



Σώστε το πρόσωπό

Λένε πως οτιδήποτε συμβαίνει στο σώμα μας, επηρεάζει και το δέρμα, ιδίως στο πρόσωπο. Μπορεί λοιπόν η δίαιτα που κάνουμε να το «σπάσει» και να το δείχνει θαμπό και γερασμένο; Δύο ειδικοί απαντούν «ναι» - και προτείνουν λύσεις...

Ποια δίαιτα διαλέγετε για να χάσετε τα περιττά σας κιλά; Μία που περιέχει πολλά κρέατα και σαλάτες, και ελάχιστα έως καθόλου ψωμιά, ζυμαρικά και μαγειρευτά φαγητά ή μήπως κάποια «επώνυμη», μία με ελάχιστες θερμίδες ή κάποιο «πρόγραμμα» γρήγορου αδυνατίσματος;

Όσο πιο ανστηρή και στερετική είναι μια δίαιτα, τόσο περισσότερο ανθυγιεινή θεωρείται - όχι μόνο επειδή τα όποια οφέλη της στη ζυγαριά σημαίνουν απώλεια μυϊκής μάζας και νερού αντί για σωματικό λίπος, οπότε εξ ορισμού έχουν «ημερομηνία λήξεως», αλλά και επειδή μπορεί να διαταράξει πολλές από τις λειτουργίες του οργανισμού.

Οι ειδικοί χρόνια τώρα λένε πως ο μοναδικός τρόπος για να αδυνατίσουμε μια για πάντα είναι «να αλλάξουμε μωλά» (πρακτικά αυτό σημαίνει να αλλάξουμε διατροφικές συνήθειες και να μην επιστρέψουμε ποτέ στις παλιές) και να αδυνατίσουμε με όσο το δυνατόν πιο αργό ρυθμό. Ποιος όμως έχει την υπομονή να τους ακούσει;

Απ' ότι φαίνεται ελάχιστοι - γι' αυτό και οι περισσότερες γυναίκες αλλά και πολλοί άντρες έχουν κάνει άπειρες «δίαιτες», που συνήθως διαρκούν

μερικές εβδομάδες και έπειτα από λίγο καιρό συνοδεύονται από ανάκτηση των χαμένων κιλών, μαζί με κάνα-δυο επιπλέον.

Τα «γαϊτανάκια» αυτά, σε συνδυασμό με την έλλειψη θρεπτικών συστατικών που χαρακτηρίζει τις περισσότερες δίαιτες της μόδας και όλες τις δίαιτες-αστραπή, αποτυπώνονται τελικά στο δέρμα του προσώπου, το οποίο μοιάζει θαμπό, γερασμένο και αφυδατωμένο.

Οι κυρίες Αστεριά Σταματάκη, κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος και επιστημονική συνεργάτις στην Γαστρεντερολογική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου Νικαίας, και Κατερίνα Λαμπρινοπούλου, δερματολόγος και διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, εξηγούν πως μπορεί να επηρεάσουν μερικές δημοφιλείς δίαιτες το δέρμα - και εξηγούν τι πρέπει να κάνουμε για να το σώσουμε.

Δίαιτα Άτκινς

Είναι ο πιο γνωστός εκπρόσωπος των προγραμμάτων αδυνατίσματος που περιέχουν πολλές πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, όσπρια) και ελάχιστους έως καθόλου υδατάνθρακες (ψωμί, μακαρόνια, αλεύρι, φρούτα). Η συγκεκριμένη απαγορεύει εντελώς την κατανάλωση αλκοόλ, τα μακαρόνια, το άσπρο αλεύρι, το άσπρο ψωμί και το γάλα. Δεν απαγορεύει αλλά συνιστά να αποφεύγονται τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, ενώ από γαλακτοκομικά επιτρέπει μόνο το τυρί, την κρέμα γάλακτος και το βούτυρο.

Η σύνθεσή της μπορεί να είναι καταστροφική για το δέρ-

Oct 2010 - Euro Funeral Bus Timetable



890 CANTERBURY RD, ROSELANDS NSW 2196

10 HASSALL ST, PARRAMATTA NSW 2150

23 REGENT ST, KOGARAH NSW

TEL: 02 9759 9759

FAX: 02 9703 2911

DATE	DAY	PICK UP	CEMETERY	TIME
18 th	Monday	Marrickville	Rookwood	9am
19 th	Tuesday	Bankstown	Rookwood	9:15am
20 th	Wednesday	Earlwood Nursing home		
21 st	Thursday	Marrickville	Rookwood	9am
22 nd	Friday	Belmore	Rookwood	9am
23 rd	Saturday			
24 th	Sunday			
25 th	Monday	Marrickville	Rookwood	9am
26 th	Tuesday	Bankstown	Rookwood	9:15am
27 th	Wednesday	Marrickville	Botany	9am
28 th	Thursday	Marrickville	Rookwood	9am
29 th	Friday	Belmore	Rookwood	9am
30 th	Saturday			
31 st	Sunday			

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683