

ΟΔΗΓΟΣ για καλή ζωή

36 ΤΡΟΠΟΙ

για να ζήσετε
περισσότερο, να
δείχνετε νεότεροι
και να νιώσετε
καλύτερα.

Είτε είστε πρότυπο υγιεινής ζωής είτε το ακριβώς αντίθετο, ακολουθήστε το πρόγραμμα που φτιάξαμε για εσάς και θα ωφεληθείτε ποικιλοτρόπως. Είναι πράγματα που μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας και να δείτε διαφορά.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Ρούχα... **υπεράνω υποψίας**

Τι κακό μπορεί να έχει το υπέροχο μπλουζάκι που μόλις αγοράσαμε; Μπορεί να μας βλάψει αν το συνδυάσουμε με το κολλητό μας τζιν; Και τι σχέση μπορεί να έχει το μοντέρνο φλις μπουφάν μας με το ότι δεν μπορούμε να κάνουμε παιδί; Και όμως, ακόμη και η χαμηλή λήμπιντο του συζύγου μας μπορεί να σχετίζεται με το αν πλένουμε τα εσώρουχά του στο χέρι ή στο πλυντήριο.

ΑΠΟ ΤΗ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**





Καούρες

Οι κινήσεις που θα τις σβήσουν

*Ποια είναι η πιο συχνή
εορταστική πεπτική
ενόχληση; Εάν αυτήν την
εποχή τα εορταστικά
τραπέζια είναι στην
εβδομαδιαία σας ρουτίνα,
τότε θα ξέρετε και την
απάντηση...*

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

ΑΥΤΟ το δυσάρεστο αίσθημα καψίματος στον οισοφάγο μετά από ένα πλούσιο τραπέζι θα μπορούσε να χαλάσει όλη την απόλαυση του γεύματος που προηγήθηκε και στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων συμβαίνει ακριβώς αυτό. Και όμως, υπάρχουν λύσεις και για να ανακουφιστούμε άμεσα από τις καούρες, αλλά και για να μειώσουμε την ταλαιπωρία που αυτές προκαλούν και φυσικά για να τις αποφύγουμε.

**ΜΗΝ ΠΑΡΑΦΟΡΤΩΝΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΣΑΣ
ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΣΑΤΕ ΚΑΛΑ ΤΙΣ ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΣΑΣ, ΓΙΑ ΝΑ
ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ
ΝΑ ΝΙΩΣΕΤΕ ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ**

Τα μπρος πίσω ή τα κάτω πάνω!

Εάν αναζητάτε τον ένοχο για το κάψιμο που νιώθετε στον οισοφάγο, τότε πρέπει να εστιάσετε σε τρεις υπόπτους: ο πρώτος είναι το βαρύ και πικάντικο γεύμα που μόλις φάγατε, ο δεύτερος ότι μετά το γεύμα ανάψατε τσιγάρο και ο τρίτος ότι μετά από όλα αυτά αποφασίσατε να ξαπλώσετε λίγο. Τι συμβαίνει σε αυτήν την περίπτωση; Ξαπλώνοντας, το περιεχόμενο του στομάχου παλινδρομεί προς τον οισοφάγο περνώντας μέσα από τον κατώτερο οισοφαγικό σφιγκτήρα, δηλαδή τη βαλβίδα που απομονώνει τον οισοφάγο από το στομάχι και η οποία, ενώ θα έπρεπε να είναι κλειστή, παραμένει ανοικτή και έτσι η τροφή βρίσκει δίοδο και ανεβαίνει από το στομάχι στον

Φαρμακευτική αλλεργία

Πάρτε τα μέτρα σας

Οι ξηροί καρποί και τα θαλασσινά μπορεί να είναι τα πρώτα που έρχονται στο μυαλό σας όταν σκέφτεστε πιθανούς υπόπτους για την πρόκληση αλλεργίας, ξέρετε όμως ότι οι ένοχοι μπορεί να κρύβονται και σε μια αλοιφή, ένα κολλύριο ή ακόμη και στην αντιβίωση που ξεκινήσατε την προηγούμενη εβδομάδα;

