

ΕΒΗΜΑ DONNA

Super women

ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ
ΥΠΕΡΗΡΩΙΔΕΣ
ΚΟΥΡΑΣΤΗΚΑΝ

ΟΜΟΡΦΙΑ
TIPS ΓΙΑ ΑΞΕΠΕΡΑΣΤΟ
ΓΑΛΛΙΚΟ ΣΤΙΛ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΤΟ ΝΕΟ ΜΥΣΤΙΚΟ
ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

KILLER LEGS
ΤΕΛΕΙΑ
ΠΟΔΙΑ
ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΙ

THE NEW COOL

Πρόσωπα:
Κυβέλη
Κασιτοριάδη,
Αργύρης
Πανιαζάρας

FITNESS
TRENDS
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΑ ΑΚΡΑ ΜΕ
CROSSFIT Ή ΤΡΙΑΘΛΟ



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 10/4 ΜΕ ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ
ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €3,50

style ΤΑΣΗ



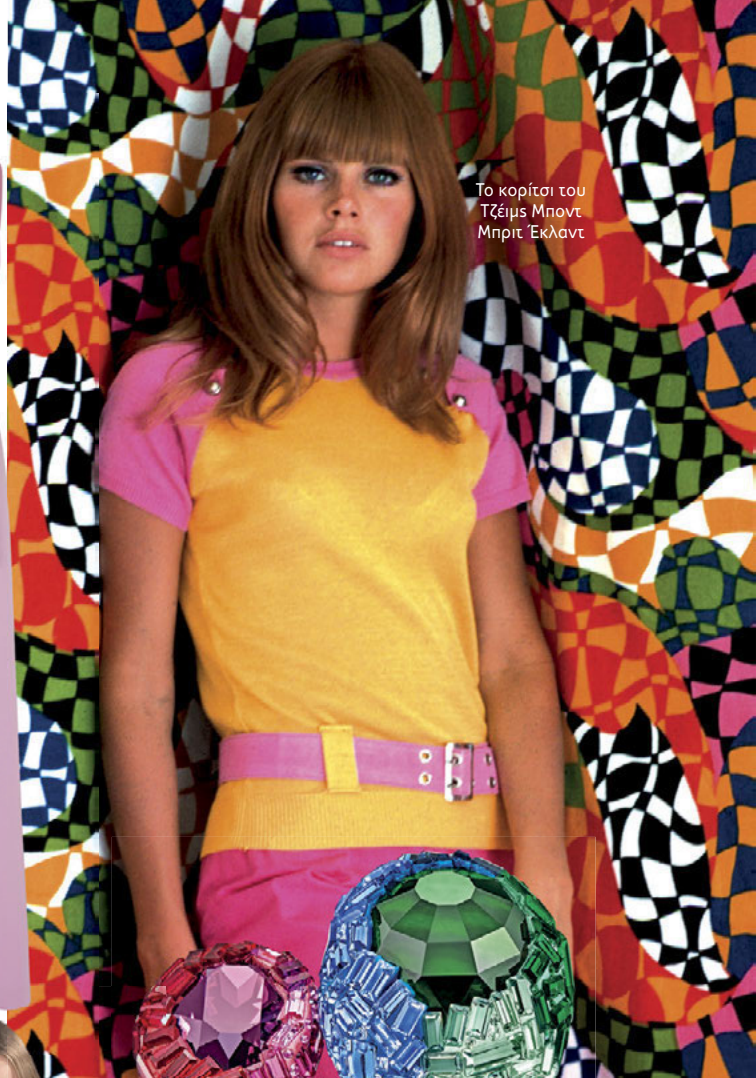
Shopping bag Nak, Nak Shoes



Ρολόι Chopard, Chopard Boutique



Φόρεμα Escada



Το κορίτσι του Τζέιμς Μποντ Μπριτ Έκλαντ

Δαχτυλίδι, Swarovski

Color(full)

Η ορχήστρα των χρωμάτων σε μια μόδα, αρτιστική πειροσπεκίβα

ΑΡΧΙΚΑ ΑΣ ΛΥΘΕΙ κάθε παρεξήγηση. Τα χρώματα από μόνα τους δεν είναι ούτε αθώα ούτε ένοχα (στιλιστικά). Δεν είναι ούτε χαρά της ζωής και δείγμα αισιοδοξίας ούτε κίτς και δείγμα παλιμπαδισμού. Τα χρώματα έχουν έντονη προσωπικότητα και γι' αυτό μπορούν να λατρευτούν ή να απορριφθούν, να τα χειριστεί κάποιος με λεπτότητα ή με ένταση και πάθος, μας ξεβολεύουν λίγο από τη συμβατικότητα του άσπρου-μαύρου. Απαιτούν από το χρήστη την αίσθηση του μέτρου και της ισορροπίας και από το θεατή μια ψύχραιμη ματιά πριν από την απόρριψη ή την αποδοχή τους. Η αλήθεια είναι πως στο χώρο της μόδας η χρωματική παλέτα έχει ζήσει τα πάνω και τα κάτω της. Από τα θηλυκά καθώς πρέπει φορέματα των '30s και τις full skirts των '50s μέχρι τα mod color blocking φορέματα των '60s και τα πολύχρωμα κολάν και bodies των '80s. Η τελευταία δεκαετία του 20ού αιώνα τους φέρθηκε με έναν κάποιο ονομοπιοσμό μέχρι τις αρχές του 2000 – από τότε έτσι

ALEXIS MABILLE



NEA YORKH STREET STYLE



Μπαλαρίνα Salvatore Ferragamo, Salvatore Ferragamo Boutique



Τοπ M Missoni, Linea Imports



RALPH LAUREN

Φούστα Kenzo, net-a-porter.com



Σουέντ πέδιλο Steve Madden με κρόσια, Nak Shoes



MARNI

Φόρεμα M Missoni, Linea Imports



Φόρεμα Juicy Couture, Collective



Γυαλιά ηλίου Giorgio Armani



Ολόσωμη φόρμα Maison Scotch, Collective



MIU MIU



Πέδιλο Sergio Rossi, Καλογήρου



Φούστα M Missoni, Linea Imports



SALVATORE FERRAGAMO



Τσάντα Valentino Handbags, Linea Imports



Παντελόνι Versace, net-a-porter.com



DSQUARED2

κι αλλιώς όλα πλέον επιτρέπονται. Οι νέες συλλογές των οίκων τείνουν προς τα '70s, με τις έντονες αποχρώσεις να απαρνιούνται την απόλυτη κυριαρχία τους και να αναζητούν άλλοτε με νάζι και άλλοτε επιτακτικά την παρέα γεωμετρικών και αφηρημένων μοτίβων. Φέτος οι σχεδιαστές μόδας ξαναανακαλύπτουν τον Ματίς, τον Πικάσο, τον Φρανκ Στέλα, την Έσθερ Σπιούαρτ και τον Σαμ Δολς. «Τα χρώματα αυτή τη σεζόν μας μεταφέρουν σε ένα πιο χαρούμενο και ηλιόλουστο μέρος όπου θα αισθανόμαστε ελεύθεροι να εκφράσουμε την πιο σπιρτόζικη εκδοχή του εαυτού μας», αναφέρει η Λεατρίς Αϊζμαν, διευθύντρια του Pantone Color Institute. Το καθ' όλα λογικό ερώτημα θα ήταν γιατί οι σπιρίστες και οι σχεδιαστές επιμένουν να φορούν μαύρα. Ίσως για να «ξεδίνουν» με ακόμα μεγαλύτερη ορμή και φαντασία στα πατρών που ετοιμάζουν για εμάς. Ακριβώς όπως ο συναισθηματικός πόνος απογειώνει τη δημιουργικότητα των καλλιτεχνών. -ΙΩΑΝΝΑ ΖΥΜΑΡΙΤΗ

