

Διαβήτης

Νικάμε τον πιο... γλυκό εχθρό

*Κάθε φορά που ακούμε για
αυξημένο σάκχαρο το μυαλό μας
πάει στα χάπια της γιαγιάς και του
παππού. Νομίζουμε, δηλαδή, ότι ο
Διαβήτης συνεπάγεται μια ζωή γεμάτη
στερήσεις και περιορισμούς.
Είναι όμως έτσι; Πόσα, αλήθεια, ξέρουμε
για την πιο... γλυκόπικρη ασθένεια;*

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Σσςς...

ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΤΟ ΠΕΙΤΕ

Υπάρχουν έξι πράγματα που ίσως είναι καλύτερα να μην τα πείτε με τόσο μεγάλη σιγουριά στον γιατρό σας. Ας δούμε γιατί...

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

ΛΙΓΟ ο μεγάλος όγκος πληροφοριών που δεχόμαστε καθημερινά, λίγο οι εντατικοί ρυθμοί της καθημερινότητας, λίγο η δύναμη της μόδας, αλλά και της συνήθειας, μας κάνουν να δεχόμαστε πολλές φορές άκριτα οτιδήποτε διαβάζουμε ή ακούμε χωρίς να αξιολογούμε την πηγή. Τι συνεπάγεται αυτό; Ότι και εμείς με τη σειρά μας τα μεταφέρουμε στους γύρω μας και μάλιστα πολλές φορές ακόμα και σε εκείνους που έχουν αφιερώσει χρόνια εκπαίδευσης και μελέτης στο αντικείμενό τους. Ποιες, όμως, είναι μερικές από τις πιο συνηθισμένες «ατάκες» που λέμε στους ειδικούς, ενώ θα έπρεπε να τις κρατάμε καλά κλεισμένες στα βάθη του μυαλού μας ή έστω να τις εκφράζουμε μεν, αλλά ζητώντας τη γνώμη του γιατρού μας πάνω σε αυτές;

1 «Χρειάζομαι αντιβίωση»

Οι Έλληνες έχουμε μια μικρή... αδυναμία στα αντιβιοτικά και δεν είναι λίγες οι φορές που τα παίρνουμε χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού μας. Επίσης, συχνά ζητάμε εμείς από τον γιατρό να μας τα χορηγήσει, γιατί θεωρούμε ότι το πρόβλημά μας θα λυθεί πιο γρήγορα και αποτελεσματικά με αυτά - ακόμα και αν αυτό δεν ισχύει. Όταν, λοιπόν, ζητάμε εμείς από τον γιατρό μας ένα κουτάκι αντιβίωση (και όχι στην περίπτωση που εκείνος μας συνταγογραφεί αντιβίωση), καλό είναι να θυμόμαστε ότι η κατάχρηση αντιβιοτικών έχει συμβάλει στο παγκόσμιο πρόβλημα της ανάπτυξης ανθεκτικών μικροβίων (μικροβιακή αντοχή στα αντιβιοτικά). Μάλιστα, έκθεση που εκπόνησε η βρετανική κυβέρνηση εκτιμά ότι τα ανθεκτικά μικρόβια στοιχίζουν 700.000 ανθρώπινες ζωές τον χρόνο στον κόσμο και ότι μέχρι το 2050 ο αριθμός των θανάτων μπορεί να φτάσει τα 10 εκατομμύρια!

2 «Υπάρχουν καλές και κακές τροφές»

Το φαγητό αποτελεί απόλαυση και αυτό δεν πρέπει να το ξεχνάμε. Καλό είναι να μην προσδίδουμε αρνητικούς χαρακτηρισμούς στις τροφές και να αποφεύγουμε τη διάκρισή τους σε «καλές», «κακές», «φυσικές», «απαγορευμένες» ή «υγιεινές». Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι πολλοί από τους παραπάνω χαρακτηρισμούς χρησιμοποιούνται σε μεγάλο βαθμό για την προώθηση επεξεργασμένων προϊόντων, τα οποία όμως πρέπει να καταναλώνουμε όσο το δυνατόν λιγότερο στη διατροφή μας. Τι μπορούμε να κάνουμε, λοιπόν; Να καταναλώνουμε όσο γίνεται λιγότερες επεξεργασμένες τροφές και να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει τα πάντα με μέτρο.