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

ΟΤΑΝ ο γιος μου ήταν 5 χρονών, χρειάστηκε να πάρει αντιβίωση για μια εβδομάδα εξαιτίας μιας λοίμωξης. Τηρούσα πιστά τις οδηγίες χορήγησης του σιροπιού, όταν μετά από λίγες ημέρες από την έναρξη της αγωγής παρατήρησα ότι το κορμάκι του ήταν γεμάτο με εξανθήματα. Θορυβήθηκα και κάλεσα την παιδιάτρο, η οποία ζήτησε να δει άμεσα το παιδί. Μόλις τον είδε, διέγνωσε φαρμακευτική αλλεργία -ήπιας μορφής- και μου εξήγησε ότι «έχασα» για πάντα το

συγκεκριμένο αντιβιοτικό από τις διαθέσιμες επιλογές για τον μικρό. Επιπλέον, από τότε σημειώνω πάντα και παντού ότι το παιδί έχει αλλεργία στο συγκεκριμένο αντιβιοτικό και φυσικά δεν του το ξανάδωσα. Κάπως έτσι ανακάλυψα την ύπαρξη των φαρμακευτικών αλλεργιών, για τις οποίες καλό είναι να ενημερωθούμε, μια και κυκλοφορούν πολλοί μύθοι και παρανοήσεις σχετικά με τον τρόπο πρόκλησής τους και την αντιμετώπισή τους.

*Ο εμπνευστής της
συναισθηματικής νοημοσύνης,
καθηγητής Ψυχολογίας
Ντάνιελ Γκόλμαν, εστιάζει
σε μια νέα μορφή εξυπνάδας,
ανώτερης όλων. Πρόκειται
για την κοινωνική ευφυΐα,
που αποτελεί το μυστικό
της επιτυχίας, της ευτυχίας,
ακόμη και της υγείας.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Κοινωνική νοημοσύνη Η νέα μορφή ευφυΐας

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ «success stories» που δεν εξηγούνται με τους όρους της κοινής νοημοσύνης, ούτε καν με όσα έχουμε μάθει για τη συναισθηματική νοημοσύνη, που αφορά την ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να ερμηνεύουμε τα δικά μας συναισθήματα, καθώς και εκείνα των άλλων. Τώρα ο Ντάνιελ Γκόλμαν, καθηγητής Ψυχολογίας στο Χάρβαρντ και εμπνευστής της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης, ρίχνει μια καινούργια έννοια στο τραπέζι της σκέψης: την κοινωνική νοημοσύνη. «Ο καλύτερος μηχανικός σε ένα εργοστάσιο μπορεί να αποτύχει ως αρχιεργάτης αν στερείται κοινωνικής νοημοσύνης». Το βιβλίο του «Κοινωνική νοημοσύνη, η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων» (εκδόσεις Πεδίο) βασίζεται στην ανακάλυψη του ότι ο εγκέφαλός μας είναι σχεδιασμένος για κοινωνική δραστηριότητα και δημιουργεί αυτόματα ένωση με έναν άλλον

εγκέφαλο κάθε φορά που ερχόμαστε σε επαφή με ένα άλλο άτομο. «Πολύ περισσότερο από όσο συνειδητοποιούμε, οι καθημερινές επαφές και συναντήσεις μας με τους γονείς, τους συζύγους, τους φίλους, τα αφεντικά μας, ακόμη και με ανθρώπους εντελώς άγνωστους σε εμάς, διαμορφώνουν τον εγκέφαλό μας και επηρεάζουν βαθιά τα κύτταρα του σώματός μας», αναφέρει ο καθηγητής. Κατανοώντας αυτήν την αλληλεπίδραση, μπορούμε να την αξιοποιούμε για να είμαστε πιο ευτυχισμένοι, αλλά και για να δημιουργούμε πιο ουσιαστικές σχέσεις με τους γύρω μας.

Η αμοιβαιότητα των συναισθημάτων

Η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων χαρίζει στιγμές ευχαρίστησης και αυτό το καταλαβαίνουμε κάθε φορά που μια επαφή μάς κάνει να αισθανόμαστε όμορφα, μας ελκύει, μας ηρεμεί. Η επικοινωνία όμως έχει πολύ μεγαλύτερη σημασία

*Η ακαταστασία στον
προσωπικό μας χώρο
παραπέμπει πιθανώς σε
ακαταστασία και στη ζωή ή
στη σκέψη μας. Πώς
μπορούμε να...
τακτοποιηθούμε;*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Μπαίνει σε τάξη **ο ακατάστατος;**



Κουρασμένοι χωρίς λόγο;