ΦΩΤΟ: STUDIO ΔΑΦ, IMAXTREE.COM, TO ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ

style ON AIR



ΣΧΕΔΙΟ πιτήσης

Πώς το ΣΤΙΛ ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟΥ πέρασε από το jet set chic στις φόρμες των backpackers και πίσω στο Ελίζαμπεθ Τέιλορ glam.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΒΗ ΜΩΡΑΪΤΟΥ



Η S/S '16 συλλογή Chanel και η μεταμόρφωση του Grand Palais σε αερολιμένα Paris Cambon δεν αποτελεί έκπληξη αφού δεν είναι η πρώτη φορά που ο Λάγκερφελντ γοητεύεται από τα αεροπορικά ταξίδια. Το σκηνικό για το σόου του οίκου το 2012 μιμούσαν το εσωτερικό της καμπίνας επιβατικού αεροσκάφους. Το διπλό, σταυρωτό C είναι το επίσημο διακριτικό του ζτέτ του οίκου, πάντα σε ετοιμότητα για να μεταφέρει τον Κάιζερ





BINARIO 1
BINARIO 2



Από αριστερά, δεξιόστροφα:
Η Πενέλοπε Κρουζ στο «Nine» (2009) με αποσκευές που μόνο η Λιζ Τέιλορ δεν θα ζήλευε. Η Όντρεϊ Χέμπορν με το μπουάλο Monogram του Louis Vuitton έτοιμο στο «Ερωτας το απόγευμα» (1957). Διαφήμιση του οίκου Louis Vuitton από τις αρχές του 20ού αιώνα. Από την πρόσφατη, αναδρομική έκθεση «Volez, Voguez, Voyagez» του Louis Vuitton στο Παρίσι. Φωτογράφιση του Ουίλιαμ Κλάιν (1958) από την έκδοση «Louis Vuitton Fashion Photography» (rizzoliusa.com). Το μοντέλο βαλίτσας Pegase

ΟΙ ΑΠΟΣΚΕΥΕΣ ΤΗΣ ΛΙΖ ΤΕΪΛΟΡ ΗΤΑΝ LOUIS VUITTON, ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΓΕΘΗ ΚΑΙ ΣΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑΓΚΑΡΙΣΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ MINE (ΔΙΚΗ ΜΟΥ)

JET SET CHIC

Οι επιβάτες για την πτήση S/S 2016 της Chanel Airways ανέμεναν την επιβίβαση στο Gate No 5 του Terminal 2C του αεροδρομίου Paris Cambon. Τα μοντέλα πέρασαν με τεράστια γυαλιά και boarding pass την ολοστρογγυλή Canteen bag με το διπλό, σταυρωτό C, το λόγγο της Chanel Airways αλλά και διακριτικό του τζετ του οίκου. Πίσω τους κυλούσε ανάλαφρα η καινούργια Coco Case. «Ταξιδεύουμε όλο και περισσότερο. Οπότε γιατί να μην υπάρχουν και αποσκευές Chanel;» αναρωτήθηκε ο Λάγκερφελντ, που τις τελευταίες σεζόν καταφεύγει στη λύση του pop chic για τις συλλογές του. Μετά το καταναλωτικό όργιο του σούπερ μάρκετ, τα μαχητικά συνθήματα του φεμινιστικού συλλαλητηρίου και τις ροτόντες με τις πορσελάνες και τα λινά της Brasserie Gabrielle, ο Κάιζερ κυριολεκτικά απογείωσε το Grand Palais.

Στην pop πλευρά του γκισέ της S/S '16 κολεξιόν του οίκου Chanel, T-shirts, φούστες, τοπ δετά στο λαιμό –αναφορά στο μαντιλάκι των αεροσυνοδών– και pin εξαντλούν το πάτερν αεροπλανάκι και μαζί το εμβληματικό, αεροπορικό τρίο μπλε-λευκό-κόκκινο.

Στη chic πλευρά του γκισέ κάνουν check in shirt dresses και soleil φούστες αλά Γκρέις Κέλι και μονόχρωμα φορέματα, dress coats και ταγέρ –φυσικά σε μήκος Chanel– αλά Ελιζαμπεθ Τέιλορ στο φιλμ «V.I.P.s» του 1963, όπου τα ερωτικά μπερδέματα και δράματα συμβαίνουν με φόντο το ομιχλώδες αεροδρόμιο του Χίθρου και ενδυματολόγος ήταν ο Πιερ Καρντέν –και ως μην αναφέρεται στους συντελεστές. Ήταν οι εποχές που η Λιζ πέταγε πλάι στον Μπάρτον με άσφογα σινιόν και υπέρκομψα ταγέρλες και βρισκόταν στο πλατό του «V.I.P.s». Επόμενο με τόσους πα-

Ο εκρηκτικός Αργύρης Πανταζάρας

Αν μη τι άλλο, αυτός είναι ένας λόγος που θα τον θυμόμαστε για καιρό. Η σύντομη ομιλία του Αργύρη Πανταζάρα όταν ανέβηκε να πάρει το θεατρικό Βραβείο Χορν από τον προηγούμενο νικητή Μιχαήλ Σαράντη στις αρχές Μαρτίου ήταν μια δριμυία καταγγελία. Για την «ανισότητα», για την «αδικία», για τον «πόλεμο» και «κάθε “σκέψη”» που τον δημιουργεί αλλά κυρίως για την προτροπική κατακλείδα του: «Επειδή το να αλλάξει ο κόσμος είναι προσωπική υπόθεση, σας εύχομαι να το πάρετε προσωπικά...» Ο ίδιος, απ’ ό,τι φαίνεται, το έχει πάρει πολύ προσωπικά και από το δικό του μετερίζι, το θέατρο, θέλει τουλάχιστον να αποπειραθεί να πράξει πρώτος ο ίδιος όσα διακηρύττει. Είναι μια πολιτική στάση, γιατί όπως εξηγεί «πολιτική στάση

δεν είναι το να σχολεΐσαι με την πολιτική. Είναι να κατέχεις το όπλο της ενσυναίσθησης, της συνείδησης και της ευθύνης. Αυτές είναι οι μεγαλύτερες αρετές που θα μας οδηγήσουν σε όλες τις υπολοιπές... Το θέατρο σου δίνει την ικανότητα να μην αφήσεις αυτές τις αρετές να φθίνουν και να τις μεταδίδεις ενσάρκωνοντάς τις κάθε στιγμή εντός και εκτός σκηνής». Το έχει πει εξάλλου και ο Βραζιλιάνος σκηνοθέτης και πολιτικός ακτιβιστής Αουγκούστο Μπιοάλ, δημιουργός του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, τον οποίο φέρνει στην κουβέντα: «Το θέατρο είναι μια μορφή γνώσης, πρέπει και μπορεί επίσης να είναι ένα μέσο για το μετασχηματισμό της κοινωνίας. Το θέατρο μπορεί να μας βοηθήσει να χτίσουμε το μέλλον μας και όχι απλώς να περιμένουμε να συμβεί από μόνο του».

