχαριστεί και παράλληλα να αποκτήσουμε ερωτική αυτοπεποίθηση. Άλλωστε, η ερωτική μας ζωή είναι ένας τομέας στον οποίο αξίζει να επενδύσουμε.

Τι θα κερδίσουμε

Αν καταφέρουμε να αυξήσουμε το ερωτικό μας IQ, ο μεγάλος κερδισμένος θα είναι σίγουρα η ερωτική και η σεξουαλική μας ζωή και βέβαια η σχέση μας. Αλλά σίγουρα θα επηρεαστεί και το IQ μας. Καθώς η εξυπνάδα δεν είναι ένα μόνο πράγμα, το να αυξήσουμε το ερωτικό μας IQ θα μπορούσε να μας βοηθήσει να γίνουμε γενικά πιο έξυπνοι, πιθανώς και πιο επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι. Άλλωστε και οι επιστημονικές έρευνες συμφωνούν με την παρακάτω διαπίστωση: Οι άνθρωποι που έχουν καλή σεξουαλική-ερωτική ζωή διαθέτουν πιο κοφτερό μυαλό και γενικά αποδίδουν καλύτερα.

ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥ ΛΟΓΟΥ ΤΟ ΑΛΗΘΕΣ:

- Οι συχνές ερωτικές επαφές φαίνεται ότι αυξάνουν τα επίπεδα των οιστρογόνων, γεγονός που βελτιώνει τη νοητική λειτουργία στις γυναίκες, σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου Στάνφορντ.
- Έρευνες δείχνουν ότι όταν πριν από μια δύσκολη και στρεσογόνο παρουσίαση έχει προηγηθεί ένα απολαυστικό σεξ, αυξάνονται οι πιθανότητες να παραμείνουμε ήρεμοι και συγκεκριμένοι κατά τη διάρκεια της, κάτι που δεν συμβαίνει με όσους δεν έκαναν προηγουμένως καλό σεξ ή δεν έκαναν καθόλου. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν επίσης ότι και αυτό οφείλεται στην ορμόνη ωκυτοκίνη (διαβάστε τη σχετική

είδηση στην ιστοσελίδα μας: <http://www.vita.gr/news/article/31417/kalyteros-orgasmos-parthe-wkytokinh/>), η οποία χαλαρώνει τον οργανισμό και ρίχνει την πίεση του αίματος.

- Έρευνα που πραγματοποιήσε το Πανεπιστήμιο του Μέριλαντ στις Η.Π.Α. υποστηρίζει ότι οι τακτικές ερωτικές συνευρέσεις συνδέονται με καλύτερη πνευματική υγεία. Τα πειράματα που έκαναν οι ειδικοί σε ποντίκια μέσης ηλικίας έδειξαν ότι μετά το ζευγάρισμα τα ποντίκια είχαν αναπτύξει περισσότερα νέα εγκεφαλικά κύτταρα. Για την ακρίβεια, οι ερευνητές παρατήρησαν αύξηση στον αριθμό των νέων νευρώνων στον ιππόκαμπο, το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη.



Αν έχουμε συνδυάσει το σεξ με φόβο, ντροπή ή ενοχή, δεν θα μπορέσουμε να το απολαύσουμε. Χρειάζεται να το φορτίσουμε με θετικά συναισθήματα, επαναλαμβάνοντας, για παράδειγμα, συχνά στον εαυτό μας: «Μου αρέσει το σεξ και δεν έχω καμία ενοχή ή ντροπή». Ακόμα και αν δεν το περιμένουμε, θα μας βοηθήσει, λεπουργώντας στο υποσυνείδητό μας

Προσαρμοζόμαστε ΣΤΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ

Αν αντί να απελπιζόμαστε με όσα μας συμβαίνουν ή αλλάζουν στη ζωή μας αρχίσουμε να προσπαθούμε να προσαρμοζόμαστε, θα παρατηρήσουμε ότι όλα θα μας φαίνονται πιο εύκολα και πιο ευχάριστα.

Από την Άννα Δάλλα



Το τελευταίο διάστημα πιάνω τον εαυτό μου να φλερτάρει με την ιδέα ενός τατουάζ· ίσως φταίει το γεγονός ότι είναι τόσο στη μόδα, ίσως με ελκύει αυτή η τάση πολλών να γράφουν μία χαρακτηριστική λέξη ή φράση στην εσωτερική πλευρά του πήχη. Ωραία ιδέα. Ποια λέξη όμως να γράψει κανείς; Σκέφτομαι: Το χαρακτηριστικό εκείνο που μπορεί να κάνει έναν άνθρωπο να επιβιώσει, να είναι ευτυχισμένος, να αντέξει στα δύσκολα, να προοδεύσει, να εξελιχτεί, ακόμα και να νικήσει μια ασθένεια, θα ήταν μια καλή ιδέα. Ποιο είναι αυτό; Η προσαρμοστικότητα (resilience, όπως λέγεται στα αγγλικά). Ίσως σε κάποιους ακούγεται περίεργο, γιατί συχνά στο μυαλό μας η προσαρμοστικότητα έχει αρνητική έννοια· μας θυμίζει τον χαμαιλέοντισμό και την προσαρμογή αφού πρώτα έχουμε ισοπεδώσει την ταυτότητά μας. Αν προσέξουμε όμως λίγο περισσότερο, θα δούμε ότι η προσαρμοστικότητα δεν έχει καθόλου αυτό το νόημα. Στην πραγματικότητα έχει να κάνει με το να είμαστε ευέλικτοι, να πάρουμε τον χρόνο μας και αφού αντιληφθούμε όλες τις πλευρές μίας κατάστασης, να μπορέσουμε να προσαρμοστούμε και να διαχειριστούμε καλύτερα και όσο πιο θετικά για εμάς τα όσα συμβαίνουν.



