

σας από την δίαιτα

μα. Οι υπερβολικά πολλές πρωτεΐνες που περιέχει μπορεί να προκαλέσουν μείωση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα και η απώλεια οστικής μάζας στο πρόσωπο το κάνει να γερνάει πρόωρα.

Επιπλέον, η οξύτητα των διαιτολογίων που βασίζονται στο κρέας μπορεί να διαταράξει το pH του δέρματος και να αυξήσει την ευαισθησία του στις βλάβες που ούτως ή άλλως του προκαλεί η υπερϊώδης ακτινοβολία του ηλίου.

Τι να κάνετε: Αν θέλετε ντε και σώνει να ακολουθήσετε ένα τέτοιου είδους διαιτολόγιο, χρειάζεστε συμπλήρωμα ασβεστίου. Απαραίτητο είναι ακόμα να μην το ακολουθείτε κατά γράμμα, αλλά να προσθέσετε μόνοι σας λίγα φρούτα και λαχανικά. Αυτά είναι αλκαλικά και θα εξισορροπήσουν κάπως την οξύτητα του κρέατος, ενώ ταυτόχρονα θα σας τροφοδοτήσουν με τις απαραίτητες για λαμπερό δέρμα αντιοξειδωτικές ουσίες. Φροντίστε επίσης αντί για κρέας και μπέικον, να τρώτε πολύ συχνά ψάρια.

Δίαιτα South Beach

Αντιπροσωπεύει τα διαιτολόγια που στην αρχή «κόβουν» τους υδατάνθρακες, αλλά σε επόμενα στάδια τους τα εντάσσουν ξανά – αλλά βαθμιαία – στη διατροφή. Θεωρείται παραλλαγή της Άτκινς, γιατί και αυτή περιέχει πολλές πρωτεΐνες, αλλά είναι λίγο καλύτερη διότι μέχρι να ολοκληρωθεί το μόνο που δεν έχει φάει κανείς (αν αντέξει) είναι γλυκά και άμυλο.

Από την στιγμή που επιτρέπουν να αρχίσει κανείς να τρώει υγιεινούς υδατάνθρακες (λ.χ. ψωμί ολικής αλέσεως, καφέ ρύζι), τα διαιτολόγια σαν την δίαιτα South Beach είναι κατάλληλα για όσους αντιμετωπίζουν πρόβλημα ακμής, καθώς μελέτες έχουν δείξει πως τα διαιτολόγια με τρόφιμα που πέπτονται αργά και περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, ελαττώνουν τις εξάρσεις της.

Επιπλέον, η πλήρης απαγόρευση των γλυκών είναι καλή για το δέρμα, διότι η ζάχαρη ευνοεί την φλεγμονή και αυξάνει τις φθορές στην ελαστίνη και στο κολαγόνο, θέτοντας έτσι τις βάσεις για πρόωρη γήρανση του δέρματος.

Τι να κάνετε: Όσο καιρό απαγορεύει το διαιτολόγιό σας σχεδόν όλους τους υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, φρούτα, πατάτες, ρύζι, δημητριακά, φρυγανιές), πρέπει να το «σπάτε» έστω με λίγα φρούτα, για τους ίδιους λόγους που ισχύουν στην δίαιτα Άτκινς. Για να διατηρήσετε το δέρμα σας λαμπερό, εξάλλου, πρέπει καθ' όλη τη διάρκειά της να πίνετε άφθονο νερό και να τρώτε άφθονα ψάρια.

Χορτοφαγική δίαιτα

Όταν τρώει κανείς φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και όσπρια, ασφαλώς τροφοδοτεί τον οργανισμό του με πολύτιμα θρεπτικά

συστατικά.

Το πρόβλημα όμως είναι ότι δεν τρώει ζωικές πρωτεΐνες (η αυστηρά χορτοφαγική δίαιτα δεν περιέχει καν αυγά ή αγελαδινό γάλα), γεγονός που μπορεί να κάνει το δέρμα να χάσει τον τόνο του. Αυτό οφείλεται στο ότι οι πρωτεΐνες επιδιορθώνουν και ανανεώνουν το δέρμα και τα μαλλιά, και η έλλειψή τους μπορεί να κάνει και το μεν και τα δε να δείχνουν ξηρά, θαμπά και άρρωστα.

Τι να κάνετε: Πρέπει οπωσδήποτε να τρώτε φυτικής προέλευσης τρόφιμα που περιέχουν άφθονες πρωτεΐνες, όπως οι φακές, ο αρακάς, τα αμύγδαλα, το τόφου και το φυσικοβούτυρο. Πρέπει επίσης να τρώτε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία φρούτων και λαχανικών, και όχι να περιορίζετε σε όσα σας αρέσουν.

Μεσογειακή διατροφή

Είναι η πλέον κατάλληλη για καλή υγεία όλου του σώματος – και το δέρμα αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας.

Εάν την τηρήσετε πιστά, ο οργανισμός σας θα κάνει... πάρτι, διότι περιέχει άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ωφέλιμα λίπη όπως το ελαιόλαδο, και λίγων λιπαρών γαλακτοκομικά προϊόντα, που ωφελούν με πολυάριθμους τρόπους το δέρμα.

Το ελαιόλαδο, λ.χ., έχει αποδειχτεί ότι κρατάει την επιδερμίδα ενυδατωμένη και προστατεύει από τον δερματικό καρκίνο, ενώ τα ψάρια περιέχουν πολύτιμα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία μειώνουν την φλεγμονή της ακμής και βελτιώνουν την ελαστικότητα του δέρματος.

Τι να κάνετε: Τίποτε απολύτως! Απλώς να πίνετε στην υγεία σας ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί την ημέρα, διότι η ρεσβερατρόλη και το ελλαγικό οξύ που περιέχει βοηθούν το δέρμα να διατηρείται σφικτό.

Δίαιτες-αστραπή

Εάν ακολουθείτε το οποιοδήποτε υποθερμιδικό διαιτολόγιο για να αδυνατίσετε γρήγορα, μπορεί να καταλήξετε με ξερό δέρμα, τριχόπτωση και εύθραυστα νύχια, εξαιτίας της έλλειψης αρκετών θερμίδων αλλά και βασικών λιπαρών οξέων τα οποία αδυνατεί να παράγει ο οργανισμός από μόνος του.

Τι να κάνετε: Αν πρέπει οπωσδήποτε να κάνετε μια δίαιτα-αστραπή, φροντίστε να της προσθέσετε λίγα καρύδια και ψάρια, διότι αποτελούν άριστες πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Καλό είναι επίσης να αυξήσετε την κατανάλωση φυτικών τροφίμων ολικής αλέσεως, όπως το καφέ ρύζι και το πλιγούρι. Να θυμάστε ότι η επιδερμίδα σας είναι σαν ένας τοίχος από τούβλα και τα θρεπτικά συστατικά αυτών των τροφίμων είναι σαν το τσιμέντο που κρατάει τις δομές της ενωμένες και στη θέση τους.



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia

www.deathandfuneralnotices.com.au

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Reflections at Rookwood 02 9764 6088