Η επιστήμη ανακαλύπτει τη μαύρη τρύπα της ενέργειας, την «κόπωση των επινεφριδίων», και εξηγεί γιατί νιώδουμε τα αποδέματα της ενέργειάς μας να έχουν στραγγίξει.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ότι δεν μπορείτε με τίποτα να ξυπνήσετε το πρωί και χρειάζεστε πολλούς καφέδες για να βγάλετε τη μέρα. Νιώθετε διαρκώς εξάντληση και στρες. Δεν χαλαρώνετε. Αν μία ή περισσότερες από τις παραπάνω προτάσεις σας εκφράζουν, τότε ίσως υποφέρετε από το σύνδρομο στρες του 21ου αιώνα, την «κόπωση των επινεφριδίων» (adrenal fatigue). Τα επινεφρίδια είναι οι αδένες που εκκρίνουν τις ορμόνες του στρες. Εξαντλημένα από την υπερλειτουργία εξαιτίας του χρόνιου στρες, δεν μπορούν πλέον να επιτελέσουν σωστά το έργο τους. Αν και οι επιστημονικές έρευνες για την καινούργια ιατρική οντότητα ακόμη συνεχίζονται, πολλοί θεραπευτές στρέφουν πλέον τη διάγνωση της ανεξήγητης κόπωσης προς την κόπωση των επινεφριδίων και την κατάλληλη αντιμετώπισή της.

Tired All The Time

Στη Μεγάλη Βρετανία οι γιατροί έχουν ήδη ονομάσει το φαινόμενο της ανεξήγητης κόπωσης με τα αρχικά TATT, δηλαδή «Tired All The Time» (κουρασμένοι όλη την ώρα). Στην Αμερική οι γιατροί δέχονται 7 εκατομμύρια επισκέψεις τον χρόνο από ασθενείς που παραπονούνται για κόπωση. Ο αμερικανός θεραπευτής Τζέιμς Γουίλσον, DC, ND, PhD, μετά από πολυετή πείρα με ασθενείς που παραπονούνταν για κόπωση, έγραψε το βιβλίο «Adrenal Fatigue: The 21st Century Stress Syndrome». «Η κόπωση των επινεφριδίων είναι το σύνολο συμπτωμάτων που δημιουργούνται όταν τα επινεφρίδια λειτουργούν λιγότερο από όσο απαιτείται. Συνήθως συνδυάζεται με έντονο ή μακροχρόνιο στρες, αλλά μπορεί και να πυροδοτηθεί από οξείες ή χρόνιες λοιμώξεις, όπως η

BODY COCOONING

Χειμερινή επαναφορά

Απολαυστικά tips που ομορφαίνουν το δέρμα, χαλαρώνουν τις αισθήσεις και ξεκουράζουν το μυαλό.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

ΤΟ ΚΡΥΟ και τα βαριά ρούχα κάνουν το δέρμα να ασφυκτιά. Η θαμνή όψη, η αίσθηση «τραβήγματος», το ξεφλούδισμα και οι κοκκινίλες είναι τα συμπτώματα που υποδηλώνουν ότι το δέρμα μας διαμαρτύρεται. Ο χειμώνας είναι η ιδανική περίοδος για cocooning και φυσικά για να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο στον εαυτό μας, όπως κάνουν και οι Γαλλίδες, που θεωρούνται παγκοσμίως πρότυπα ομορφιάς. Πρόσφατα, ένας φίλος μου που μένει εδώ και χρόνια στη Γαλλία μου εξηγούσε ότι εκεί οι γυναίκες, παρά το φορτωμένο καθημερινό πρόγραμμά τους, «παγώνουν» όλες τις υποχρεώσεις τους και αφιερώνουν τουλάχιστον μία ώρα την εβδομάδα, συνήθως την Κυριακή, για ένα σπέσιαλ σπιτικό beauté. Και αυτή η συνήθεια είναι ο απαράβατος κανόνας τους. Γιατί δεν τις μιμούμαστε και εμείς;

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Ένα απολαυστικό αφρόλουτρο με ένα ενυδατικό καθαριστικό είναι ό,τι πρέπει για να περιποιηθούμε το δέρμα μας χωρίς μεγάλο κόπο. Εναλλακτικά, μπορούμε να ρίξουμε άλατα και έλαια στο μπάνιο. Ο ιδανικός χρόνος παραμονής στην μπανιέρα είναι περίπου μισή ώρα, ώστε να ανοίξουν οι πόροι του δέρματος και να χαλαρώσουμε. Αν θέλουμε να δημιουργήσουμε ατμόσφαιρα και να ξεκουράσουμε το μυαλό μας, ανάβουμε ένα αρωματικό κερί με λεβάντα ή κάποια άλλη ευωδιά της αρεσκειάς μας.