Πώς αλήθεια μπορεί να επιτύχει κάτι τέτοιο μια μορφή τέχνης όπως το θέατρο; Ή αλλιώς τι μπορεί να προσφέρει η τέχνη σε μια κοινωνία σε πλήρη αποσύνθεση; Αδύνατο να αποφύγει τα κλισιαρισμένα αλλά τόσο εύλογα ερωτήματα τα οποία αναζητούν εναγωνίως πειστικές απαντήσεις τόσο από ειλικρινή απορία όσο και από διερευνητική διάθεση για τη λογική στοιχειοθέτηση των απόψεων του απόλυτου. Ο Αργύρης Πανταζάρας είναι σαφής: «Αφύπνιση... μέσω της παρατήρησης... Το θέατρο ανέκαθεν ήταν ένα παιχνίδι παρατήρησης. Εκεί ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα και του δίνεται η ικανότητα να παρατηρεί τον “άνθρωπο”, τη συμπεριφορά του, τα συναισθήματά του, τις σκέψεις και τις πράξεις του. Μπορεί το θέατρο να μην είναι η “επανάσταση” είναι όμως μια πρόβα για το πώς γίνεται μια επανάσταση...»

Ζούμε πάνω από ένα ενεργό ηφαίστειο πολιτισμού

Πάντως, αν κρίνει κανείς από την πορεία του 28χρονου ηθοποιού, απόφοιτου της Δραματικής Σχολής του Εθνικού Θεάτρου, οι «πρόβες», τουλάχιστον, είναι συνεχείς. Από τον «Ηρακλή Μαινόμενο», την πρώτη παρουσία του στο θεατρικό σανίδι σε σκηνοθεσία Μιχαήλ Μαρμαρινού, ως τον περσινό μονόλογο «ΑΩ» του Μπέκετ σε δική του διασκευή και σκηνοθεσία, την παράσταση που συνέβαλε, αν δεν ήταν καθοριστική, για τη φετινή τιμητική διάκρισή του, μαζί με το ρόλο του Τρελού στο «Βασιλιά Λιρ» του Σέξπρ σε σκηνοθεσία Τομάζ Παντούρ αλλά και τη συμμε-

**Ο 16ος νικητής του
ΒΡΑΒΕΙΟΥ ΧΟΡΝ
εξηγεί γιατί το να
αλλάξει ο κόσμος είναι
προσωπική μας
υπόθεση.**

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΥ
ΦΩΤΟ: ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΣΙΑΡΑΠΗΣ**

τοχή του στον «Ρήσο» του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία Κατερίνας Ευαγγελάτου, ο Αργύρης Πανταζάρας δεν έχει μείνει άπραγος ή στάσιμος θεατρικά. Πράγμα καθόλου δύσκολο θα έλεγε κανείς αν έκρινε βάσει του αριθμού των παραστάσεων που ανεβαίνουν σε αθηναϊκές σκηνές (ας πούμε χοντρικά 1.500 χωρίς να πέφτουμε έξω). Σίγουρα δεν τίθεται θέμα στην περίπτωση του, το ταλέντο είναι δεδομένο γι’ αυτό και οι σκηνοθέτες τον θέλουν δυναμικά παρόντα στις παραστάσεις τους. Όμως είναι να απορεί κανείς αν μας περισσεύει το ταλέντο ή η έλλειψη αυτογνωσίας για τις καλλιτεχνικές μας δεξιότητες

και ικανότητες (και κατ’ επέκταση για τη σοβαρότητα των πιθανοτήτων για μια παραγωγική «πρόβα επανάστασης»). «Ζούμε πάνω από ένα ενεργό ηφαίστειο πολιτισμού και ήρθε η ώρα να κάνει την έκρηξή του! Είμαι περήφανος που ζω σε μια κοινωνία που παράγει θέατρο και ένα συνεχή διάλογο με τον πολιτισμό. Οι θεατές, ο κόσμος είναι αυτός που το υποστηρίζει, το προωθεί και συνάμα το δημιουργεί... Κι εγώ από θεατής ξεκίνησα και μόλις τελειώνω μια παράσταση που παίζω, επιστρέφω στη θέση του θεατή... Τώρα αν θέλετε να κάνουμε διάλογο για την ποιότητα και την ακεραιότητα του ήθους, αυτό είναι ένα ζήτημα που καθένας απαντάει με το έργο του και στην τελική τον πρώτο λόγο τον έχουν πάλι οι θεατές, ούτε οι καλλιτέχνες ούτε οι κριτικοί ούτε οι επικοινωνιολόγοι και τα μέσα που “εκθειάζουν” ή “θάβουν” ανάλογα με το προσωπικό τους γούστο ή ακόμα και συμφέρον. Εγώ αν έχω να πω κάτι πάνω σε αυτό είναι ότι κανένας καλλιτέχνης δεν πρέπει να διεκδικεί το χρόνο, το χρήμα και τη συμβολή του κοινού “ελαφρά τη καρδιά”. Οφείλει να είναι συνδεδεμένος με τα γεγονότα και να προσφέρει αυτό που το κοινό δεν μπορεί να βρει πουθενά αλλού και να βοηθάει τους θεατές να βγαίνουν μέσα από την αίθουσα “δημιουργοί” και όχι “κριτές”...»