Πόσα γνωρίζετε
για τον θηλασμό;

Quiz

*Είναι μέρος της φύσης μας.
Πόσο καλά τον γνωρίζουμε
όμως;*

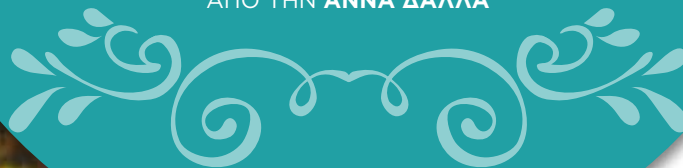
ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ**
ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ



Παντρεύεστε, *κάνει καλό!*

Εάν δεν έχετε ορίσει ακόμη την ημερομηνία του γάμου σας και το καθυστερείτε, εμείς σας δίνουμε οκτώ λόγους υγείας για να μην το αναβάλετε ούτε άλλη μια μέρα!

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**



ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ παντρευόμαστε για διάφορους λόγους: επειδή είμαστε ερωτευμένοι, επειδή δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τον αγαπημένο μας, επειδή ήρθε το πλήρωμα του χρόνου και θέλουμε να κάνουμε παιδιά... Τώρα προστίθενται και άλλοι οκτώ λόγοι που μας οδηγούν στην εκκλησία ή το δημαρχείο και μάλιστα με τη σφραγίδα των επιστημόνων. Και αυτοί δεν είναι άλλοι από λόγους που αφορούν το καλό της υγείας μας. Άλλωστε, σύμφωνα με πολλές έρευνες, ο γάμος, και κυρίως ο ευτυχισμένος, προάγει από πολλές απόψεις την ευζωία μας. Αν, λοιπόν, το σκεφτόμαστε, ήρθε η ώρα να το αποφασίσουμε και να κάνουμε το μεγάλο βήμα. Σίγουρα θα βγούμε κερδισμένοι.

1. Για να ζήσουμε περισσότερο

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι ένας ευτυχισμένος και σταθερός έγγαμος βίος οδηγεί και σε έναν μακρύ βίο, καθώς οι επιστήμονες έχουν παρατηρήσει ότι οι παντρεμένοι ζουν περισσότερο από τους εγγενηδες. Έρευνα του Πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης, στην οποία συμμετείχαν 1.265 άνθρωποι, ηλικίας 50-70 ετών, κατέδειξε ότι ο

κίνδυνος θνησιμότητας είναι πιο αυξημένος για όσους ζουν μόνοι σε σύγκριση με όσους ζουν με τον/τη σύντροφό τους. Επίσης, σε παλαιότερη βρετανική έρευνα παρατηρήθηκε ότι το ποσοστό θνησιμότητας στους εγγενηδες, τους διαζευγμένους και τους χήρους, 50-65 χρόνων, ήταν 2,5 φορές υψηλότερο σε σύγκριση με τους παντρεμένους της ίδιας ηλικίας.

Επίσης, στην προοπτική της μακροζωίας φαίνεται να συμβάλλουν και τα παιδιά. Κάποιες έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που αποκτούν πολλά παιδιά ζουν περισσότερα χρόνια, ίσως επειδή καθώς μεγαλώνουν έχουν μεγαλύτερη φροντίδα και υποστήριξη. Φαίνεται πάντως γενικά ότι οι παντρεμένοι ζουν περισσότερο από τους ανύπαντρους, πιθανώς επειδή έχουν καλύτερη ζωή, πιο συγκροτημένη, με σταθερό πρόγραμμα, ισορροπημένη διατροφή, αρκετό ύπνο και λιγότερο στρες, παράγοντες που παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο στη μακροβιότητα. Ας μην ξεχνάμε ακόμη ότι οι γυναίκες, καθώς είναι πιο συνετές όσον αφορά τα ζητήματα υγείας και δίνουν μεγάλο βάρος στην πρόληψη, επηρεάζουν και τους άνδρες τους προς αυτήν την κατεύθυνση.

