



Νίκη

## Ψάλτη

Η φροντίδα της υγείας μας μερικές φορές μπορεί να μας οδηγήσει στα άκρα, με αποτέλεσμα οι επιλογές μας τελικά να μας επιβαρύνουν. Ας δούμε τις συνηθέστερες «υπερβολές υγείας» στις οποίες παρασυρόμαστε, ώστε να τις διορθώσουμε.

### **Αντισηπτικό, αγάπη μου**

Τα δυνατά αντισηπτικά σαπούνια ή εκείνα με αρώματα, καθώς και τα παρατεταμένα ζεστά μπάνια, καλό είναι να αποφεύγονται, επειδή διαταράσσουν το λιπιδαιμικό προφίλ του δέρματος και τελικά μπορεί να προκαλέσουν δερματίτιδα.

**Tip** Η καθημερινή χρήση των αντισηπτικών σαπουνιών δεν συνιστάται παρά μόνο εάν ο δερματολόγος το κρίνει απαραίτητο (π.χ. για να διατηρηθεί καθαρή κάποια επιμολυσμένη πληγή του δέρματος).

### **Υπερβολή και ευαισθησία**

Η σχολαστική τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι απαραίτητη για την υγεία της ευαίσθητης περιοχής, ωστόσο, όταν αρχίζουν οι υπερβολές, το αποτέλεσμα μπορεί

να είναι το αντίθετο από το αναμενόμενο, δηλαδή αποσταθεροποίηση της ευαίσθητης μικροβιακής ισορροπίας του ουρογεννητικού συστήματος. Στις υπερβολές συνήθως συγκαταλέγεται η συστηματική χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων. Η πρακτική αυτή διαταράσσει την ισορροπία του κόλπου και καθιστά πιο όξινο το pH του, γεγονός που ευνοεί τον πολλαπλασιασμό των εχθρικών μικροβίων και αυξάνει τις πιθανότητες εκδήλωσης μυκητιάσεων και λοιμώξεων.

**Tip** Συνιστάται τα τοπικά αντισηπτικά και τα προϊόντα για κολπικές πλύσεις να χρησιμοποιούνται αφού συμβουλευτούμε τον γυναικολόγο μας και για το χρονικό διάστημα που θα μας συστήσει. Επίσης, για τη διατήρηση της ισορροπίας της ευαίσθητης περιοχής συστήνεται να επιλέγουμε καλά σιδερωμένα βαμβακερά και όχι συνθετικά εσώρουχα.

### **Στοματικό διάλυμα πάντα**

Τα στοματικά διαλύματα φρεσκάρουν την αναπνοή -συνήθως για την επόμενη μισή ώρα-, όταν όμως χρησιμοποιούνται με λάθος τρόπο ή καθ' υπερβολήν (π.χ. τα κρατάμε πολλή ώρα στο στόμα μας ή υποκαθιστούμε με αυτά την οδοντόβουρτσα), μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη στοματική υγιεινή, π.χ. να αλλοιώσουν την αίσθηση της γεύσης, να προκαλέσουν επιφανειακή «αποφλοίωση» του βλεννογόνου του στόματος, ακόμη και να δημιουργήσουν μικρές πληγές σε αυτόν εξαιτίας των αρωματικών ουσιών (μέντα, κανέλα) που περιέχουν.

**Tip** Εάν θέλουμε να τα εντάξουμε στη φροντίδα των δοντιών μας, τότε συνιστάται να τηρούμε τον χρόνο που αναγράφεται στην ετικέτα τους όσον αφορά τη διάρκεια που επιτρέπεται να τα κρατάμε στο στόμα μας (π.χ. για 2') και να τα χρησιμοποιούμε διακεκομμένα, κάνοντας εβδομαδιαία διαλείμματα ανά 10-15 ημέρες χρήσης. Επίσης, καλό είναι να συμβουλευτούμε τον οδοντίατρό μας, ώστε να επιλέξουμε το σωστό διάλυμα (ορισμένα διαλύματα με κορτικοστεροειδή, με μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη συστατικά ή με φθόριο δίνονται με συνταγή γιατρού).

### **Προπόνηση non-stop**

Η άσκηση είναι αντιγηραντική, βοηθά στον έλεγχο της όρεξης, ενδυναμώνει το μυϊκό σύστημα και μας επιτρέπει να κάνουμε άλματα προόδου στην αυτοπεποίθησή μας. Δεν εξαιρείται όμως του κανόνα «μέτρον άριστον». Με άλλα λόγια, εάν κάνουμε δυναμική προπόνηση, καλό είναι να μην την επαναλαμβάνουμε καθημερινά, αλλά μέρα παρά μέρα, φροντίζοντας να εναλλάσσουμε τις μυϊκές ομάδες που γυμνάζουμε κάθε φορά, ούτως ώστε οι μύες να έχουν τη δυνατότητα να ξεκουραστούν, αλλά και να αναπτυχθούν - κάτι που συμβαίνει στη διάρκεια της ανάπαυσης μεταξύ των προπονήσεων. Συμπερασματικά, η υπερπροπόνηση οδηγεί σε εξάντληση, πτώση του ανοσοποιητικού, τραυματισμούς και συνεχή κούραση.