Προσοχή: Αποφεύγουμε το καυτό νερό, γιατί καταστρέφει τα φυσικά λιπίδια του δέρματος και προκαλεί ξηρότητα.

Tip: Ιδανικά, πριν γεμίσουμε την μπανιέρα με νερό, κάνουμε κανονικά ντους για να διώξουμε τους ρύπους από το δέρμα.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ-ΕΞΠΡΕΣ

Ένας πολύ εύκολος τρόπος για να προσφέρουμε καθημερινά την απαραίτητη ενυδάτωση στο σώμα μας είναι μετά το ντους, όταν οι πόροι του δέρματος έχουν διασταλεί από το ζεστό νερό: Πριν σκουπιστούμε, απλώνουμε ομοιόμορφα μια γενναία ποσότητα ενυδατικής κρέμας σε όλο το σώμα, μέχρι να απορροφηθεί (να μην υπάρχουν λευκά ίχνη). Στη συνέχεια, σκουπίζομαστε ταμποναριστά. Το ενυδατικό προϊόν, σε συνδυασμό με το νερό, ενυδατώνει σε βάθος την επιδερμίδα.

Αδυνατίστε με 100%, ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Όλες οι δίαιτες δεν είναι ίδιες, ούτε ταιριάζουν σε όλους. Και αν σας ταλαιπωρούν οι συνεχείς αυξομειώσεις βάρους, προφανώς ακολουθείτε λανθασμένη μέθοδο. Ξεκινήστε με τη δίαιτα που σας ταιριάζει και αμέσως θα δείτε αποτέλεσμα. Το κυριότερο όμως είναι ότι αν τηρήσετε όλο τον χρόνο ένα υγιεινό διαιτολόγιο, το αποτέλεσμα θα διαρκέσει και εσείς θα απαλλαγείτε επιτέλους από το σύνδρομο γιογιό.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

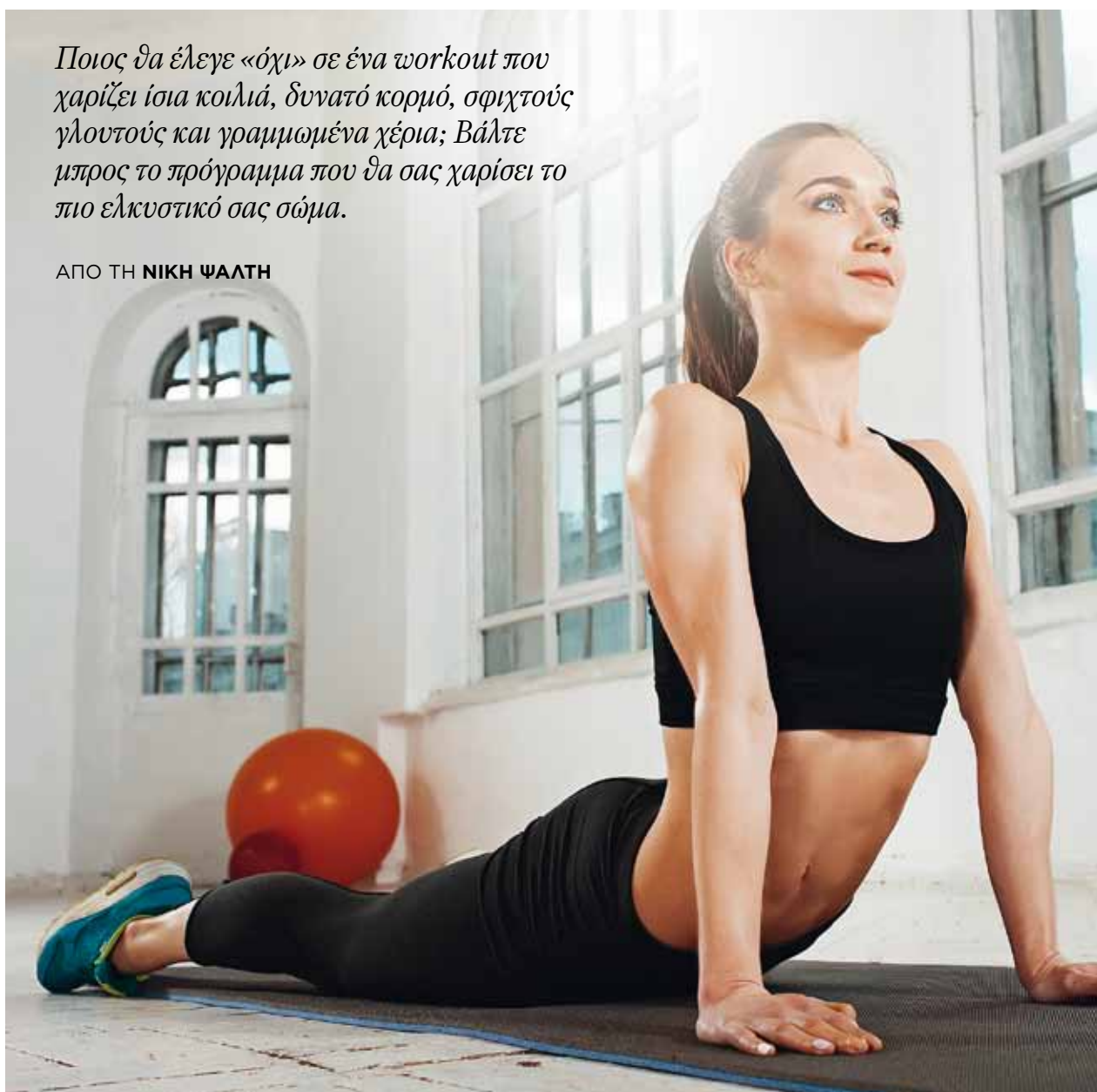
■ Τα διαιτολόγια που προτείνονται απευθύνονται σε υγιείς ενήλικους με μικρή έως μέτρια φυσική δραστηριότητα και σε άτομα των οποίων η καθημερινότητα είναι συμβατή με τον προτεινόμενο ρυθμό των γευμάτων. Όσοι υποφέρουν από κάποια νόσο (π.χ. υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθειες), πρέπει πρώτα να συμβουλευθούν τον θεράποντα γιατρό τους.