Το προφίλ του αδιάκριτου

Είτε ξεκινάει από αφέλεια είτε από περιέργεια είτε από πρόθεση να βοηθήσουμε ή -στη χειρότερη περίπτωση- να πληρώσουμε τον άλλον, η αδιακρισία είναι πάντα ενοχλητική.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

ΕΝΑΣ ΝΕΑΡΟΣ Αφρικανός πίνει καφέ στην κεντρική πλατεία μικρού -και καθόλου τουριστικού- χωριού της Πελοποννήσου. Σύντομα τον πλησιάζουν δύο ηλικιωμένοι κάτοικοι του χωριού και -γεμάτοι περιέργεια- τον ρωτάνε: «Ποιανού είσαι εσύ;». «Εγώ είμαι από την Γκάνα της Αφρικής», απαντά σε σπαστά Ελληνικά ο νεαρός. «Ποιανού από την Γκάνα;», επιμένουν οι ηλικιωμένοι. Δεν είναι βέβαιο αν πρόκειται για αστικό μύθο, για ανέκδοτο ή για πραγματικό





Τα «ποτήρια» που θεραπεύουν

*Οι βεντούζες κάνουν δυνατό
come back και υπόσχονται
υγεία και ευεξία.*

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

ΠΟΛΥΣΥΖΗΤΗΘΗΚΑΝ στους φετινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο μετά τα χαρακτηριστικά σημάδια που έφερε στο σώμα του ο αμερικανός κολυμβητής Michael Phelps. Οι βεντούζες, που στο παρελθόν σταδιακά ατόνισαν και ξεχάστηκαν, έγιναν και πάλι της μόδας. Ας μάθουμε, λοιπόν, για τον σύγχρονο τρόπο με τον οποίο γίνονται, αλλά και για το τι προσφέρουν στον οργανισμό μας.

Ανανεωμένες και ασφαλείς

Στη σύγχρονη μορφή της μεθόδου, τα γυάλινα ποτήρια, που θερμαίνονται από ένα φλεγόμενο πιρούνι με βαμβάκι εμποτισμένο με οινόπνευμα, έχουν αντικατασταθεί από ειδικές βεντούζες (μοιάζουν με ποτήρια) που συνδέονται με αντλίες αναρρόφησης. Με την αναρρόφηση που δημιουργείται, οι βεντούζες προσκολλώνται στα επιθυμητά σημεία του σώματος και «τραβούν» το δέρμα προς τα έξω, προκαλώντας τοπική υπεραιμία.

Υπάρχουν τρεις τεχνικές για το μασάζ με βεντούζες. Στην πρώτη τεχνική, που συνήθως χρησιμοποιείται στα

κρυολογήματα, ο θεραπευτής μετακινεί διαρκώς τις βεντούζες πάνω στο σώμα, αφήνοντάς τις προσκολλημένες μόλις ελάχιστα δευτερόλεπτα σε κάθε σημείο. Στη δεύτερη τεχνική, τις κολλάει και τις αφήνει για περίπου 3-5' στο ίδιο σημείο του σώματος, ενώ στην τρίτη τεχνική τις σέρνει πάνω στην πλάτη (χωρίς να τις ξεκολλήσει από το σώμα), αφού προηγουμένως έχει αλείψει την περιοχή με λιπαντική κρέμα ή λάδι για μασάζ για μεγαλύτερη ευκολία κινήσεων. Οι δύο τελευταίες τεχνικές εφαρμόζονται κυρίως σε περιπτώσεις μυϊκών πόνων.