Σύμφωνα με τους ειδικούς, η προσαρμοστικότητα είναι ένα από τα χαρακτηριστικά εκείνα που διαχωρίζουν τον άνθρωπο από τα ζώα. Αυτό συμβαίνει επειδή είναι απαραίτητο να χρησιμοποιεί κανείς τη λογική και να έχει παράλληλα υψηλή νοημοσύνη ώστε να μπορεί να προσαρμοζέται. Το να είσαι ικανός όμως να προσαρμοζέσαι σε καμία περίπτωση δεν υπονοεί ότι θα πρέπει να αφομοιώνεσαι, να αλλοτριώνεσαι και να απορροφάσαι από τις καταστάσεις. Αντίθετα, σημαίνει να καταφέρνεις να εντάσσεσαι ομαλά



Οι άνθρωποι που ξέρουν να προσαρμόζονται έχουν ένα νόημα στη ζωή τους και γνωρίζουν τι είναι σημαντικό γι' αυτούς. Ξεχωρίζουν τι πρέπει να γίνει και τι μπορεί να περιμένει





στη νέα πραγματικότητα, διατηρώντας την οντότητα και την ταυτότητά σου. Ο στόχος, δηλαδή, είναι να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε στις καινούργιες συνθήκες επιβιώνοντας συναισθηματικά και πρακτικά και διατηρώντας την προσωπικότητά μας. Μια τέτοια κατάσταση στην οποία θα ήταν πιθανό να κληθούμε να προσαρμοστούμε θα μπορούσε να είναι, για παράδειγμα, η οικονομική κρίση ή το ότι μεγαλώνουμε και στα 50 μας δεν μπορούμε να είμαστε όπως στα 30 μας ή το ότι αναγκαστήκαμε να αλλάξουμε δουλειά.

ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΟΥΜΕ

Κατ' αρχάς, όντας προσαρμοστικοί διαθέτουμε ένα χαρακτηριστικό με τη βοήθεια του οποίου διαχειριζόμαστε καλύτερα τα προβλήματα μας, καταφέρνουμε να διατηρούμε την ισορροπία μας όταν όλα φαίνονται να καταρρέουν, αγγίζουμε την ευτυχία, επιβιώνουμε στα δύσκολα, μαθαίνουμε να ζούμε με τις απώλειες, αγκαλιάζουμε την αλλαγή. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες, οι προσαρμοστικοί άνθρωποι, όταν αντιμετωπίζουν μία ασθένεια, έχουν καλύτερα αποτελέσματα τόσο όσον αφορά στην εξέλιξη της νόσου όσο και στο πώς διαχειρίζονται την ασθένεια, τη θεραπεία, τις παρενέργειες κ.λπ.

Όταν το ΔΕΡΜΑ διαμαρτύρεται

Επτά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε ή έχουμε αντιμετωπίσει στο παρελθόν επιζητούν τις πιο εξελιγμένες και στοχευμένες λύσεις. Ας δούμε ποιες είναι αυτές.

Από την Κατερίνα Τσιλιμιδού

Το σενάριο «καθαρισμός, ενυδατική κρέμα και έξω από την πόρτα για μια ζωή» δεν ισχύει. Το δέρμα είναι έ-

να όργανο που, όπως και τα υπόλοιπα στον οργανισμό μας, συμπεριφέρεται διαφορετικά ανάλογα με τις συνθήκες που αντιμετωπίζει. Το κλίμα, η μόλυνση, οι κακές συνήθειες, ακόμα και τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα, μπορούν να προκαλέσουν αιφνιδιαστικές ανωμαλίες στο δέρμα: από ακμή και υπερβολική λιπαρότητα μέχρι κοκκινίλες και ρυτίδες (ναι, οι ρυτίδες μπορούν να γίνουν πιο έντονες από τη μια στιγμή στην άλλη, αν δεν προσέξουμε τις συνήθειές μας). Άρα, πώς θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε ένα λείο, φωτεινό, ομοιόμορφο δέρμα και τι πρέπει να προσφέρουμε στην επιδερμίδα μας ανάλογα με την περίπτωση;

Για να καταπραΰνουμε τις κοκκινίλες

ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ:

Ιχνοστοιχεία και μεταλλικά στοιχεία, όπως το μαγνήσιο, το ασβέστιο και το οξείδιο του πυριτίου, που δυναμώνουν τον επιδερμικό φραγμό, εκχυλίσματα όπως του ρούσκου, που βελτιώνει τη δερματική μικροκυκλοφορία, και φυσικά φωτοπροστατευτικούς παράγοντες. Το ιδανικό είναι η σύνθεση να μην περιέχει parabens και άρωμα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Το δέρμα αποκτά ξανά άνεση και αίσθηση ανακούφισης, οι διάσπαρτες ή παροδικές κοκκινίλες μειώνονται και το ενοχλητικό αίσθημα καύσου ελαττώνεται.

Ενυδατική προστατευτική κρέμα Antirougeurs Jour, της Avène, για το ευαίσθητο ξηρό και πολύ ξηρό δέρμα με τάση για ερυθροεφυραγγελίες





Το κάπνισμα
και η ρύπανση
εμποδίζουν την
απορρόφηση των
βιταμινών, των
μετάλλων και των
ιχθυοστοχείων που
προσλαμβάνει ο
οργανισμός μας από
τις τροφές