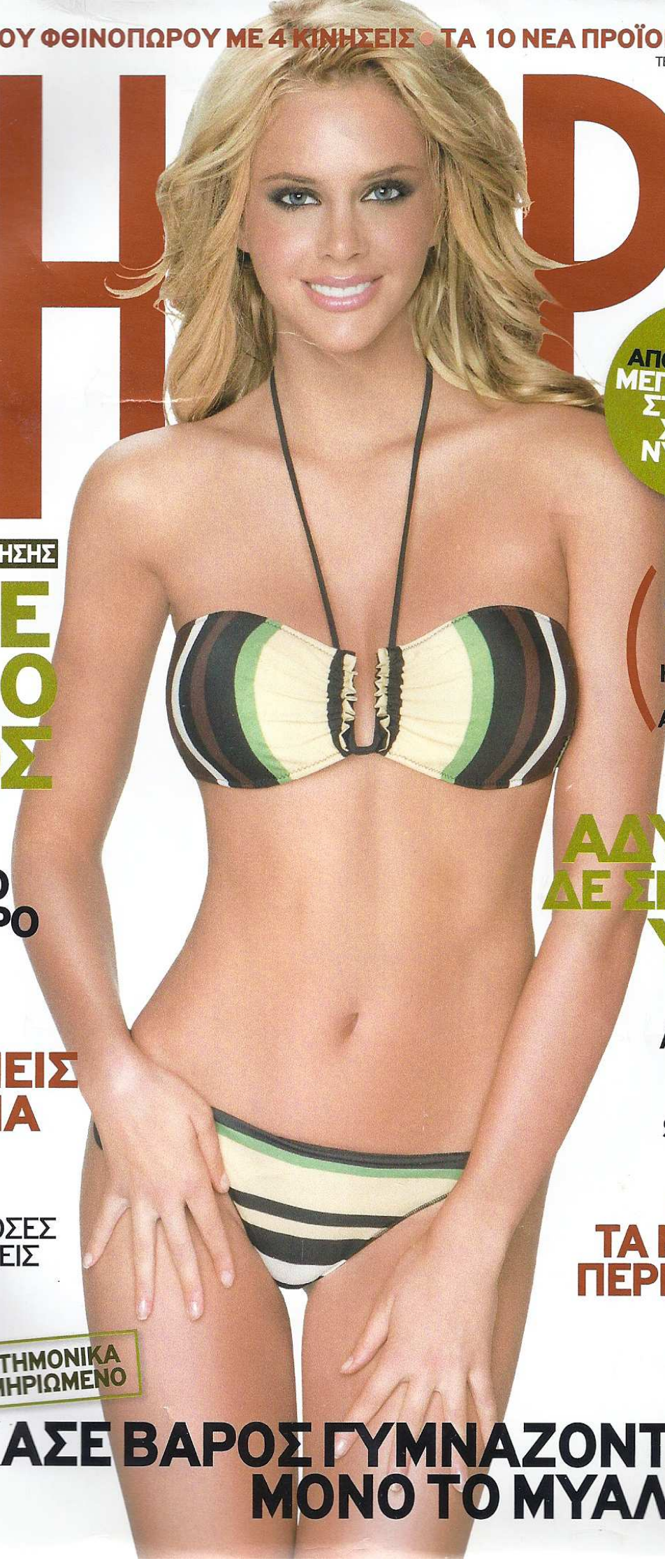


SHAPE



**ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΤΟ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ
ΣΤΗΘΟΣ,
ΧΩΡΙΣ
ΝΥΣΤΕΡΙ**

**ΡΙΑ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
«**Η ΣΩΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ
Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ
ΑΝΤΙΔΟΤΑ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

**ΚΑΨΕ
ΜΟΝΟ
ΛΙΠΟΣ**

**ΦΟΡΕΣΕ
ΕΝΑ
ΝΟΥΜΕΡΟ
ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ
ΣΕ ΕΝΑ
ΜΗΝΑ**

**ΠΑΧΑΙΝΕΙΣ
ΧΩΡΙΣ ΝΑ
ΤΡΩΣ;**

**ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ
ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΟΣΕΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΙΝΕΙΣ**

ΕΙΝΑΙ ΜΥΘΟΣ

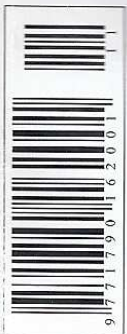
**ΑΔΥΝΑΤΗ
ΔΕ ΣΗΜΑΙΝΕΙ
ΥΓΙΗΣ**

**ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ
ΛΥΝΟΥΝ ΤΙΣ
ΑΠΟΡΙΕΣ**

**SHAPE ΕΡΕΥΝΑ
ΜΗΠΩΣ
ΦΟΒΑΣΑΙ
ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΑΠ' ΟΣΟ
ΠΡΕΠΕΙ;**

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ
ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΟ**

**ΧΑΣΕ ΒΑΡΟΣ ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΣ
ΜΟΝΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ!**





“ Με το θέμα σας σωστό *check-up* σε κάθε ηλικία συνειδητοποιήσα ότι υπάρχουν εξετάσεις που δεν είχα σκεφτεί ότι πρέπει να κάνω στην ηλικία που βρίσκομαι και σκοπεύω να κάνω τώρα για πρώτη φορά! ”