Τι προσφέρουν

Η δράση τους πιθανολογείται ότι οφείλεται στην αναρρόφηση που προκαλούν. Οι βεντούζες

body & mind



SEX

Οδηγός ανανέωσης



*Από το φαγητό που τρώμε, μέχρι τα
ρούχα που φοράμε μέσα στο σπίτι ή τη
βραδινή μας ρουτίνα πριν από τον ύπνο,
όλα παίζουν ρόλο στον τρόπο που
βλέπουμε και απολαμβάνουμε το σεξ.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΣΤΟ ΘΕΜΑ που ακολουθεί δεν θα διαβάσετε τους τρόπους να ξεστρώσετε με μια κίνηση την τραπεζαρία ή να δοκιμάσετε καινούργιες στάσεις πάνω στον πάγκο της κουζίνας. Οι эρωτικές στιγμές με τον σύντροφό σας μπορούν να γίνουν πολύ καλύτερες αν ανακαλύψετε τους τρόπους να εκμεταλλευτείτε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε χώρου του σπιτιού. Σας εξάψαμε την περιέργεια; Διαβάστε παρακάτω!

Εκεί που χτυπάει η καρδιά του эρωτισμού...

Πιστεύετε ότι μιλάμε για την κρεβατοκάμαρα; Όχι. Η αγάπη «περνάει από το στομάχι» και το σεξ από... την κουζίνα. Αν θέλετε, λοιπόν, να απογειώσετε τις эρωτικές επιδόσεις -τις δικές σας και του συντρόφου σας-, μια βόλτα από την κουζίνα επιβάλλεται.

ΒΗΜΑ 1ο

Τα αντιοξειδωτικά, που περιέχονται μεταξύ άλλων στο μέλι, στη μουστάρδα και στο μοσχοκάρυδο, συμβάλλουν στην καλή κυκλοφορία του αίματος και επομένως στην καλύτερη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος.

ΙΔΕΑ! Φτιάξτε τηγανίτες με μέλι για πρωινό (η έλλειψη χρόνου δεν είναι δικαιολογία, υπάρχει και το Σαββατοκύριακο!), αν θέλετε κάτι πιο ελαφρύ ανακατέψτε γιαούρτι με 2% λιπαρά και μέλι ή ετοιμάστε ένα δείπνο-έκπληξη στον σύντροφό σας με ψαρονέφρι και σος από μουστάρδα και πιπέρι.

ΒΗΜΑ 2ο

Λόγω του σχήματός τους, αλλά και χάρη στις φυτικές τους ίνες και τα ιχνοστοιχεία τους, που συμβάλλουν στην αιμάτωση του οργανισμού, τα σπαράγγια έχουν τη φήμη της αφροδισιακής τροφής.

ΙΔΕΑ! Σοτάρετε λίγα σπαράγγια σε ελαιόλαδο και στη συνέχεια αλατοπιπερώστε τα και ρίξτε τους χυμό λεμονιού. Απολαύστε τα μαζί με τον σύντροφό σας σε ένα αυτοσχέδιο ρομαντικό δείπνο.

ΒΗΜΑ 3ο

Η βιταμίνη Ε προστατεύει τα κύτταρα του αίματος, ενώ έχει άμεση θετική επίδραση στη γονιμότητα και στη σεξουαλική λειτουργία. Έχει χαρακτηριστεί «αναπαραγωγική βιταμίνη», ενώ συστήνεται και για τη θεραπεία της ανδρικής σεξουαλικής δυσλειτουργίας. Τη βρίσκουμε κυρίως στους ξηρούς καρπούς, στο ελαιόλαδο και στο αβοκάντο.

ΙΔΕΑ! Σε μια σαλάτα με πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. μαρούλι, σπανάκι, ρόκα) ρίξτε λίγα σπασμένα καρύδια, μερικά κράνμπερι και μισό ώριμο αβοκάντο (σε κυβάκια). Ανακατέψτε ελαιόλαδο, μπαλσάμικο, λίγη μουστάρδα και ελάχιστο μέλι και περιχύστε τη σαλάτα με το μείγμα.