**Tip** Εάν μας αρέσει η ήπια άσκηση, όπως το περπάτημα ή η ποδηλασία, τότε μπορούμε άνετα να ασχολούμαστε με αυτήν καθημερινά επί 20-30'. Όμως, σε

περίπτωση που η αεροβική άσκηση περιλαμβάνει τρέξιμο, καλό θα ήταν να περιορίζεται σε 2-3 φορές την εβδομάδα, καθώς επιβαρύνονται τα γόνατα και η μέση, αλλά και το καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα, που αναμφίβολα χρειάζονται ανάπαυση μεταξύ των προπονήσεων.

### **Στη ζυγαριά κάθε μέρα**

Αν και είναι απαραίτητο να παρακολουθούμε το βάρος μας για το καλό της υγείας μας και της μακροζωίας, εντούτοις το καθημερινό ζύγισμα δεν ενδείκνυται, επειδή δεν είναι δυνατόν να χάνουμε βάρος με 24ωρο ρυθμό. Άλλωστε, το βάρος μας έχει φυσιολογικές διακυμάνσεις, γι' αυτό και το ζύγισμα μία φορά την εβδομάδα -την ίδια ημέρα και ώρα- είναι αρκετό.

**Tip** Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες του Πανεπιστημίου Cornell, η ιδανική μέρα για ζύγισμα είναι η Τετάρτη, επειδή τότε το βάρος μας είναι το χαμηλότερο με βάση τις φυσιολογικές αυξομειώσεις του μέσα στην εβδομάδα - οπότε και η ένδειξη της ζυγαριάς θα είναι η πλέον ικανοποιητική.

### **Flat αντί για ψηλοτάκουνα**

Τα ψηλοτάκουνα παπούτσια είναι κομψά, αλλά δεν είναι φιλικά με τα πόδια, καθώς και με τη μέση, γι' αυτό και οι ορθοπεδικοί συστήνουν να τα φοράμε για λίγο (π.χ. σε μια βραδινή έξοδο). Πολλές γυναίκες όμως, προσπαθώντας να αποφύγουν τα ψηλά τακούνια, φτάνουν στο άλλο άκρο, δηλαδή να προτιμούν τελείως ίσια παπούτσια, χωρίς τακούνι. Ωστόσο, και αυτά αναγκάζουν τον αχίλλειο τένοντα (στο πίσω μέρος της γάμπας) να είναι διαρκώς τεντωμένος, με αποτέλεσμα να κουράζεται το πόδι, ιδιαίτερα όταν διανύουμε περπατώντας μεγάλες αποστάσεις.

**Tip** Το ιδανικό είναι το παπούτσι να είναι χαμηλοτάκουνο, με τακούνι που δεν ξεπερνά τα 4 εκ., κρατώντας τον αχίλλειο τένοντα σε ελαφρά χαλάρωση, γεγονός που δεν τον κουράζει και επιτρέπει το άνετο καθημερινό περπάτημα.

### **«Απαγορευτικό» στα αυγά**

Τα αυγά παραμένουν πολύ παρεξηγημένα τρόφιμα. Από τη μία μεριά τα αποφεύγουμε επειδή ο κρόκος του αυγού περιέχει 215 mg χοληστερίνης, τη στιγμή που η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι τα 300 mg, από την άλλη όμως πρόκειται για ένα πολύ θρεπτικό τρόφιμο με πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και μία πολύ καλή πηγή σεληνίου, ιωδίου και βιταμίνης B2 (ριβοφλαβίνης). Επίσης, περιέχει λίγες θερμίδες (70-80) και προκαλεί μεγάλο αίσθημα κορεσμού, γεγονός που το καθιστά ιδανικό για τη δίαιτα. Σε ό,τι αφορά τη χοληστερίνη, οι τελευταίες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση αυγών, ακόμη και κάθε μέρα (με την προϋπόθεση ότι παράλληλα περιορίζουμε τις υπόλοιπες διατροφικές πηγές χοληστερίνης), δεν σχετίζεται με σημαντική αύξηση της χοληστερίνης στο

αίμα εφόσον η διατροφή μας είναι ισορροπημένη και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά.

**Tip** Τα δεδομένα των ερευνών αποκαλύπτουν ότι ο παράγοντας που αυξάνει τα λιπίδια στο αίμα είναι τα κορεσμένα λίπη και όχι η χοληστερίνη των τροφών. Επομένως, τα αυγά είναι μάλλον αθώα!

### **Βουρτσίζουμε δυνατά**

Όσο ζήλο και αν επιδεικνύουμε για το βούρτσισμα των δοντιών, η σωστή τεχνική είναι αυτή που τελικά θα τα προφυλάξει από την τερηδόνα και την ουλίτιδα. Με άλλα λόγια, το σωστό βούρτσισμα είναι πιο σημαντικό από το έντονο.

