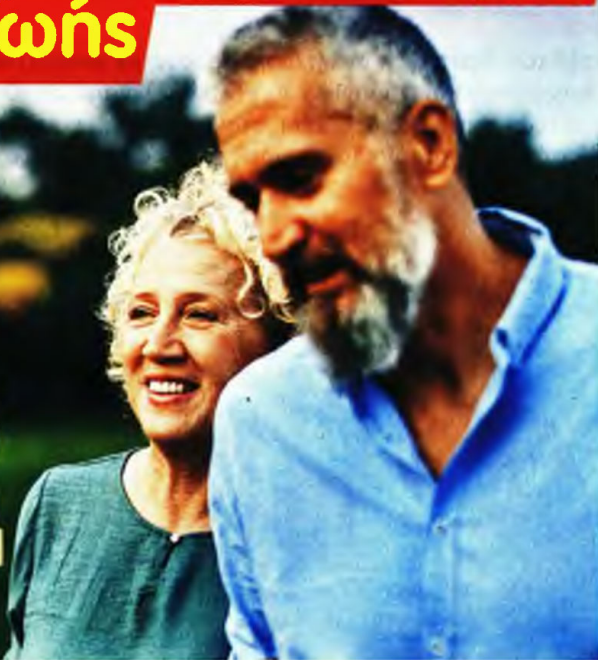




## Οδηγός για περισσότερα χρόνια ζωής

**Οι κακές συνήθειες επιταχύνουν τις φθορές του χρόνου. Άλλες από αυτές τις αποκτούμε συνειδητά κι άλλες τις υιοθετούμε ασυνείδητα στην καθημερινότητά μας. Αν συμμαχήσουμε με τον οργανισμό μας θα επιβραδύνουμε το ρολόι που μας γεννά...**



**Ο**ι μεγαλύτεροι εχθροί του οργανισμού είναι:  
**Αφυδάτωση.** Το νερό ενυδατώνει, ρυθμίζει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, ενισχύει το ανοσοποιητικό, δίνει ενέργεια και συμβάλλει στην απώλεια βάρους. Κάνει την επιδερμίδα σφιγμένη και λαμπερή. Στο αφυδατωμένο δέρμα δημιουργούνται με τον χρόνο ρυτίδες και σημάδια. Πίνουμε αρκετό νερό όλο τον χρόνο και όχι μόνο όταν η θερμοκρασία είναι αυξημένη.

**Τσιγάρο.** Ωρολογιακή βόμβα για τον οργανισμό, που καταστρέφει το κολλαγόνο και απελευθερώνει ελεύθερες ρίζες οι οποίες επιτίθενται στην επιδερμίδα.

**Ψωστή διατροφή.** Η κουζίνα μας κρύβει πολύτιμα όπλα στη μάχη ενάντια στον χρόνο. Φρούτα, λαχανικά βότανα και τσάι, θωρακίζουν με τα καροτενοειδή, τα φλαβονοειδή και τις πολυφαινόλες τους. Λιπαρά ψάρια, καρύδια και φυτικά έλαια προσφέρουν αντιοξειδωτικά και Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που συντηρούν την ελαστικότητα στις μεμβράνες των κυττάρων. Αντιοξειδωτική και η βιταμίνη Ε, ενώ η βιταμίνη C αναγεννά φυσικά το κολλαγόνο, που μας προστατεύει από τις ρυτίδες. Σπανάκι, μπρόκολο και πατάτες, ρυθμίζουν το σάκχαρο επειδή περιέχουν Αλφα-λιποϊκό οξύ, που συμβάλλει στη μετατροπή της γλυκόζης σε ενέργεια.

**Αλκοόλ.** Αφυδατώνει την επιδερμίδα ενώ επιτρέπει στις τοξίνες των βακτηρίων του εντέρου να εισχωρήσουν στο ήπαρ και να δημιουργήσουν φλεγμονές.

**Ζήσηρη.** Αφυδατώνει την επιδερμίδα, προκαλεί σακούλες κάτω από τα μάτια και κηλίδες

στο πρόσωπο. Θέτει σε κίνδυνο και την καρδιά επειδή ενοχοποιείται για την αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

**Γλουτένη.** Δεν απειλεί μόνο όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη. Ακόμη και η απλή ευαισθησία στη γλουτένη προκαλεί κοκκινίλες και κρήνημο στο πρόσωπο αν καταναλωθούν σε μεγάλες ποσότητες ψωμί, ζυμαρικά και άλλοι υδατάνθρακες. Προτιμήστε καστανό ρύζι, κινόα και δημητριακά χωρίς γλουτένη.