■ Ελεύθερα μπορείτε να προσθέσετε στα τρόφιμα πιπέρι, λεμόνι, ξίδι, μουστάρδα, καρυκεύματα, φρέσκα αρωματικά (μαϊντανό, άνηθο, δεντρολίβανο κ.λπ.) και ελεγχόμενα αλάτι ή να πίνετε καφέ, τσάι ή άλλα αφεψήματα και ροφήματα χωρίς ζάχαρη. Αν δεν μπορείτε να πιείτε τον καφέ σας σκέτο, πιείτε τον με 1 κουταλάκι ζάχαρη (20 θερμίδες) και λίγο γάλα ελαφρύ, αλλά σε αυτήν την περίπτωση αρκεστείτε σε έναν την ημέρα.

■ Χάνετε περίπου 1 κιλό την εβδομάδα, καθώς σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας μια απώλεια της τάξης των 4-5 κιλών τον μήνα αποτελεί ιδανική λύση για την εξασφάλιση καλής υγείας του οργανισμού.

Ποιος θα έλεγε «όχι» σε ένα workout που χαρίζει ίσια κοιλιά, δυνατό κορμό, σφιχτούς γλουτούς και γραμμωμένα χέρια; Βάλτε μπρος το πρόγραμμα που θα σας χαρίσει το πιο ελκυστικό σας σώμα.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**



Πρόγραμμα *για σέξι σώμα*

ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ που ετοιμάσαμε αυτήν τη φορά με τη βοήθεια του γυμναστή Γιάννη Αγκινιάδη θα χρειαστείτε ένα στρώμα, ένα σετ βαράκια, μια μπάλα γυμναστικής (fitness ball) και μια ιατρική μπάλα (medicine ball). Σε ό,τι αφορά, ωστόσο, την τελευταία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια οποιαδήποτε μπάλα, π.χ. του βόλεϊ. Σημαντικό είναι να εκτελείτε τις ασκήσεις προσεκτικά και δίνοντας έμφαση στις αναπνοές σας. Εάν ακολουθείτε το πρόγραμμα που σας παρουσιάζουμε παρακάτω 3 φορές την εβδομάδα, στις γιορτές θα μπορείτε να φορέσετε το αγαπημένο σας στενό φόρεμα χωρίς δυσκολία!