10+1 τρόποι για να μην παρατήσετε τη δίαιτα

Στην προσπάθειά σας να χάσετε βάρος, όσο σημαντικό είναι να ακολουθήσετε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, άλλο τόσο σημαντικό είναι να ξέρετε τι πρέπει να κάνετε για να μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια στη μέση.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΟ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ να κάνουμε για να αδυνατίσουμε είναι λίγο πολύ γνωστό: λιγότερα γλυκά, λιγότερες πίτσες και μπέργκερ, λιγότερα λίπη, λιγότερο από όλα. Όλες οι δυσκολίες όμως αρχίζουν από τη στιγμή που ξεκινάμε να εφαρμόσουμε στην πράξη αυτές τις αρχές. Δεν είναι τυχαίο που πολλοί αρχίζουμε δίαιτα, αλλά εγκαταλείπουμε την προσπάθεια ύστερα από λίγες ημέρες. Τι πρέπει, λοιπόν, να προσέξουμε για να έχει η δίαιτά μας αποτέλεσμα; Πώς θα τηρήσουμε την απόφασή μας να χάσουμε βάρος; Τι θα κάνουμε για να μην κουραστούμε και τα παρατήσουμε; Τι στόχους πρέπει να βάλουμε; Πώς θα αντισταθούμε στους πειρασμούς και πώς θα νικήσουμε τις λιγούρες; Ακολουθήστε τις συμβουλές μας και καλή αρχή.

Κάψτε τα!

Εντάξει, φάγατε ένα κρουασάν και ήπιατε και έναν καπουτσίνο. Ξέρετε όμως πόση ώρα πρέπει να τρέξετε ή να κάνετε ποδήλατο για να τα κάψετε;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

ΠΩΣ ΘΑ ΣΑΣ φαινόταν αν πάνω στη συσκευασία με τα μπισκότα που λαχταράτε, διαβάζατε πόση ώρα γυμναστική πρέπει να κάνετε για να κάψετε ένα από αυτά; Πρόσφατα, η βρετανική οργάνωση Royal Society for Public Health ζήτησε αυτό ακριβώς, δηλαδή τη σήμανση των τροφίμων με σύμβολα που θα δείχνουν πόσα λεπτά άσκησης ισούνται με τις θερμίδες που θα προσλαμβάνουν οι καταναλωτές τρώγοντας μια μερίδα προϊόντος. Αυτό το

αίτημα εντάσσεται σε μια προσπάθεια να προωθηθούν πρωτοβουλίες που θα αλλάξουν τη διατροφική συμπεριφορά των Βρετανών, μιας και οι πληροφορίες που αναγράφονται τώρα στις συσκευασίες δεν φαίνεται να βοηθούν - όχι μόνο τους Βρετανούς, αλλά τους καταναλωτές γενικότερα. Για να σας βοηθήσουμε και εμείς να βελτιώσετε τις συνήθειές σας, σας παρουσιάζουμε πόσα λεπτά άσκησης χρειάζεστε για να κάψετε τις θερμίδες που έχουν ορισμένα κλασικά σνακ.

		Γυναίκες	Άνδρες
1 καπουτσίνο σκέτο 10 kcal	Δυναμικό περπάτημα Χαλαρή κολύμβηση Τζόγκινγκ Ποδηλασία μέτριας έντασης	1' και 54'' 1' και 30'' 1' και 18'' 1' και 6''	1' και 36'' 1' και 18'' 1' 54''
1 τσοστ (γαλοπούλα, τυρί) 258 kcal	Δυναμικό περπάτημα Χαλαρή κολύμβηση Τζόγκινγκ Ποδηλασία μέτριας έντασης	49' και 36'' 39' και 42'' 33' και 6'' 28' και 24''	40' και 18'' 32' και 18'' 26' και 54'' 23'
100 γρ. κέικ βανίλιας 376 kcal	Δυναμικό περπάτημα Χαλαρή κολύμβηση Τζόγκινγκ Ποδηλασία μέτριας έντασης	72' και 18'' 57' και 48'' 48' και 12'' 41' και 18''	58' και 48'' 47' 39' και 12'' 33' και 36''

Οι χρόνοι υπολογίζονται σε λεπτά και δευτερόλεπτα και αφορούν μια γυναίκα 65 κιλών (πρώτη στήλη) και έναν άνδρα 80 κιλών (δεύτερη στήλη).