**Γαλακτοκομικά.** Το 75% όσων έχουν δυσανεξία στη λακτόζη αντιμετωπίζουν προβλήματα και στο πεπτικό. Η ανεξέλεγκτη κατανάλωση γάλακτος, τυριών και γιαουρτιού προκαλεί σπυράκια στο πρόσωπο.

**Τοξικές σκέψεις.** Μην αφήνετε τα αρνητικά αισθήματα να σας κυριεύουν. Το άγχος αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης και γεννάμε γρηγορότερα.

**Αντηλιακό.** Απαραίτητο όλο τον χρόνο για να αποφύγουμε ρυτίδες, πανάδες και ξηρότητα στο δέρμα. Η αλόγιστη έκθεση στον ήλιο μάς αφήνει έκθετους και στον καρκίνο του δέρματος.

**Γιαλιό ηλίου.** Απαραίτητα ακόμα και στην αντιηλιά. Προστατεύουν το δέρμα γύρω από τα μάτια και διατηρούν υγιή τον αμφιβληστροειδή. Το υψηλές ενέργειας ηλιακό φως, συμβάλλει στην εμφάνιση της ηλικιακής εκφυλισής της ωχράς κηλίδας.

**Καθιστική ζωή.** Μετά τα 30 ο οργανισμός παράγει όλο και λιγότερη αυξητική ορμόνη, με αποτέλεσμα να φθείρονται μύες και οστά.

**Έλλειψη ύπνου.** Τα κύτταρα ανανεώνονται την ώρα του ύπνου κι έτσι καθυστερεί η γήρανση, επαναφορτίζεται το σώμα και ο

### Δεν ζω χωρίς ασβέστιο!

**Αν δεν έχεις την απαιτούμενη ποσότητα ασβεστίου στον οργανισμό πιθανώς έχεις υψηλότερο ποσοστό λίπους, ενώ δεν μπορείς να ελέγξεις την όρεξή σου. Πολλές τροφές προσφέρουν ασβέστιο, όχι μόνο το γάλα. Αναζήτησέ τις!**

**Αμύγδαλα.** Με πλούσια θρεπτικά συστατικά και μέταλλα όπως μαγνήσιο, χαλκό, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Περίπου 22 αμύγδαλα προσφέρουν το 8% της απαιτούμενης ημερήσιας ποσότητας ασβεστίου και 170 θερμίδες.

**Σπόροι σουσαμιού.** Προσφέρουν πρωτεΐνη, φώσφορο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, σίδηρο κ.ά. Συνοδεύουν κουλούρια και αρτοποιήματα. Πασπαλίστε με σουσάμι και τις σαλάτες.

**Ταχίνι.** Δύο κουταλιές έχουν 160 θερμίδες και καλύπτουν το 12% των καθημερινών αναγκών σε ασβέστιο. Πλούσιο και σε σίδηρο –που προσφέρει σωματική και πνευματική ευεξία– αλλά και σε κάλιο, φώσφορο και ψευδάργυρο που αυξάνει την άμυνα του οργανισμού.

**Μπρόκολο.** Μία κούπα περιέχει το 6% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας ασβεστίου και μόνο 55 θερμίδες.

**Σπανάκι.** Ωμό ή βρασμένο είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β, C, φυτικές ίνες, σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο και φυλλικό οξύ. Δύο κούπες σπανάκι προσφέρουν το 6% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας ασβεστίου (14 θερμίδες).

**Σαρδέλες.** Μία μικρομερίδα (περίπου 100 γραμμαρίων) περιέχει 351 mg ασβεστίου.



εγκέφαλος λειτουργεί καλύτερα. Οι αϋπνίες αυξάνουν τον κίνδυνο αύξησης του σωματικού βάρους και της εμφάνισης διάφορων νοσημάτων.

**Δουλειά χωρίς ξεκούραση.** Το έντονο επαγγελματικό στρες «αποτυπώνεται» στο δέρμα.

**Ριζικές αναποές.** Όταν είμαστε αγχωμένοι αναπνέουμε «ρηχά», όμως οι βαθιές αναπνοές είναι απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Για να τις αποφύγουμε, ανά τακτά διαστήματα, σταματάμε για λίγο τη δουλειά και αναπνέουμε βαθιά από τη μύτη, φουσκώνοντας την κοιλιά και εκπνέοντας αργά και σταθερά.