Αυτό θα πρέπει λοιπόν να αποπειραθούν να κάνουν όσοι παρακολουθήσουν το νέο πρότζεκτ «Περί ύψους» (στις 19/4), στο οποίο συμμετέχει στο Θέατρο Πόρτα μαζί με μια ομάδα νέων ανθρώπων που οργανώνει ο συνθέτης Δημήτρης Σκύλλας. Πρόκειται για μια μουσική παράσταση βασισμένη σε πέντε θεματικούς άξονες ή αν θέλετε «πέντε μεγάλες ιδέες»: Χρόνος, Σύμπαν, Έρωτας, Θάνατος, Θεός, γύρω από τις οποίες θα εκφράσουν τις ιδέες τους δημιουργοί και ερμηνευτές του θεάτρου, της μουσικής και της λογοτεχνίας. «Είναι μια γιορτή μουσικής και λόγου. Θα γιορτάσουμε μια πολλαπλή πρεμιέρα μουσικών έργων, κειμένων και ερμηνειών», εξηγεί, αφήνοντας ένα αρκετά μεγάλο παράθυρο στο άγνωστο και στο μυστηριώδες, το οποίο ανοίγει διάπλατα όταν μιλάει για τα θερινά σχέδιά του. «Δημιουργούμε το φεστιβάλ Γυμνού Λόγου που θα “εισβάλλει” σε χώρους πολιτιστικής σημασίας απογυμνωμένο από τις θεατρικές προσδοκίες, φέρνοντας την αρχαία ελληνική γραμματεία στο προσκήνιο και δίνοντας ζωή και λόγο σε χώρους που αγαπάμε». ■

“
Πολιτική στάση είναι
να κατέχεις το όπλο της
ενουναίσθησης,
της συνείδησης και
της ευθύνης

”

Summer Er

starts
HERE

FASHION EDITOR:
Μαριλένα Καραγιάννη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ:
Θανάσης Κρίκης
(10AM)



Μεταξωτό top Max Mara και μεταξωτή φλοράλ
φούστα Max Mara Elegante, όλα Max Mara



Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΧΕΙ ΑΡΧΙΣΕΙ
ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΖΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ
ΑΝΘΡΩΠΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΜΠΑΡ

Girls in bars

ΤΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ BARMAIDS παίζουν με τους κανόνες των κοκτέιλ, βάζουν στο ποτήρι τη δική τους πρόταση για την εποχή και επιβεβαιώνουν ότι σε κάθε τομέα η επιτυχία δεν μπορεί παρά να είναι γένους θηλυκού.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΛΟΥ. ΦΩΤΟ: ΝΙΚΟΣ ΤΣΙΡΟΣ

Ναταλία Λιβιτσάνου

Από την πλατεία Καρότιον και το Gin Joint, η «πρώτη κυρία» των mixed drinks βρέθηκε να πίνει Dry Martini στο London Eye και να εκπροσωπεί τη χώρα μας σε έναν παγκόσμιο τελικό.

Η εξέλιξη στα μπαρ της χώρας μας τα τελευταία χρόνια είναι δεδομένη. Αυτό που κάνει ιδιαίτερη εντύπωση όμως είναι ότι όλο και περισσότερες γυναίκες κάνουν το άλμα και περνούν πίσω από την μπάρα παρακινούμενες από τις πιο επιτυχημένες κυρίες του χώρου. Μία από αυτές είναι σίγουρα και η Ναταλία Λιβιτσάνου, το κορίτσι που με το East End Martini της κατάφερε να αλλάξει τα δεδομένα στο ελληνικό bartending, να πάρει το χρυσό εισιτήριο και να σταθεί επάξια στον παγκόσμιο τελικό του Beefeater MixLdn, ο οποίος πραγματοποιήθηκε τον Ιανουάριο στο Λονδίνο.

Ξεκίνησε να ασχολείται με τα ποτά πριν από 8 χρόνια και προτού βρεθεί στο αγαπημένο της στέκι, που δεν είναι άλλο από το Gin Joint, τη συναντούσε κανείς στο Circus και σε άλλα ψαγμένα στέκια της πρωτεύουσας. «Η αλήθεια είναι ότι δεν είχα σκεφτεί σοβαρά να κάνω αυτήν τη δουλειά. Άρχισα λίγο-πολύ όπως όλοι για το εισόδημα αλλά στην πορεία αυτό το πράγμα με κράτησε. Είδα ότι η δουλειά μου με γέμιζε και η συγκε-



κριμένη αίσθηση δεν είχε να κάνει μόνο με την επικοινωνία και το ευχάριστο περιβάλλον. Μου άρεσε και το δημιουργικό κομμάτι – η ενέργεια που έπρεπε να αφιερώσεις στα ποτά». Εκείνη πίνει – τι άλλος; – gin and tonic αλλά και Dry Martini, ενώ δεν διστάζει με βάση την εμπειρία της να καταρρίψει το στερεότυπο που θέλει τις γυναίκες να ζητούν γλυκά και φρουτένια

ποτά. «Υπάρχουν αρκετές που πίνουν ουίσκι και άλλες που θέλουν πικρές και ξινές γεύσεις», λέει και συνεχίζει: «Ο κόσμος έχει αρχίσει να δοκιμάζει διαφορετικά πράγματα και εμπιστεύεται τον άνθρωπο που είναι στο μπαρ. Το επίπεδο των bartenders έχει ανέβει και αυτό τραβάει και τα βλέμματα της σκηνής του εξωτερικού στην Ελλάδα».

Όσο για την υποτιθέμενη μάχη των δύο φύλων; «Η αλήθεια είναι ότι οι γυναίκες είναι λίγες. Νομίζω όμως ότι εκείνες που έχουν ξεχωρίσει πίσω από το μπαρ το έκαναν γιατί επικεντρώθηκαν στη δουλειά τους και δεν προσπάθησαν να προβάλλουν τη θηλυκότητά τους. Το θέμα είναι να ξέρεις όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα προκειμένου να είσαι αξιόπιστος. Δηλαδή αν κάποιος πελάτης έρθει και σε ρωτήσει κάτι, ανεξαρτήτως αν είσαι άνδρας ή γυναίκα, περιμένει ότι εσύ έχεις τη γνώση», εξηγεί πριν καταλήξει στο ότι το μπαρ καμιά φορά μπορεί να γίνει

ιδιαίτερα απαιτητικό. «Αν και δεν είναι ένα επάγγελμα όπως εκείνο του γιατρού –ok, ποτά κάνουμε–, ωστόσο θέλει πολλή συγκέντρωση και προσπάθεια», τονίζει αποδεικνύοντας για ακόμα μία φορά ότι εκείνη ξέρει καλά τι σημαίνουν και τα δύο.

DONNA

Cocktail

Juniperlicious

- 60 ml London dry gin αρωματισμένο με ροζ πιπέρι
- 30 ml cordial lime
- 3 φράουλες
- Bitters λεβάντα

Χτυπάμε όλα τα υλικά στο σέικερ με πάγο και σουρώνουμε σε παγωμένο ποτήρι του κοκτέιλ. Γαρνίρουμε με φράουλες.



