

E

I

E

ΙΟΥΛΙΟΣ 2008
€ 6,90

ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ **Madonna**

Γ. ΚΑΠΟΥΤΖΙΔΗΣ
ΤΖΕΪΜΣ ΜΑΚΑΒΟΪ
ΣΤ. ΓΟΥΛΙΩΤΗ
Ν. ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΓΛΟΥ
ΕΙΡΗΝΗ ΔΟΥΚΑ
ΤΩΝ C:REAL
και
Ο ΣΤ. ΚΟΥΛΟΓΛΟΥ

-9 kg
ΣΕ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
ΠΩΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΕ
Η ΓΚΟΥΪΝΕΘ
ΠΑΛΤΡΟΥ

**ΤΟΞΙΚΗ
ΟΜΟΡΦΙΑ**
ΠΟΣΟ ΑΣΦΑΛΗ
ΕΙΝΑΙ
ΤΑ ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ;

ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ
ΡΥΤΙΔΕΣ
ΤΕΛΟΣ
ΜΕ ΕΝΑ
ΧΑΠΙ;

**beauty
detox
centers**
ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ
ΟΜΟΡΦΙΑΣ
ΤΩΡΑ ΚΑΙ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

**SOS
SOS
SOS**
ΜΗΠΩΣ
ΤΟ ΜΠΟΤΟΞ
ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ
«ΚΙΝΕΖΙΚΟ»;

**ΜΠΙΚΙΝΙ
ΣΕ ΚΑΥΤΟ
ΚΟΡΜΙ**
ΧΑΣΤΕ
7 ΚΙΛΑ,
ΡΙΕΤΕ 2
ΝΟΥΜΕΡΑ
ΜΟΝΟ
ΣΕ 1 ΜΗΝΑ

**summer
Love
1.100+**
ΡΟΥΧΑ & ΑΞΕΣΟΥΑΡ
ΠΟΥ ΘΑ ΕΡΩΤΕΥΤΕΙΤΕ!

ΜΟΔΑ



Με διατροφή

1. Υγιεινό lifestyle

Τα δημόσια και ιδιωτικά νοσοκομεία συνιστούν εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής σε συνδυασμό με άσκηση, για να ενισχύσουν την αποτοξίνωση του οργανισμού. Όπως τονίζει ο διαιτολόγος-διατροφολόγος Ευμένης Καραφυλλίδης, διευθυντής στο διαιτολογικό τμήμα του Ιασώ General, «υπεύθυνα για την αποτοξίνωση του οργανισμού μας είναι δύο όργανα: τα νεφρά και το ήπαρ. Για να θωρακίσουμε τα κύτταρά μας από το οξειδωτικό στρες, πρέπει να υιοθετήσουμε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή, καθώς και αυξημένη φυσική δραστηριότητα». Ως προς το πρώτο κομμάτι θα συμπεριλάβουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, όσπρια (τουλάχιστον μία δύο φορές την εβδομάδα), ψάρι (μία δύο φορές) και γυμναστική (τουλάχιστον τρεις). Οι δίαιτες τύπου ανανά και λεμονάδας μπορεί να απροβούν επικίνδυνες σε ανθρώπους με διαβήτη, εγκύους και γυναίκες σε περίοδο γαλουχίας. Επιπλέον με αυτές δεν κάνουμε βάρος σε λιπώδη ιστό που μας ενδιαφέρει, αλλά σε υγρά. Πληροφορίες: Ιασώ General, τηλ.: 210 6502000.