Έρρικα, 31 ετών

νέα γρίπη

Αγαπητό Shape, ομολογώ ότι είχα περάσει μια περίοδο που είχα τρομοκρατηθεί με τη νέα γρίπη, αλλά με τις συμβουλές σας και του www.shape.gr κατάλαβα πως μπορώ να προφυλάξω τον εαυτό μου με απλούς τρόπους. Το αξιοπερίεργο είναι ότι το πλύσιμο και η απολύμανση των χεριών μου, που τα κάνω όσο πιο συχνά γίνεται, προφανώς με έχουν «ώσει» από διάφορες ιώσεις που κυκλοφορούν στο γραφείο, αφού έχουν αρρωστήσει όλοι οι συνάδελφοι εκτός από εμένα! Προτείνω το ίδιο και σε όλες τις ανωνόστριες: τα καθαρά χέρια είναι το «Α και το Ω» της προφύλαξης. Καλό και, πάνω απ' όλα, υγιή χειμώνα!

Στέλλα, 32 ετών

«ενημερώστε με!»

Είμαι 22 χρόνων και πάσχω από την πνύδη υδραδενίτιδα (*Hidradenitis suppurativa*).

Υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία της νόσου; **junon, μέσω e-mail**

Αγαπητή φίλη, «η *Hidradenitis suppurativa* είναι ένα χρόνιο παθολογικό νόσημα στο οποίο αναπτύσσονται φλεγμονές σε περιοχές αποκρινών αδένων του σώματος όπως στη μασχάλη, τη βουβωνική περιοχή, την περιοχή του πρωκτού» εξηγεί η *δρ. Αναστασία Μοσχοβάκη, ιατρός, ειδική παιδοδόγος*. «Εμφανίζονται συχνά επώδυνοι όζοι στην περιοχή που προσβάλλεται, ενώ αναπτύσσονται σε αρκετές περιπτώσεις συρίγγια (*fistulas*). Το σύνδρομο οφείλεται στην αδυναμία επαρκούς παροχέτευσης των αδένων, εξαιτίας απόφραξης ή ατελούς ανάπτυξης» προσθέτει η ειδικός. Σήμερα υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία, που περιλαμβάνει φαρμακευτική ή συνδυασμό φαρμακευτικής και χειρουργικής αντιμετώπισης.

πρήξιμο περιόδου

Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω το πρήξιμο που έχω πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου; **zante, μέσω e-mail**

Αγαπητή φίλη, το πρήξιμο που αισθάνεσαι παρουσιάζεται λόγω των διακυμάνσεων των ορμονών που οδηγούν σε κατακράτηση υγρών. Οι ορμονικές διακυμάνσεις και τα υψηλά επίπεδα οιστρογόνων επηρεάζουν τα υγρά στον οργανισμό. Για να μην επιβαρύνεις την κατάσταση, ο *Θωμάς Γκίκας, μαιευτήρας-γυναικολόγος*, προτείνει «τις συγκεκριμένες ημέρες να περιορίζεις το αλάτι, καθώς και όλες εκείνες τις τροφές που το περιέχουν σε αυξημένες ποσότητες. Ακόμη, να μην καταναλώνεις πολλά ζάχαρη, γλυκά κ.ο.κ. για να μειώσεις το πρήξιμο».

λείζερ για τις ραγάδες

Είναι τα λέιζερ αποτελεσματικά για τις ραγάδες; **royroy, μέσω e-mail**

Αγαπητή φίλη, «η ραγάδα είναι στην πραγματικότητα μια ουλή στο δέρμα και καθοριστικός παράγοντας

για την εμφάνισή της είναι η κληρονομικότητα» απαντά η *Μάργκκη Κατεδάρη, δερματολόγος*. «Οι ερυθρές ραγάδες αντιμετωπίζονται πολύ ικανοποιητικά με πολλές μεθόδους, όπως ειδικές κρέμες, χημικά πiling, λέιζερ χρωστικών. Οι άσπρες ραγάδες έχουν ικανοποιητικά αποτελέσματα με τα *fractional laser CO₂*» λέει η ειδικός.

περίεργη αλλεργία

Κάθε φορά που τρέχω ή κολυμπάω κοκκινίζω παντού και έχω έντονο κνησμό. Αντίθετα, στο γυμναστήριο, όταν κάνω αεροβική, οποιασδήποτε έντασης, δεν έχω την παραμικρή ενόχληση. Τι φταίει και πώς να το αντιμετωπίσω; **Άννα, μέσω e-mail**

Αγαπητή Άννα, η κατάσταση που περιγράφεις αφορά δερματολόγο και αλλεργιολόγο. «Πιθανόν να αναφέρεσαι σε ένα είδος αλλεργίας που λέγεται χολινεργική κνίδωση και μπορεί, εκτός από την ένταση της άσκησης, να σε επηρεάζουν και οι διαφορές θερμοκρασίας σώματος και περιβάλλοντος» λέει η *Μάργκκη Κατεδάρη, δερματολόγος*. Επισκέψου έναν αλλεργιολόγο.