Η blogger Ζαν Νταμά με
αφέλειες και κόκκινο
κραγιόν ως τυπική Γαλλίδα

Γαλλική ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ

Η ανεπιτήδευτη ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΩΝ
ΓΑΛΛΙΔΩΝ και το παριζιάνικο
σπλ είναι πηγαία. Και παρ' όπ
οι Γαλλίδες χρησιμοποιούν
την έκφραση «Je ne sais quoi»
(«δεν ξέρω πώς») υπάρχουν
κάποια ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΜΙΚΡΑ
ΜΥΣΤΙΚΑ που χτίζουν την
cool αισθητική τους.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΣΤΑ ΠΛΑΚΟΚΕΦΑΛΟΥ



Η ηθοποιός Άστριν Μπερζέ-Φρίσμπι κάνει focus στο μακιγιάζ των χειλιών

LOVE YOUR LIPS

Οι Γαλλίδες γνωρίζουν τι σημαίνει η έκφραση «χείλη σαν να έχουν φιληθεί». Αν αποφασίσουν να βάλουν χρώμα στα χείλη τους, προτιμούν τις κόκκινες αποχρώσεις σε κραγιόν ή λιπγκλός. Το μυστικό κρύβεται στον τρόπο εφαρμογής. Για να πετύχουμε το cool αυτό look εφαρμόζουμε μια ελαφριά στρώση κραγιόν στο περίγραμμα και μια πιο έντονη στο κέντρο των χειλιών ώστε να δείχνουν πιο γεμάτα.



Κραγιόν Rouge Pur Couture No 13 του Yves Saint Laurent

Λιπγκλός Juicy Shaker της Lancôme



Η Λεά Σεϊντού γνωρίζει τους κανόνες του κόκκινου κραγιόν

ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΤΩΝ ΧΕΙΛΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΟΙ ΓΑΛΛΙΔΕΣ ΞΕΧΝΑΜΕ ΤΟ ΑΥΣΤΗΡΟ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ

Εδώ και πολλά χρόνια οι Γαλλίδες έχουν καταφέρει –και σίγουρα χωρίς κόπο– να αποτελούν πρότυπα κομψότητας. Η Γαλλία έχει θέσει γερά τις βάσεις της στον παγκόσμιο χάρτη τόσο της ομορφιάς όσο και του στυλ. Έτσι δεν είναι καθόλου περίεργο το γεγονός ότι οι υπόλοιπες γυναίκες προσπαθούν να αντιγράψουν το μακιγιάζ, τα μαλλιά αλλά και το ντύσιμο των Παριζιάνων. Η αρχή έγινε πριν από αρκετές δεκαετίες με την ανεπιτήδευτη κομψότητα και το πηγαίο σεξάπιλ της Μπριζίτ Μπαρντό και της Κατρίν Ντενέβ. Τα τελευταία χρόνια ένα νέο κύμα από ενζενί trendsetters έχει καταφέρει με μεγάλη άνεση να βάλει στην πρώτη θέση τη φυσική, χαλαρή, cool, ανεπιτήδευτη αισθητική. Τα μαλλιά είναι πλούσια αλλά όχι με αφύσικο όγκο, τα χείλη είναι κόκκινα αλλά όχι με τέλειο περίγραμμα, τα μάτια είναι από καθόλου βαμμένα έως με ένα πολύ ελαφρύ smoky. Τα πράγματα μπορεί να φαίνονται απλά αλλά δεν είναι και τόσο. Γιατί το πιο δύσκολο πράγμα στην ομορφιά είναι να πετύχουμε το look που είναι τόσο φυσικό σαν να μην έχουμε καν προσπαθήσει.



Μάσκαρα για εντυπωσιακές βλεφαρίδες Grandiose της Lancôme



SUPER LINER Silksissime

Μαλακό μολύβι ματιών Super Liner Silksissime της L'Oréal Paris



Το smoky μακιγιάζ είναι το σήμα κατατεθέν της Τζούλια Ρόιτφελντ

Κραγιόν σε φυσική απόχρωση Dior Addict Lipstick 343 του Dior



ΕΛΑΦΡΥ ΣΜΟΚΥ ΤΟ ΣΜΟΚΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΑΛΛΑ ΓΑΛΛΙΚΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΟΝΟ. ΠΙΣΤΕΣ ΣΤΟ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΤΗΤΑ, ΟΙ ΠΑΡΙΖΙΑΝΕΣ ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΕΠΙΤΗΔΕΥΜΕΝΟ. **ΕΝΑ ΜΑΛΑΚΟ ΜΑΥΡΟ ΜΟΛΥΒΙ ΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΑΣΚΑΡΑ ΑΡΚΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΕΝΤΑΣΗ.** ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΥΜΕ ΜΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗ ΡΙΖΑ ΤΟΥ ΠΛΑΝΩ ΒΛΕΦΑΡΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΕ ΕΝΑ BLENDING EYESHADOW ΠΙΝΕΛΟ Ή ΜΕ ΤΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΤΗ ΜΟΥΝΤΖΟΥΡΩΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΤΟ «ΧΑΛΑΣΜΕΝΟ» ΕΦΕ.

KILLER Legs

Το απόλυτο πρόγραμμα για να κάνετε
ΓΛΥΠΤΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΙ
σε γλουτούς, μηρούς, γόνατα
και γάμπες με τις πιο
εξελιγμένες μεθόδους.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ



ΚΡΥΟΛΙΠΟΛΥΣΗ

Το απειθάρχητο λίπος που συσσωρεύεται στην κοιλιά και στους γλουτούς δεν υπακούει ούτε στη γυμναστική ούτε στη δίαιτα. Τα λιποκύτταρα αυτά μοιάζουν να είναι αποκομμένα από την επικοινωνία με το υπόλοιπο σώμα και να μη συνεργάζονται στις προσπάθειες απώλειας βάρους. Η καινούργια λογική της μη χειρουργικής αντιμετώπισης του «δύσκολου» λίπους είναι το Coolsculpting by Zeltiq.

ΠΩΣ ΔΡΑ: Η τεχνολογία του έχει κατοχυρωμένο δίπλωμα ευρεσιτεχνίας και είναι αναγνωρισμένη από το FDA για μόνιμη καταστροφή του λιπώδους ιστού. Με τη χρήση της φυσικής διαδικασίας του ψύχους και με απόλυτη ασφάλεια

εξαλείφει επιλεκτικά και μόνιμα το 35%-50% του λιπώδους ιστού, αφήνοντας ανέπαφα τα άλλα ζωτικά κύτταρα-ιστούς, όπως κάνει και η επέμβαση. «Σε μια συνεδρία νεκρώνεται και απορροφάται μέσω της φυσιολογικής διαδικασίας της φαγοκυττάρωσης το 35%-50% του υπάρχοντος λίπους», μας λέει η πλαστικός χειρουργός Έλενα Τζαμαντάκη. «Η μείωση του λίπους αρχίζει να γίνεται εμφανής ύστερα από 20 ημέρες και ολοκληρώνεται έπειτα από 3 μήνες. Το 35%-50% των λιποκυττάρων εξαφανίζεται για πάντα». Η επέμβαση γίνεται στο ιατρείο χωρίς τοπική αναισθησία και η ασθενής επιστρέφει άμεσα στις υποχρεώσεις της.

