ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΟ! ΑΠΟΛΥΣΗ, ΧΩΡΙΣΜΟΣ, ΠΕΝΘΟΣ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ

ΤΕΥΧΟΣ 51ο Ιούνιος 2010 €4,90

SHAPE

ΔΙΑΛΕΞΕ ΟΛΑ ΤΑ ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ, ΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΠΑΧΟΣ

ΠΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ «ΑΝΤΙΟ» ΣΤΑ ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ

ΧΑΣΕ ΛΙΠΟΣ ΟΧΙ ΜΥΣ

οι 6 απόλυτες οδηγίες

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΜΑΥΡΙΣΕΙΣ ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ;

η απάντηση στη σελ. 90

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΕΣΕΝΑ ΠΟΥ ΣΕ ΧΤΥΠΑΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

ΑΜΑΡΥΛΛΙΣ

«ΕΙΜΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ»

BONUS ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΤΗΣ ΧΑΡΙΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΡΜΙ

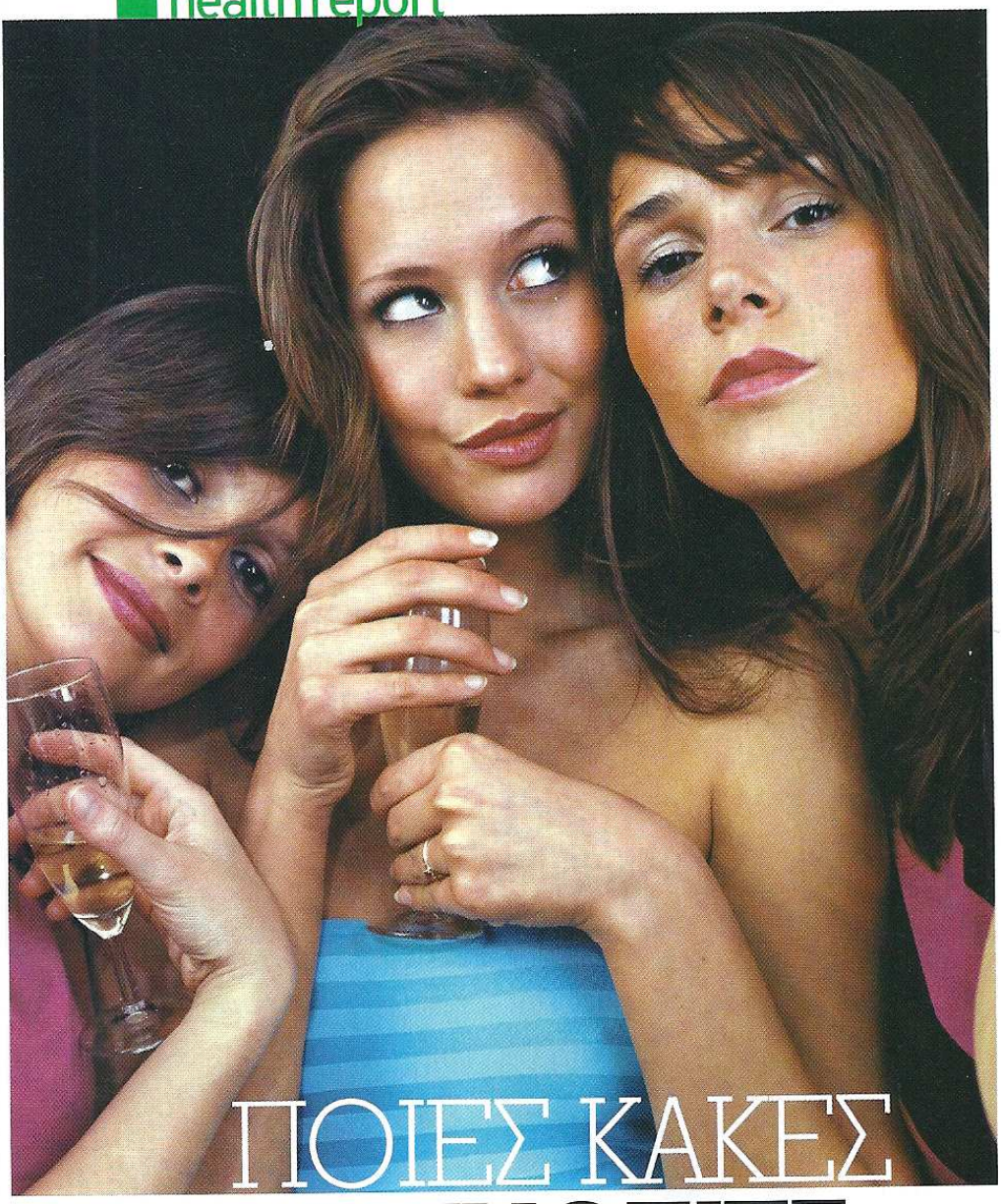
BIKINI BODY COUNTDOWN

ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΣΕΞΙ ΣΩΜΑ ΟΠΟΙΟΣ ΚΙ ΑΝ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ ΣΟΥ

15 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΒΓΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

5 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΒΗΝΟΥΝ ΚΑΘΕ ΑΤΕΛΕΙΑ



ΠΟΙΕΣ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΔΕ ΣΟΥ ΚΑΝΟΥΝ... ΚΑΚΟ;

Ανακάλυψε από ποιες μπορείς (και από ποιες δεν μπορείς) να τη γλιτώσεις. ΤΗΣ ΑΡΓΥΡΩΣ ΖΑΧΑΡΙΟΥ