**Tip** Αφιερώνουμε τουλάχιστον 2΄ για το βούρτσισμα των δοντιών, κρατάμε την οδοντόβουρτσα με κλίση, ώστε να καθαρίζουμε καλά την περιοχή όπου τα δόντια ακουμπούν στα ούλα, ενώ τρίβουμε πάντα και τη γλώσσα μας, για να την απαλλάξουμε με μηχανικό τρόπο από το μικροβιακό φορτίο που ευθύνεται για την κακοσμία του στόματος.

### **Αυτοθεραπεία με αντιβίωση**

Στις μέρες μας είναι συχνό το φαινόμενο των γυναικών που στη θέα τυχόν ενοχλητικών κολπικών εκκρίσεων καταφεύγουν στη λήψη αντιβίωσης χωρίς να συμβουλευτούν τον γιατρό τους. Ωστόσο, όπως εξηγούν οι γυναικολόγοι, είναι απαραίτητο να προηγηθεί καλλιέργεια κολπικών υγρών και μετά να αποφασιστεί η κατάλληλη θεραπεία. Διαφορετικά, η αλόγιστη λήψη αντιβίωσης μπορεί τελικά αντί να κλείσει τις πύλες εισόδου των μικροβίων, να τις ανοίξει διάπλατα, διαταράσσοντας τη μικροβιακή ισορροπία, αυξάνοντας τις πιθανότητες μυκητιάσεων και εμπλέκοντας τη γυναίκα σε έναν φαύλο κύκλο λανθασμένων θεραπειών και λοιμώξεων.

**Tip** Οι κολπικές εκκρίσεις μπορεί να μεταβάλλονται -χωρίς να γεννούν ανησυχία- λόγω της φάσης του κύκλου που βρίσκεται μια γυναίκα ή εξαιτίας της λήψης αντισυλληπτικών χαπιών.

### **Στη βρύση το ωμό κοτόπουλο**

Σύμφωνα με τον βρετανικό φορέα για την ασφάλεια των τροφίμων (FSA, Food Standards Agency), πλένοντας το ωμό κοτόπουλο πριν το μαγείρεμα, ελλοχεύει ο κίνδυνος διασποράς του καμπυλοβακτηριδίου (ενός βακτηρίου που ενοχοποιείται για τροφική δηλητηρίαση) σε χέρια, επιφάνειες κοπής και σκεύη, καθώς και στα ρούχα μέσω των σταγονιδίων που εκτοξεύονται.

**Tip** Παρότι ο ένας στους δύο πιστεύει ότι το κοτόπουλο θέλει καλό πλύσιμο πριν το βάλουμε στην κατσαρόλα ή το ταψί, η αλήθεια είναι ότι αυτό δεν είναι απαραίτητο!

### **Δύο «υπερβολές» ομορφιάς**

Η beauty editor του Vita Κατερίνα Τσιλιμιδού επισημαίνει 2 ακραίες συμπεριφορές

στη φροντίδα της εμφάνισής μας που καλό είναι να τις αποφεύγουμε.

**Καθημερινό λούσιμο:** Δεν συνιστάται, επειδή αφαιρεί τα φυσικά έλαια που βρίσκονται στον φλοιό της τρίχας. Τα μαλλιά απογυμνώνονται, ταλαιπωρούνται και αφυδατώνονται. Η ιδανική συχνότητα είναι το λούσιμο 3 φορές την εβδομάδα. Από την άλλη μεριά όμως, όσοι έχουν λιπαρές ρίζες μπορεί να χρειάζονται καθημερινό λούσιμο, αλλά με σαμπουάν τα οποία έχουν ειδική σύνθεση (ήπιο pH) για καθημερινή χρήση.

**Συχνός καθαρισμός προσώπου:** Ο συχνός καθαρισμός του δέρματος (πάνω από 2 φορές την ημέρα) μπορεί να οδηγήσει στα αντίθετα από τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα, όπως υπερβολική παραγωγή σμήγματος, ερεθισμούς και ξηρότητα της επιδερμίδας, εξαιτίας της διατάραξης του υδρολιπιδαιμικού φιλμ της επιδερμίδας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ τη δρ. **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, MD, PhD, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, τον κ. **ΑΝΔΡΕΑ ΜΠΑΖΑΙΟ**, μαιευτήρα-γυναικολόγο, μέλος του Βρετανικού Βασιλικού Κολεγίου Μαιευτήρων-Γυναικολόγων, τον κ. **ΧΑΡΗ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟ**, MD, PhD, χειρουργό ορθοπεδικό, διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών, διευθυντή της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Θεραπευτηρίου «Υγεία» Αθηνών, επίτιμο γιατρό της Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου, τον δρ. **ΘΕΟΛΟΓΟ ΣΙΟΥΤΗ**, εμφυτευματολόγο-χειρουργό οδοντίατρο, και τον κ. **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ**, PhDc, κλινικό καρδιακό εργοφυσιολόγο, κινησιολόγο, ειδικό Αθλητιατρικής, πτυχιούχο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Ε.Κ.Π.Α.

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)