CARBOXYTHERAPY

Το διοξειδίο του άνθρακα είναι το νέο όπλο των δερματολόγων για να διαλύσουν τα λιποκύτταρα. «Η Carboxytherapy είναι μια ασφαλής, ελάχιστα επεμβατική, κλινικώς αποδεδειγμένη μέθοδος που γίνεται με την έγχυση μικροποσοτήτων αερίου διοξειδίου του άνθρακα κάτω από το δέρμα για να σπάσει τις λιποαποθήκες και να διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου», μας λέει η δερματολόγος Αναστασία Τζούμα.

ΠΩΣ ΔΡΑ: Τα πρώτα αποτελέσματα μετά την έγχυση διοξειδίου του άνθρακα είναι ισχυρή αγγειοδιαστολή, αύξηση της ροής του αίματος και κατά συνέπεια υψηλότερη ροή οξυγόνου στην περιοχή. Όλα αυτά οδηγούν στη διέγερση



Η ΣΩΣΤΗ διατροφή

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ σιλουέτα αποθηκεύει με μεγάλη ευκολία λίπος γύρω από τους γλουτούς και χρειάζεται προσπάθεια για να το ξεφορτωθεί. Για να καταφέρει κανείς να χάσει πόντους από την περιφέρεια πρέπει να περιορίσει τα λιπαρά στη διατροφή και να αυξήσει την πρόσληψη πρωτεϊνών και υδατανθράκων. • Βγάζουμε από το διαιτολόγιό μας τα φαγητά που είναι πλούσια σε λιπαρά, όπως σουφλέ, παστίσιο, μουσακάς, τηγανιτά και γλυκά με κρέμες, και τα αντικαθιστούμε με υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (όσπρια, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως) και άπαχη πρωτεΐνη (μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψά-

ρι, αυγά, γαλακτοκομικά από αποβουτυρωμένο γάλα). Η πιο σημαντική τροφή σε αυτό το είδος διατροφής είναι τα άπαχα γαλακτοκομικά και ειδικότερα το γιαούρτι με προβιοτικά. • Ο Γάλλος διατροφολόγος και ψυχοθεραπευτής Λοράν Σεβαλιέ στο βιβλίο του «Vive Les plantes» («Ζήτω τα λαχανικά») εξηγεί ότι ο μεγαλύτερος εχθρός είναι η ζάχαρη γιατί όταν αποθηκεύεται πηγαίνει κατευθείαν στους γλουτούς. Πώς ακριβώς λειτουργεί; Η ζάχαρη προκαλεί την έκκριση ινσουλίνης και αυτή με τη σειρά της την αποθήκευση λίπους. Για τις γυναίκες, η κατεχοκίνη ζώνη αποθήκευσης του λίπους είναι η περιοχή των γλουτών, η οποία κάποτε ήταν υπεύθυνη για την

εξασφάλιση αποθεμάτων αρκετών για τυχόν εγκυμοσύνη και γαλακτοφορία σε περίοδο που η γυναίκα δεν μπορούσε να πάρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Τα καλά νέα είναι ότι πριν το μεσημέρι τα σάκχαρα δεν αποθηκεύονται με τόσο μεγάλη ταχύτητα όπως αργότερα. • Για μπρούντζνη επιδερμίδα το καλοκαίρι εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τροφές πλούσιες σε β-καροτίνη, όπως καρότα, πεπόνι, ροδάκινα, βερικόκα και μάνγκο. Επίσης, τρώτε κόκκινα φρούτα: φράουλες, μύρτιλλα, φραγκοστάφυλα. Τέλος, για να είναι η επιδερμίδα των γλουτών λεία, χωρίς κυτταρίτιδα, πίνετε κάθε μέρα τρία φλιτζάνια πράσινο τσάι, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.

μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια, οι ραγάδες και η τριχόπτωση.

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

Η λογική του needling, δηλαδή του ρολού με τις βελόνες που προκαλεί μικροτραύματα στην επιδερμίδα ώστε να διεγείρει τη φυσική διαδικασία της ανάπλασης, έχει εφαρμογή και στην αντιμετώπιση του τοπικού πάχους. Το medical Roll-Cit εφαρμόζεται στο ιατρείο και υπόσχεται σύσφιξη, βελτίωση της κυτταρίτιδας κατά 80%, διόρθωση των ραγάδων από 50% έως 70% (ανάλογα με την ηλικία) και κινητοποίηση των φυσικών μηχανισμών λιποδιάλυσης.

ΠΩΣ ΔΡΑ: «Οι μικροσκοπικές βελόνες του medical Roll-Cit ανοίγουν τις διόδους μέσα από τις οποίες απορροφώνται οι δραστικές ουσίες του λιποδιαλυτικού μείγματος που απλώνεται στην επιφάνεια του δέρματος, ενώ ενεργοποιούν τις διαδικασίες της σύσφιξης και της ανάπλασης», λέει ο πλαστικός

χειρουργός Σπύρος Βλάχος. Έτσι βοηθάει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και συνδυάζει λύσεις για τα προβλήματα που ίσως τη συνοδεύουν: χαλάρωση, κατακράτηση, ραγάδες. Δεν ασκεί θερμική δράση στο δέρμα οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε περιοχές με ευρυαγγείες. Το μόνο μειονέκτημα είναι ότι χρειάζεται 8-12 επαναλήψεις, μία φορά την εβδομάδα.

ΕΝΕΣΕΙΣ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΣΗΣ

Γλουτοί, μηροί, γόνατα, γάμπες, αστράγαλοι. Οι ειδικοί προτείνουν γλυπτική της σιλουέτας με τοπική λιποδιάλυση. Οι ενέσεις περιέχουν ένα διάλυμα δεσοξυχολικού οξέος και φωσφατιδυλχολίνης. «Το δεσοξυχολικό οξύ είναι ένα ένζυμο που επιτίθεται στα τοιχώματα των λιποκυττάρων και τα καταστρέφει», εξηγεί η δερματολόγος Μαρία Καρδάση. «Έτσι η μεμβράνη καταστρέφεται και το λίπος που βρίσκεται στο εσωτερικό του λιποκυττάρου απελευθερώνεται. Στη συνέχεια η φωσφατιδυλχολίνη, ένα παράγωγο της λεκιθίνης της σόγιας, επιδρά στο λίπος».

ΠΩΣ ΔΡΑ: Το διάλυμα διασπά τα μεγαλύτερα μόρια του λίπους, τα τριγλυκερίδια, σε μικρότερα. Τα μετατρέπει, δηλαδή, σε ελεύθερα λιπαρά οξέα. Με αυτήν τη μορφή μεταβολίζονται από τον οργανισμό. Μέσω της λεμφικής οδού οδηγούνται στο ήπαρ, όπως συμβαίνει και ύστερα από ένα γεύμα πλούσιο σε λιπαρά. Εκεί γίνεται η επεξεργασία τους και υφίστανται τις καύσεις του οργανισμού. Η συχνότητα των επαναλήψεων εξαρτάται από την έκταση του προβλήματος. Αν το τοπικό πάχος είναι περιορισμένο, τότε αρκεί μία εφαρμογή. Αν είναι εκτεταμένο, χρησιμοποιούμε μικρότερες δόσεις του φαρμάκου και κάνουμε περισσότερες επαναλήψεις κάθε 15 ημέρες. Η θεραπεία ολοκληρώνεται σε 6 επισκέψεις. Αν το τοπικό πάχος συνυπάρχει με άλλα προβλήματα, τότε το διάλυμα μπορεί να περιέχει αγκινάρα και καφεΐνη για την κυτταρίτιδα, DMAE και πυρίτιο για τη χαλάρωση.

ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΥΟΛΙΠΟΛΥΣΗ ΚΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΜΟΝΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟ 35%-50% ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΕΞΑΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

της σύνθεσης κολλαγόνου και την ενεργοποίηση της λιπόλυσης. Η θεραπεία διαρκεί μόνο λίγα λεπτά, είναι ακίνδυνη και σχεδόν ανώδυνη. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα,

όμως για να αντιμετωπιστούν τα περιστατικά λιποδυστροφίας χρειάζεται επανάληψη. Οι θεραπείες απέχουν συνήθως μία εβδομάδα αλλά ο αριθμός τους εξαρτάται από το πρόβλημα. Η εντυπωσιακή επίδραση που έχει στην αύξηση της ροής του οξυγόνου στο δέρμα κάνει τη θεραπεία κατάλληλη για την αντιμετώπιση διαφόρων άλλων προβλημάτων όπως οι

Κάτω ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Οι εξελιγμένες
φόρμουλες των
αντιλιακών όχι μόνο
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΗΛΙΑΚΕΣ
ΑΚΤΙΝΕΣ αλλά
παράλληλα
περιποιούνται την
επιδερμίδα και
αποτελούν το μόνο
τρόπο για να
διατηρήσουμε
το δέρμα μας υγιές
και λαμπερό.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΣΚΑΛΚΩΤΟΥ

Αντλιακό φοράμε πλέον όλες οι γυναίκες ωστόσο κάθε επι-δερμίδα έχει διαφορετικές ανάγκες. Η αντίδραση στο ηλιακό φως εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως το πόσο εύκολα μαυρίζουμε, το πόση μελανίνη έχουμε, τον τύπο του δέρματός μας, συγκεκριμένες γενετικές ανωμαλίες, ασθένειες ή χρήση φαρμάκων κ.ά. Δεδομένου ότι οι απαιτήσεις που έχει μια εκτεθειμένη στον ήλιο επι-δερμίδα ποικίλλουν, η προσαρμογή της σωστής αντλιακής προστασίας είναι απαραίτητη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, εκτός από το σωστό SPF εξίσου σημαντικό είναι να επιλέγουμε το αντλιακό που ταιριάζει στον τύπο της επιδερμίδας μας και ταυτόχρονα καλύπτει τις ανάγκες της. Οι εξελιγμένες φόρμουλες των αντλιακών προσώπου εμπλουτίζονται πλέον με συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, αντιοξειδωτικά και βιταμίνες που κάνουν το δέρμα πιο ανθεκτικό, αντιμετωπίζουν τη γήρανση και επανορθώνουν τις φθορές του ήλιου. Με το κατάλληλο προϊόν μπορούμε να επηρεάσουμε τη συμπεριφορά του δέρματος και να το βοηθήσουμε να παραμείνει άθικτο κάτω από τον ήλιο.



•• Αντιγήρανση ••

ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ που εμείς απολαμβάνουμε τη ζεστασιά του ήλιου οι ακτίνες UVA/UVB και οι υπέρυθρες πυροδοτούν τη διαδικασία γήρανσης του δέρματος. Εκτός από το κολλαγόνο και την ελαστίνη καταστρέφουν σταδιακά και τα κύτταρα που διασφαλίζουν τη νεανικότητα της επιδερμίδας –εισχωρούν στην καρδιά των κυττάρων και αλλοιώνουν το DNA τους. Και ενώ στις νεαρές

ηλικίες τα ένζυμα επιδιόρθωσης του DNA λειτουργούν σωστά, με το πέρασμα του χρόνου υπολειπόμενα και η επιδερμίδα χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη. Πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως η βιταμίνη Ε και τα καρτενοειδή, τα σύγχρονα αντιγηραντικά αντλιακά προσώπου έχουν προηγμένες φόρμουλες οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα από την οξειδωτική δράση των

1. Αντλιακή κρέμα υψηλής προστασίας ενάντια στη γήρανση Soleil Bronzer SPF 50 της Lancôme
2. Αντλιακή κρέμα ενάντια στη γήρανση Expert Sun Aging Protection Cream SPF 30 της Shiseido
3. Αντλιακή κρέμα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες Active Block SPF 25 της Frezyderm
4. Αντιγηραντική αντλιακή κρέμα Aroma Sun Expert SPF 50 της Decléor
5. Αντλιακή κρέμα με αντιγηραντική δράση Delicious Cream High Protection SPF 30 της Nuxe

ελευθέρων ριζών. Τα νέας γενιάς αντλιακά εξασφαλίζουν σοκολατένιο χρώμα και ταυτόχρονα προστασία από τα εγκαύματα και τη φωτογήρανση.

•• Λιπαρές επιδερμίδες ••

ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΠΛΗΡΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΦΟΡΑΜΕ ΤΟ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ 15-30 ΛΕΠΤΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ



1. Αντλιακή κρέμα προσώπου που ρυθμίζει τη λιπαρότητα Cleanance Sun Screen SPF 50 της Avène
2. Αντλιακή κρέμα με χρώμα και υφή για ματ αποτέλεσμα Anthelios XL Tinted Dry Touch Gel Cream SPF 50 της La Roche-Posay

ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ της επιδερμίδας κάτω από τον ήλιο αλλάζουν. Το ξηρό δέρμα αφυδατώνεται ενώ το λιπαρό αντιδρά, εντείνονται οι εκκρίσεις και αυξάνεται το πάχος της επιδερμίδας με αποτέλεσμα να κλείνουν οι πόροι που βρίσκονται στην επιφάνειά της. Για τη ρύθμιση της λιπαρότητας οι εταιρίες καλλυντικών λανσάρουν αντλιακά με ελαφριά υφή και ματ αποτέλεσμα ώστε να μη φράσουν τους πόρους. Οι συνθέσεις των αντλιακών για λιπαρές επιδερμίδες συνήθως δεν περιέχουν άρωμα και είναι oil-free, ενώ αποτελούνται από συστατικά όπως σωματίδια πυριτίου που απορροφούν την υπερβολική ποσότητα ομήγματος.

TIPS

- Αποφεύγουμε να επιβαρύνουμε την επιδερμίδα με πολλά προϊόντα μακιγιάζ.
- Επιλέγουμε αντλιακά με υψηλό δείκτη προστασίας και κατά προτίμηση σε μορφή ζελέ ή σπρέι.
- Οι αντλιακές λοσιόν χρειάζονται πολύ καλή ανακίνηση για να παρέχουν τη φωτοπροστασία που αναγράφεται.