Συνεργάστηκαν οι Θωμάς Γκίκας, μαιευτήρας γυναικολόγος, Μάργκη Καπελλάρη, δερματολόγος, Ελένη Παπαγιαννίδου, MMedSci, Ph.D., κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Ιωάννης Σιδερής, ειδικός παθολόγος, επιστημονικός συνεργάτης του Νοσοκομείου «Υγεία»

Ποιος δεν έχει μια μικρή αντιδραστική φλέβα, μια τάση να αποστρέφεται τους κανόνες; «Εάν δεν μπορείς να πεις κάτι καλό, μην πεις τίποτα». Ναι, καλά. «Ποτέ μην τηλεφωνείς σε έναν άνδρα δεύτερη φορά, αν δεν έχει απαντήσει στο μήνυμά σου». Ποιος το λέει; Είτε το πιστεύεις είτε όχι, όταν πρόκειται για κανόνες που αφορούν την υγεία σου, έχεις κι εκεί ελεύθερο χώρο. Πριν νιώσεις ένοχη επειδή έκανες κοπάνα από το γυμναστήριο ή έφαγες μπισκότα για βραδινό, δες ποιες συμπεριφορές ενάντια στους κανόνες ανησυχούν περισσότερο τους ειδικούς – και ποιες δεν είναι και τόσο ανθυγιεινές τελικά.

«Κάθε τόσο βγαίνω έξω με τις φίλες μου και μεθάω».

ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ; ΑΡΚΕΤΑ

Είναι εύκολο τα 2 ποτά να γίνουν πολλά, όπως δείχνουν οι στατιστικές: σχεδόν το 34% των γυναικών 18 έως 25 ετών και περίπου το 13% των γυναικών άνω των 26 ανέφεραν ότι ήπιαν 5 ή περισσότερα ποτά σε μία μόνο περίσταση τον περασμένο μήνα, σύμφωνα με την τελευταία έρευνα του Υπουργείου Υγείας των ΗΠΑ. Η συχνή υπερκατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με την κίρρωση του ήπατος και τις παθήσεις της καρδιάς, ενώ, αν το παρακάνεις, είναι πιο πιθανό να κάνεις σεξ χωρίς προφύλαξη, αυξάνοντας τις πιθανότητες εγκυμοσύνης και σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων. Επίσης, οι κίνδυνοι από την οδήγηση είναι μεγάλοι. Το συμπέρασμα; Μην πίνεις πάνω από 1 ποτό ανά ώρα και όχι περισσότερα από 3.

«Δεν είμαι καπνίστρια, αλλά καπνίζω όταν βγαίνω έξω».

ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ; ΠΟΛΥ

Με κάθε ρουφηξιά αυξάνεται η πιθανότητα αρτηριακής βλάβης. Οι αρτηρίες των περιστασιακών καπνιστών που κάπνιζαν 2 τσιγάρα έπειτα από 2 ημέρες αποχής ήταν 36% λιγότερο ευαίσθητες στις αλλαγές του κυκλοφορικού από αυτές των μη καπνιστών, σύμφωνα με μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Τζόρτζια. «Η διαταραγμένη λειτουργία των αρτηριών είναι το πρώτο βήμα για τις παθήσεις της καρδιάς» τονίζει ο *επικεφαλής της μελέτης Κέβιν ΜακΚάιδ, Ph.D.* Και πάλι μπαίνεις στον πειρασμό να το ανάψεις; Δύο λέξεις: καρκίνος πνευμόνων. Καιρός, λοιπόν, να το κόψεις τελείως.

«Οι πόνοι της περιόδου είναι τόσο έντονοι που παίρνω ένα παυσίπονο σχεδόν κάθε μία ώρα».

ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ; ΠΟΛΥ

Ένα χάπι κάθε ώρα για 12 ώρες παρέχει μέχρι και 2.000 milligram παυσίπονου πάνω από το ασφαλές όριο. Οι υπερβολικές δόσεις ακεταμινοφένης καταλήγουν σε 56.000 έκτακτα περιστατικά κάθε χρόνο στις ΗΠΑ, ενώ η υπερδοσολογία ιβουπροφένης και ναπροξένης

CORBIS/APEIRON

ΜΗΝ ΕΧΕΙΣ ΕΝΟΧΕΣ ΕΠΕΙΔΗ ΕΦΑΓΕΣ ΜΠΙΣΚΟΤΑ. ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΕ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΝΑ. Η ΑΦΑΓΙΑ ΘΑ ΣΕ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ.

μπορεί να οδηγήσει σε γαστρορραγία. Σοβαροί κίνδυνοι όπως αυτοί ώθησαν τον FDA (Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ) να απαιτήσει την αναγραφή προειδοποίησης στα μη συνταγογραφούμενα παυσίπονα που περιέχουν ακεταμινοφένη και στα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη που περιέχουν ιβουπροφένη, ναπροξένη και κετοπροφένη. Εάν η μέγιστη ασφαλής δόση δεν αρκεί για να ανακουφιστείς από τον πόνο της περιόδου, ίσως έχεις σοβαρότερο πρόβλημα, όπως ινομυώματα ή ενδομητρίωση. Πήγαινε στο γιατρό σου για εξέταση και κατάλληλη θεραπεία: εδώ, η αυτοϊαση δεν πρόκειται να λύσει το πρόβλημα.

«Δεν παίρνω τα αντισυλληπτικά μου χάπια την ίδια ώρα κάθε μέρα, όπως λέει ο γιατρός μου».

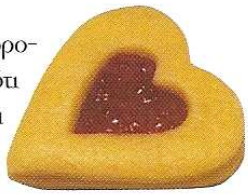
ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ; ΟΧΙ ΠΟΛΥ

Ο γιατρός σου μάλλον σου σε συμβουλεύει να παίρνεις το χάπι την ίδια ώρα πάντα, για να σε βοηθήσει να αποκτήσεις μια συνήθεια, ώστε να μην το ξεχάσεις» λέει ο *Θωμάς Γκίκας, μαιευτήρας γυναικολόγος,* «και όχι γιατί τα περισσότερα αντισυλληπτικά δεν έχουν αποτέλεσμα αν περάσουν 32 ώρες, ας πούμε, από το τελευταίο χάπι». Υπάρχουν, ωστόσο, μερικές εξαιρέσεις. Εάν ξεχάσεις δύο δόσεις, «πάρε τα χάπια που παρέλειψες μαζί με τις κανονικές δόσεις τις επόμενες 2 ημέρες και χρησιμοποίησε επιπλέον προστασία τον υπόλοιπο μήνα» συμβουλεύει ο ειδικός.

«Χθες το βράδυ, έφαγα ένα μπισκότο. Και μετά ακόμη ένα. Κι άλλο ένα...»

ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ; ΟΧΙ ΠΟΛΥ

Εάν η διατροφή σου είναι υγιεινή και ισορροπημένη, δεν πειράζει αν αντικαταστήσεις το βραδινό με δύο μπισκότα τύπου digestive μία φορά τη βδομάδα» επισημαίνει η *Ελένη Παπαγιαννίδου, MmedSci, Ph.D., κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος.* Λέγοντας «ισορροπημένη», εννοούμε ότι τα υπόλοιπα γεύματά σου είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι και υψηλής σε φρούτα, λαχανικά, φυτικές ίνες, σιτηρά ολικής αλέσεως και άπαχες πρωτεΐνες. Απλώς, μην φας όλο το πακέτο και πρόσθεσε ένα ποτήρι ημιάπαχο γάλα για ασβέστιο. Έχε επίσης στο νου σου ότι τα μπισκότα δεν έχουν καμία θρεπτική αξία, γι' αυτό μπορεί να νιώσεις χορτασμένη βραχυπρόθεσμα και πεινασμένη λίγο αργότερα. Στην περίπτωση αυτή, η διαιτολόγος προτείνει να φας ένα χορταστικό σνακ με λίγες θερμίδες, όπως ένα φλιτζάνι καρότα με 1/3 του φλιτζανιού χούμους.



«Δεν ασκούμαι 30 λεπτά καθημερινά αλλά έχω κανονικό βάρος».

ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ; ΟΧΙ ΠΟΛΥ

Το να μην ολοκληρώνεις προπόνηση ή να κάνεις μερικές ημέρες διάλειμμα δεν είναι τρομακτικό, ενώ αν το παρακάνεις, το σώμα σου χρειάζεται την παύση αυτή για να αναρρώσει. Όμως, το κανονικό δε σημαίνει απαραίτητα υγιές. Οι μισές γυναίκες κανονικού βάρους είχαν ποσοστό λίπους πάνω από 30%, που θεωρείται πολύ κακό για την υγεία, όπως διαπιστώνεται σε μελέτη της Mayo Clinic στη Μινεσότα. «Εξάλλου, υπάρχουν πολλά οφέλη για την υγεία από την άσκηση, που δε σχετίζονται με το βάρος» σημειώνει ο *Ιωάννης Σιδερής, ειδικός παιδόλογος.* Η άσκηση για 30 λεπτά πέντε φορές την εβδομάδα είναι το ιδανικό: έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τον ύπνο, μειώνει την κατάθλιψη, καθώς και τον κίνδυνο διαβήτη, καρκίνου και άλλων παθήσεων. Δε χρειάζεται, όμως, να γίνεις «σκλάβος» του γυμναστηρίου. Εάν περπατάς γρήγορα 10 λεπτά εδώ, 10 λεπτά εκεί, θα φτάσεις το καθημερινό μισάωρο άσκησης.

«Μαυρίζω, αλλά μόνο στις διακοπές».

ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ; ΠΟΛΥ

Είναι σαν το περιστασιακό κάπνισμα. «Αυτή η "κραιπάλη" σου δεν αξίζει τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου» τονίζει η *Μάργκη Καπελάρη, δερματολόγος.* Μάλιστα, οι σύντομες αλλά έντονες δόσεις έκθεσης στον ήλιο –όπως ένα Σαββατοκύριακο στη θάλασσα– αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο μελανώματος, ενώ ακόμη και ένα έγκαυμα κατά την παιδική σου ηλικία αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Οι πιθανότητες να διαγνωστείς με κάποια μορφή της ασθένειας είναι μία στις πέντε. Γι' αυτό μην ξεχνάς να φοράς το αντηλιακό σου χειμώνα καλοκαίρι.

«ΕΚΑΝΑ ONE-NIGHT STAND».

ΠΟΣΟ ΚΑΚΟ ΕΙΝΑΙ;

Αρκετά. «Το περιστασιακό σεξ μπορεί να είναι διασκεδαστικό, αλλά δεν υπάρχει στην πραγματικότητα "ασφαλές" σεξ» σημειώνει χαρακτηριστικά ο *Θωμάς Γκίκας.* Τα προφυλακτικά προστατεύουν από την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και ορισμένα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, αλλά όχι από άλλα, όπως ο έρπης των γεννητικών οργάνων. Εάν λοιπόν αποφασίσεις να το κάνεις, να είσαι ενημερωμένη αλλά και προετοιμασμένη για τις συνέπειες.