2. Τόνωση ανοσοποιητικού

Φυσιολογικά ο οργανισμός μας παράγει ελεύθερες ρίζες, μόρια οξειδωτικού που τους λείπει ένα ηλεκτρόνιο, γι' αυτό και το αναζητούν σε άλλα κύτταρα του οργανισμού. Παράγοντες όπως η μόλυνση του περιβάλλοντος, το καθημερινό άγχος, η ηλιακή ακτινοβολία, το αλκοόλ, τα φάρμακα και η υπερβολικά έντονη άσκηση συμβάλλουν στην υπερπαραγωγή των ελεύθερων ριζών, με αποτέλεσμα ο οργανισμός μας να μην μπορεί να τις αντιμετωπίσει. Τότε κάνουμε λόγο για οξειδωτικό στρες, το οποίο προκαλεί πρόωρη γήρανση και μακροπρόθεσμα συνδέεται με εμφάνιση ασθενειών όπως αρτηριακή υπέρταση, Πάρκινσον, τενοντίτιδες, Αλτσχάιμερ, ακόμα και καρκίνο. Η δρ Μαρία Ψωμά, βιοπαθολόγος, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών, εξηγεί: «Για να διαπιστώσουμε το μέγεθος του προβλήματος, κάνουμε μια μέτρηση οξειδωτικού στρες και ανάλογα με τα αποτελέσματα ενισχύουμε την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού μας με βιταμίνες C, A και E, πολυφαινόλες, ψευδάργυρο, σελήνιο, λαχανικά με έντονο χρώμα κ.ά. Έπειτα από λίγους μήνες κάνουμε έναν επανέλεγχο και βλέπουμε αν υπάρχει βελτίωση». Το τεστ

μέτρησης οξειδωτικού στρες γίνεται με λήψη σταγόνας αίματος από το χέρι και η τιμή του είναι € 130. Πληροφορίες: Med One, τηλ.: 210 6810490.

3. Αμινοξέα αντί για πρωτεΐνες

Το νέο αποτοξινωτικό πρόγραμμα μεσογειακής διατροφής βασίζεται σε βιολογικής προέλευσης υδατάνθρακες, λήψη λιπαρών από ελαιόλαδο και αντικατάσταση των πρωτεϊνών από αμινοξέα. Η τελευταία επιλογή είναι και η ανακάλυψη του καθηγητή Λούκα Μορέτι, επικεφαλής στο Διεθνές Ερευνητικό Κέντρο Διατροφής, ο οποίος ανακάλυψε ότι μια ομάδα απαραίτητων αμινοξέων μπορεί να αντικαταστήσει τις πρωτεΐνες στη διατροφή μας. Ο ιατρός Σοφοκλής Χατζημωϊσής, ο οποίος προσαρμόσε το πρόγραμμα στις ελληνικές συνήθειες, επισημαίνει: «Οι πρωτεϊνούχες τροφές περιέχουν άζωτο που επιβαρύνει τοξικά τον οργανισμό μας. Το πρόγραμμα που έχουμε φτιάξει βασίζεται σε υδατάνθρακες βιολογικής καλλιέργειας, λιπαρά με βάση το ελαιόλαδο και πρωτεΐνες από συμπληρώματα οκτώ αμινοξέων τα οποία χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό και δεν αποβάλλουν άζωτο, επομένως δεν επιβαρύνουν το ήπαρ και τα νεφρά». Πληροφορίες: *Thermae Sylla Spa Wellness Hotel*, τηλ.: 22260 60100.

4. Καταπολέμηση της δυσανεξίας

Κάποιοι από εμάς εμφανίζουμε φούσκωμα σε κάποιες τροφές, όπως καφέ, ντομάτα, ψωμί, γάλα, ψάρι. Το πρόβλημα της δυσανεξίας έχει αποτέλεσμα την κακή απορρόφηση των τροφών που πλέον δεν μεταβολίζονται επαρκώς. Ο οργανισμός αδυνατεί να αποτοξινωθεί και το σώμα παίρνει βάρος. Η τροφική δυσανεξία μπορεί να οδηγήσει σε γαστρεντερικά προβλήματα. Η δρ Μαρία Ψωμά τονίζει: «Ένα τεστ μέτρησης τροφικής δυσανεξίας είναι χρήσιμο σε ανθρώπους με χρόνια κόπωση. Το πρόγραμμα διατροφής που προτείνουμε στη συνέχεια εξαρτάται από τις τροφές στις οποίες έχουν δυσανεξία». Το κυτταρολογικό τεστ τροφών γίνεται με λήψη αίματος και κοστίζει € 400. Πληροφορίες: Med One, τηλ.: 210 6810490.