T-shirt
Lapin με
γιακά,
Lapin
House

Παντελονάκι
Zara, zara.com



Φόρεμα
με πιέτες,
Brooks
Brothers



Φορμάκι,
Mayoral

Slip-on
Toms, Lapin
House

Καλτσόκια
Calzedonia



LITTLE STRIPES

Το πιο παιχνιδιάρικο pattern για κορίτσια και αγόρια.



Από την
καλοκαιρινή
συλλογή
Lapin House



T-shirt, Brooks
Brothers

Παπούτσι
Clarks Shoes



Αξεσουάρ για
μωρουδικά,
Mayoral



Σετάκι, Marks
& Spencer



Πέδιλο Geox,
Nak Shoes



Γυαλιά ηλίου
Sting

Ενα μεγάλο ποσοστό των ασθενειών οφείλεται σε γενετικές μεταλλάξεις. Ωστόσο, το ότι ένα άτομο είναι φορέας αυτών των γονιδίων δεν σημαίνει ότι απαραίτητα θα νοσήσει από τις συγκεκριμένες ασθένειες. Η έκφρασή τους ή όχι εξαρτάται ως ένα βαθμό από εξωγενείς παράγοντες, όπως το περιβάλλον, η διατροφή, οι τοξικές ουσίες, η ακτινοβολία και άλλα. Να πώς μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο.

Η ΚΑΡΔΙΑ: Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Science» έδειξε ότι μια γενετική μεταλλαγή μπορεί να αυξήσει κατά 30% έως 40% τον κίνδυνο καρδιοπάθειας σε ηλικίες κάτω των 60. Η δρ Ντόνα Αρνέτ, καθηγήτρια επιδημιολογίας στο πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα, συστήνει ολοκληρωμένο έλεγχο τόσο των καρδιακών λειτουργιών όσο και του τρόπου ζωής. «Μέχρι τα 5 κάθε παιδί πρέπει να έχει κάνει καρδιογράφημα, triplex καρδιάς και εξετάσεις αίματος που δείχνουν παραμέτρους όπως η καλή και η κακή χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια και το σάκχαρο. Για να μειώσουμε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, φροντίζουμε τη διατροφή και αποφεύγουμε την καθιστική ζωή».

ΤΟ ΒΑΡΟΣ: Σύμφωνα με στοιχεία της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδοψυχιατρικής, αν ο ένας γονιός είναι παχύσαρκος, υπάρχουν 50% πιθανότητες να γίνει και το παιδί. Αν είναι και οι δύο γονείς, τότε οι πιθανότητες ανέρχονται στο 80%. Έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2007 στο περιοδικό «Science» αναφέρει ότι τα άτομα που ήταν φορείς του γονιδίου της παχυσαρκίας ζύγιζαν περισσότερα κιλά από εκείνα που δεν το διέθεταν ενώ εκείνα που το είχαν σε δύο αντίγραφα ήταν ακόμα βαρύτερα. Η συσχέτιση παρατηρήθηκε σε ηλικίες από 7 ετών. Οι οδηγίες της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδοψυχιατρικής επιστούν την προσοχή των γονιών στην υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών (καταναλώνουμε τρία ισορροπημένα γεύματα κάθε μέρα, τα οποία αποτελούνται από πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λαχανικά), την αποφυγή του τοιμπολογήματος (προβλέπονται δύο σνακ τα οποία αποτελούνται κυρίως από φρούτα ή ξηρούς καρπούς), τη στροφή σε έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής (με περπάτημα και διάφορα σπορ) και την τόνωση της αυτοπεποίθησης των παιδιών (τα παχύσαρκα παιδιά συνήθως υποφέρουν από ένα πληγωμένο Εγώ).



Νικήστε το DNA

Η κληρονομική προδιάθεση για ορισμένα προβλήματα υγείας δεν είναι μονόδρομος. Τώρα, χάρη στις εξελίξεις της ιατρικής, μπορούμε να προφυλάξουμε τον οργανισμό του παιδιού μας από τη μοίρα του.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

ΤΟ ΔΕΡΜΑ: Τα άτομα που έχουν κληρονομήσει έναν ή περισσότερους τύπους του γονιδίου του μελανώματος έχουν δέκα φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν την ασθένεια, όπως έδειξε μια έρευνα του Εθνικού

Σύμφωνα με στοιχεία της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδοψυχιατρικής, αν ο ένας γονιός είναι παχύσαρκος, υπάρχουν 50% πιθανότητες να γίνει και το παιδί. Αν είναι και οι δύο γονείς, τότε οι πιθανότητες ανέρχονται στο 80%

Ινστιτούτου Υγείας των ΗΠΑ. «Η πρόληψη του καρκίνου του δέρματος ξεκινάει από τη γέννηση», τονίζει ο Πολ Χόνιγκ, διευθυντής Δερματολογίας στο Παιδιατρικό Νοσοκομείο της Φιλαδέλφειας. «Η βλαβερή δράση του ήλιου είναι αθροιστική. Δύο σοβαρά εγκαύματα πριν από την ηλικία των 18 ετών αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στην ενήλικη ζωή». Οι ελιές στο δέρμα των παιδιών χρειάζονται παρακολούθηση. Τις παρατηρούμε κάθε μήνα για να διαπιστώσουμε τυχόν αλλοιώσεις στο χρώμα, το μέγεθος ή το σχήμα.

ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ: Οι ειδικοί γνωρίζουν από καιρό ότι η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στις αναπνευστικές διαταραχές όπως το άσθμα και πρόσθεσαν και τον καρκίνο του πνεύμονα σε αυτήν τη λίστα. Είναι αλήθεια πως για τον καρκίνο του πνεύμονα ευθύνεται μία αλληλουχία από γενετικές μεταλλάξεις, αφού η ασθένεια αυτή μπορεί να παρατηρηθεί ακόμα και σε μη καπνίζοντες. «Περισσότερο από το 90% των ανθρώπων που έχουν καπνίσει στη ζωή τους ξεκίνησαν στη διάρκεια της εφηβείας ή της παιδικής ηλικίας», τονίζει σε ανακοίνωσή της η Αμερικανική Αντικαρκινική Ένωση. «Τα ποσοστά των καπνιστών στην παιδική ηλικία αυξάνονται, παρ' όλο που για τους ενήλικες είτε μένουν σταθερά είτε μειώνονται», λέει η Ρίτσα Τζίν Στάιν, καθηγήτρια ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο του Κάνσας, η οποία ηγήθηκε μιας έρευνας για την πρόληψη του καπνίσματος στα παιδιά. «Πρέπει οι γονείς να καταλάβουν ότι κάθε τσιγάρο που καπνίζουν έχει συνέπειες στη ζωή των παιδιών τους. Όχι μόνο στην υγεία τους αλλά και στον αυξημένο κίνδυνο που διατρέχουν να τους μιμηθούν και να γίνουν και αυτά καπνιστές». ■